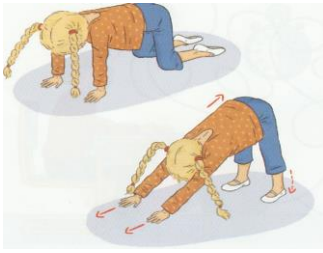




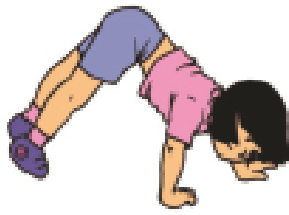
LE DEFI « BOUGEOTTE » ! 9

Le chien (gym)



Je suis à quatre pattes. Sans déplacer mes mains, je lève mes fesses pour tendre mes jambes et mes bras le plus possible. Je tente de poser les talons au sol. Je souffle tout au long du mouvement.

L'ours (gym)



Je marche à quatre pattes, jambes tendues et écartées. Je me déplace en avant, sur le côté, en arrière.

Jacques a dit / J'ai dit (concentration)



J'écoute les consignes dites à l'oral (ou j'imité)
Ex : ouvrir les mains, lever un doigt, mettre les mains sur la tête, lever une jambe, ...
On change de rôle, à moi de donner les consignes.

Le papillon (étirements)



Mes jambes sont les ailes d'un papillon. Je les bouge comme si je volais, doucement sans me faire mal.

Le saule pleureur (respiration)



Je prends une grande inspiration en levant les bras, puis je souffle tout doucement en enroulant mon dos et en me baissant.

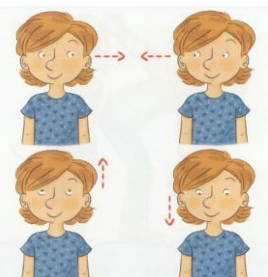
La chasse aux bruits (visualisation)



Assis confortablement, les yeux fermés, j'écoute avec attention tous les bruits qui m'entourent. J'imagine alors dans ma tête, les personnes/objets/animaux qui font ce bruit.
Je peux faire ce jeu la fenêtre ouverte pour mieux entendre les bruits du dehors.

La détente des yeux (gym)

Les écrans fatiguent beaucoup les yeux. Pour détendre les muscles des yeux, on peut faire cet exercice devant un miroir ou à deux face à face.



- Ferme très fort les yeux (comme un chat qui dort) puis ouvre-les.
- Sans bouger la tête, regarde vers la droite puis vers la gauche, ensuite en haut et en bas comme un chat intrigué qui suit le vol d'une mouche.
- Ouvre très très grand les yeux et fais un large sourire (comme un ours qui a mangé beaucoup de miel)
- Fronce les sourcils (parce que l'ours a fini toute sa réserve de miel)

FAIRE CET ENCHAÎNEMENT D'ACTIONN PLUSEURS FOIS