

Respiration



Inspirer fort en faisant le dos rond
puis lâcher l'air très fort

5 fois

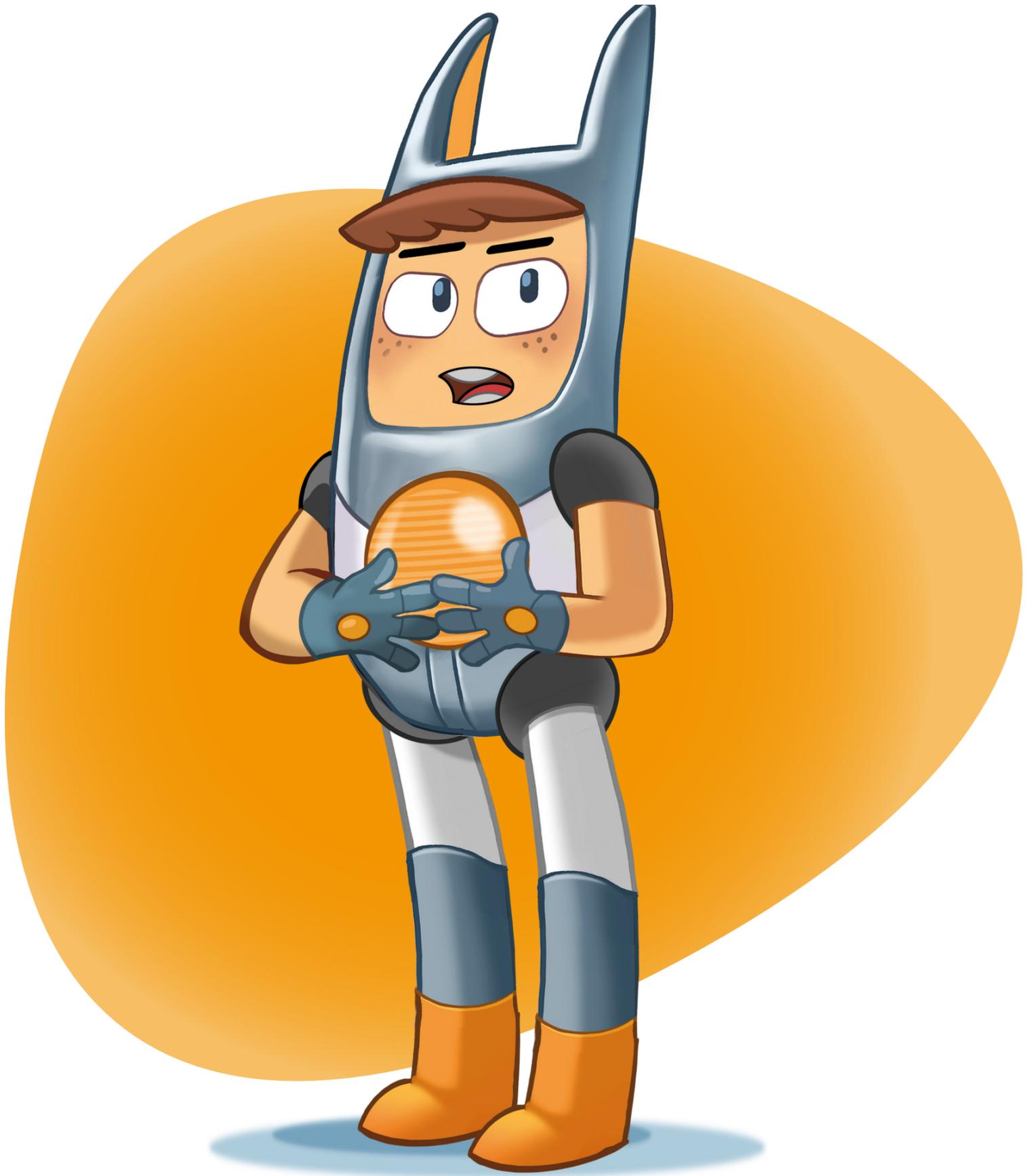
Respiration



Glisser ses mains le long des jambes
vers le sol en soufflant

3 fois

Respiration



Inspirer en mettant ses 2 mains sur le ventre
5 fois

Respiration



Imaginer un ballon que tu attrapes au ralenti
devant toi et souffler par la bouche

3 fois

Respiration



Souffler sur tous ses doigts de la main,
prendre une inspiration avant de faire l'autre main

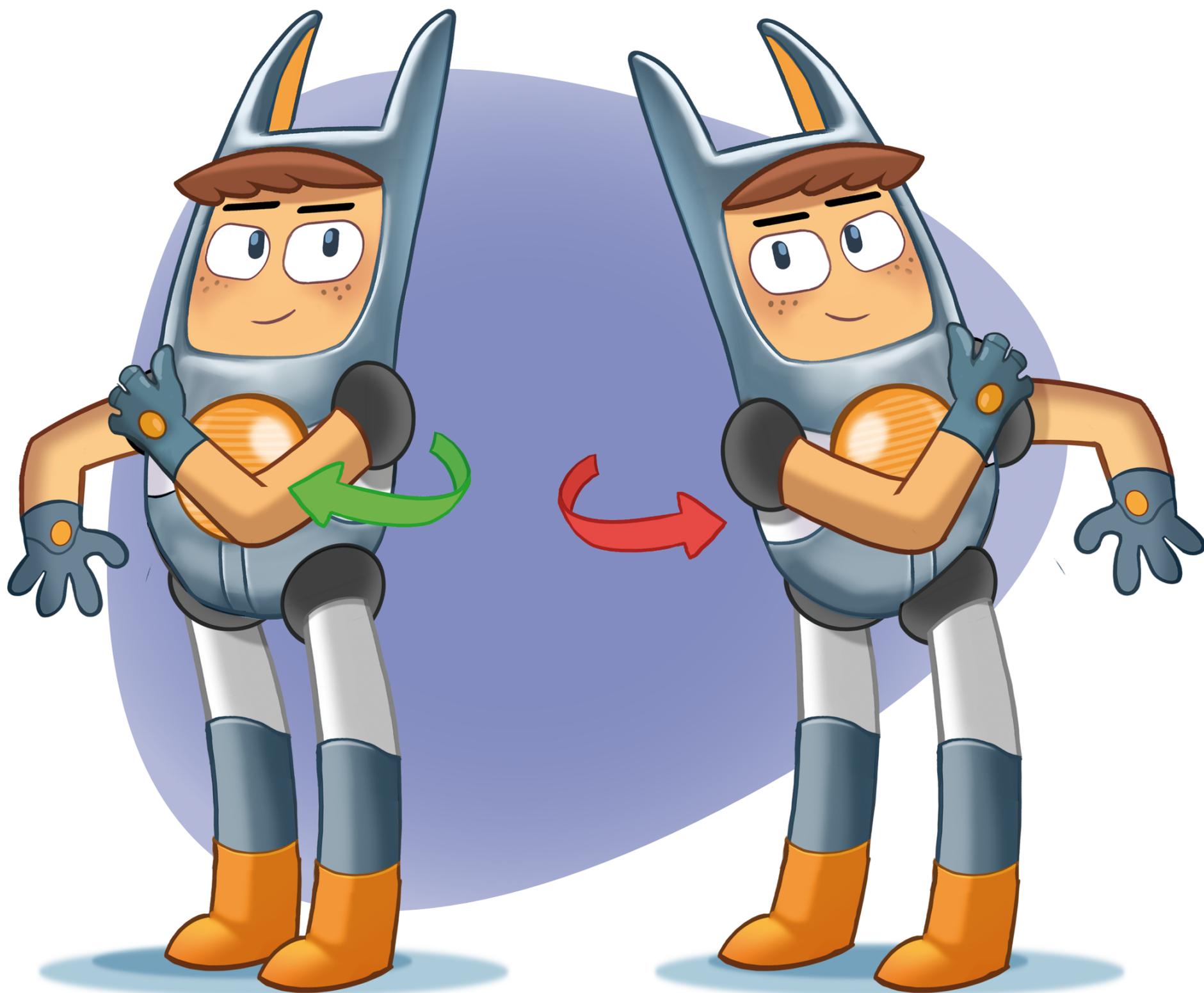
3 fois

Mouvements du corps



Tourner ses poignets mains jointes dans les 2 sens
5 fois

Mouvements du corps



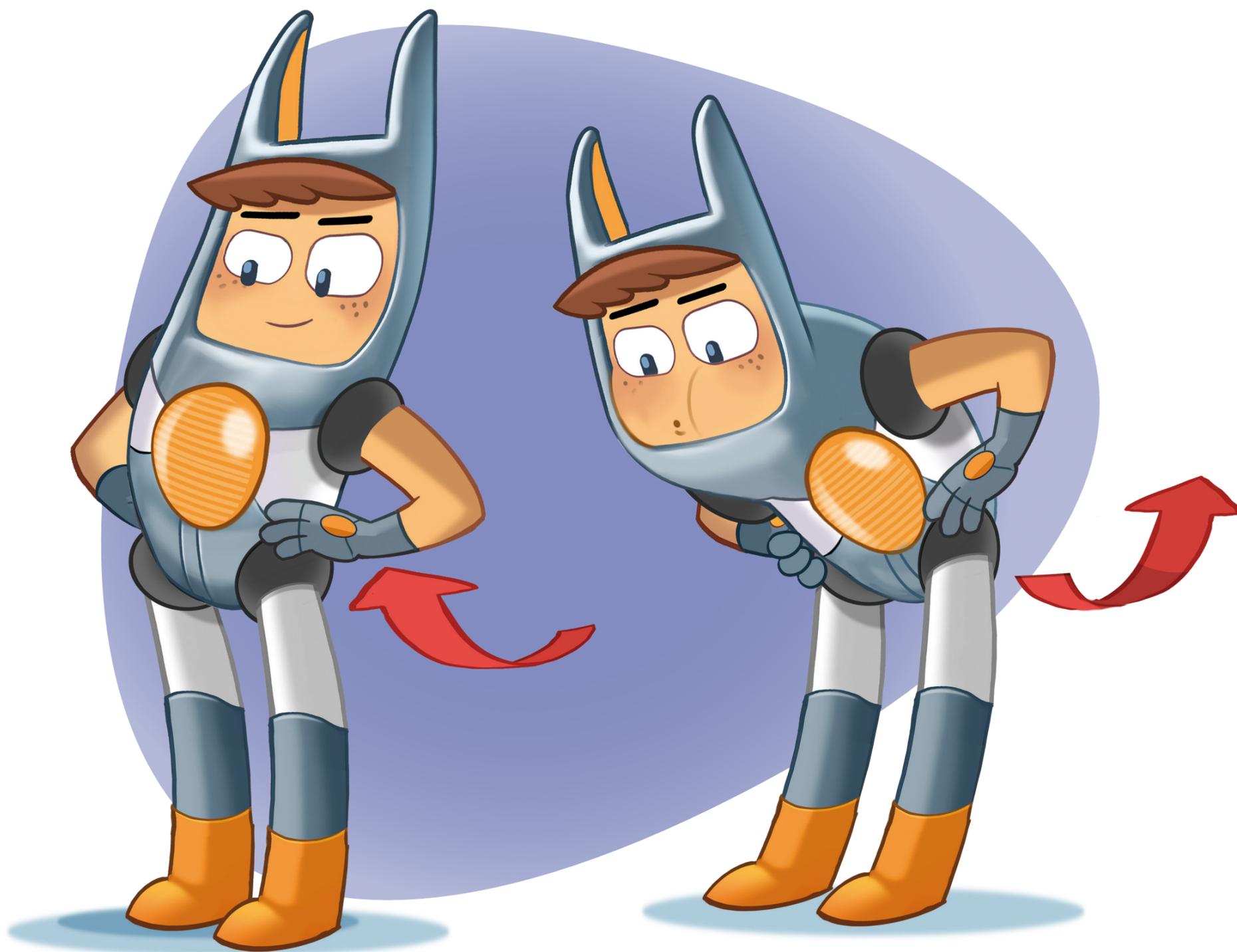
Pousser son épaule gauche avec sa main droite pour la faire tourner, faire la même chose de l'autre côté 5 fois

Mouvements du corps



**Passer une jambe (gauche) au dessus de l'autre
et regarder par dessus son épaule (gauche)
2 fois chaque jambe**

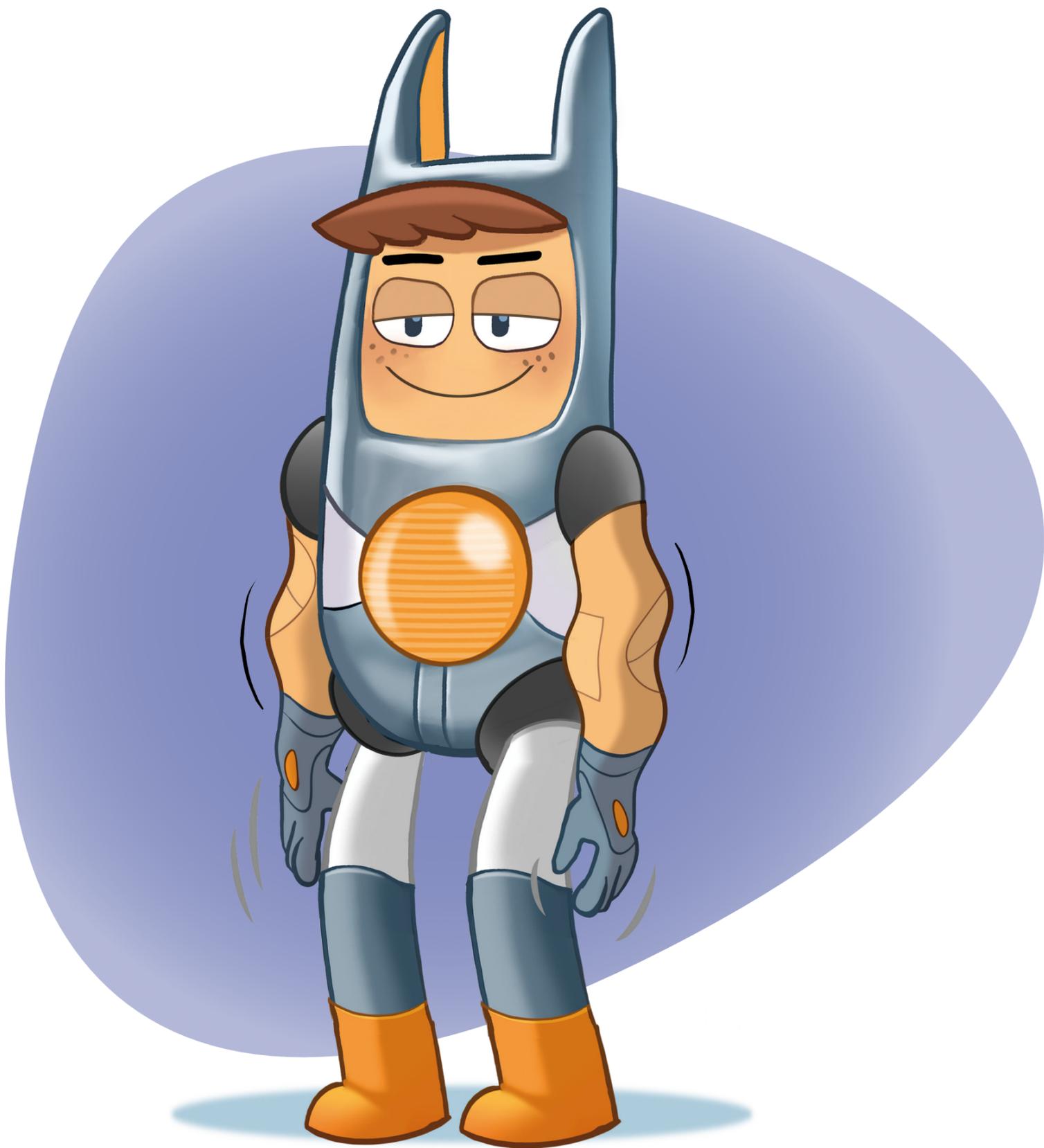
Mouvements du corps



Bouger son bassin d'avant en arrière
"comme un cow boy"

5 fois

Mouvements du corps



**Secouer ses bras sur les côtés
“comme s'ils étaient tout mous”**

en comptant jusqu'à 5 - 3 fois

Tonicité



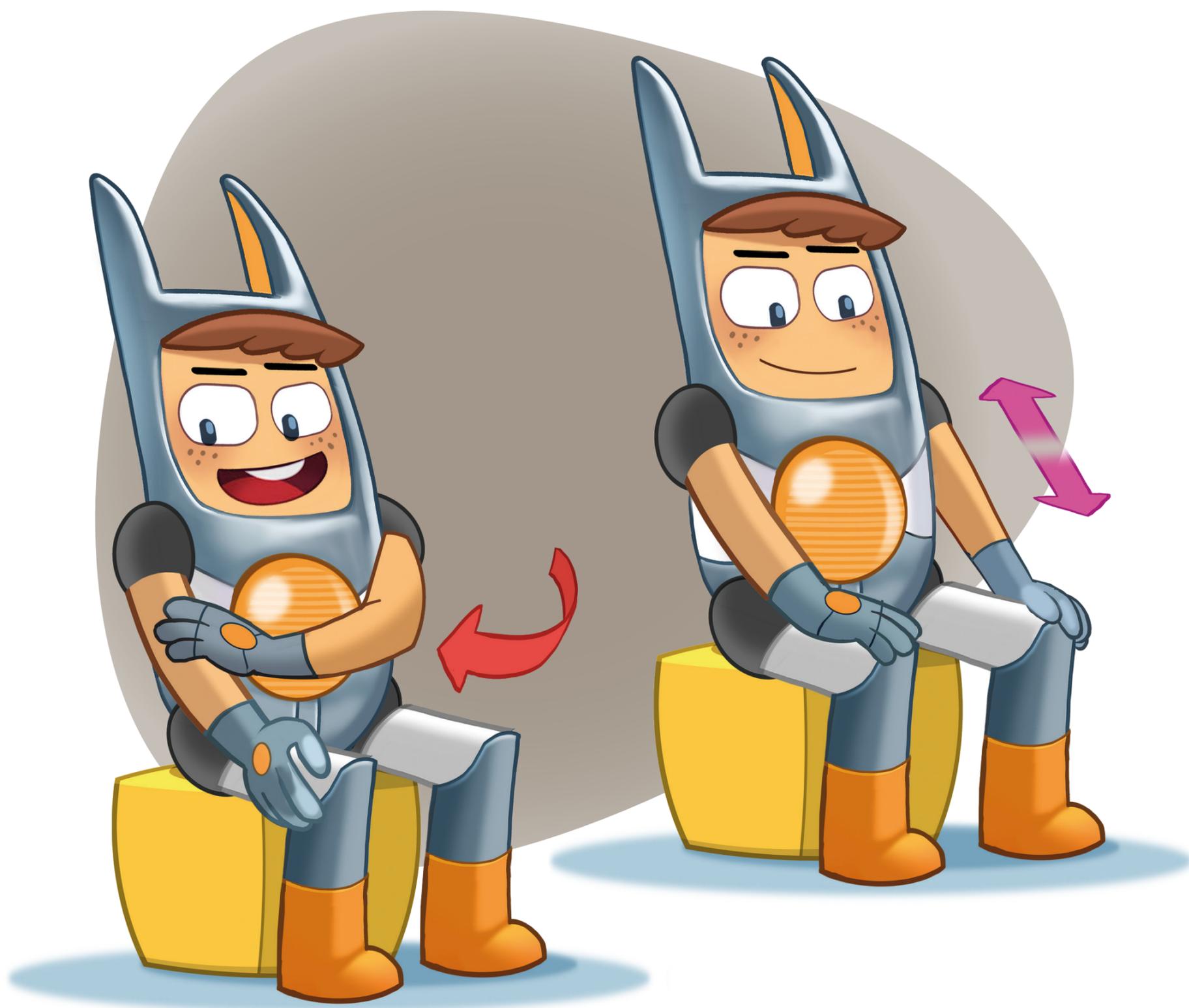
**Se frotter le visage comme si tu faisais ta toilette
2 fois longtemps**

Tonicité



Se frotter le visage comme si tu faisais ta toilette
2 fois longtemps

Tonicité



Se frotter les bras et les jambes

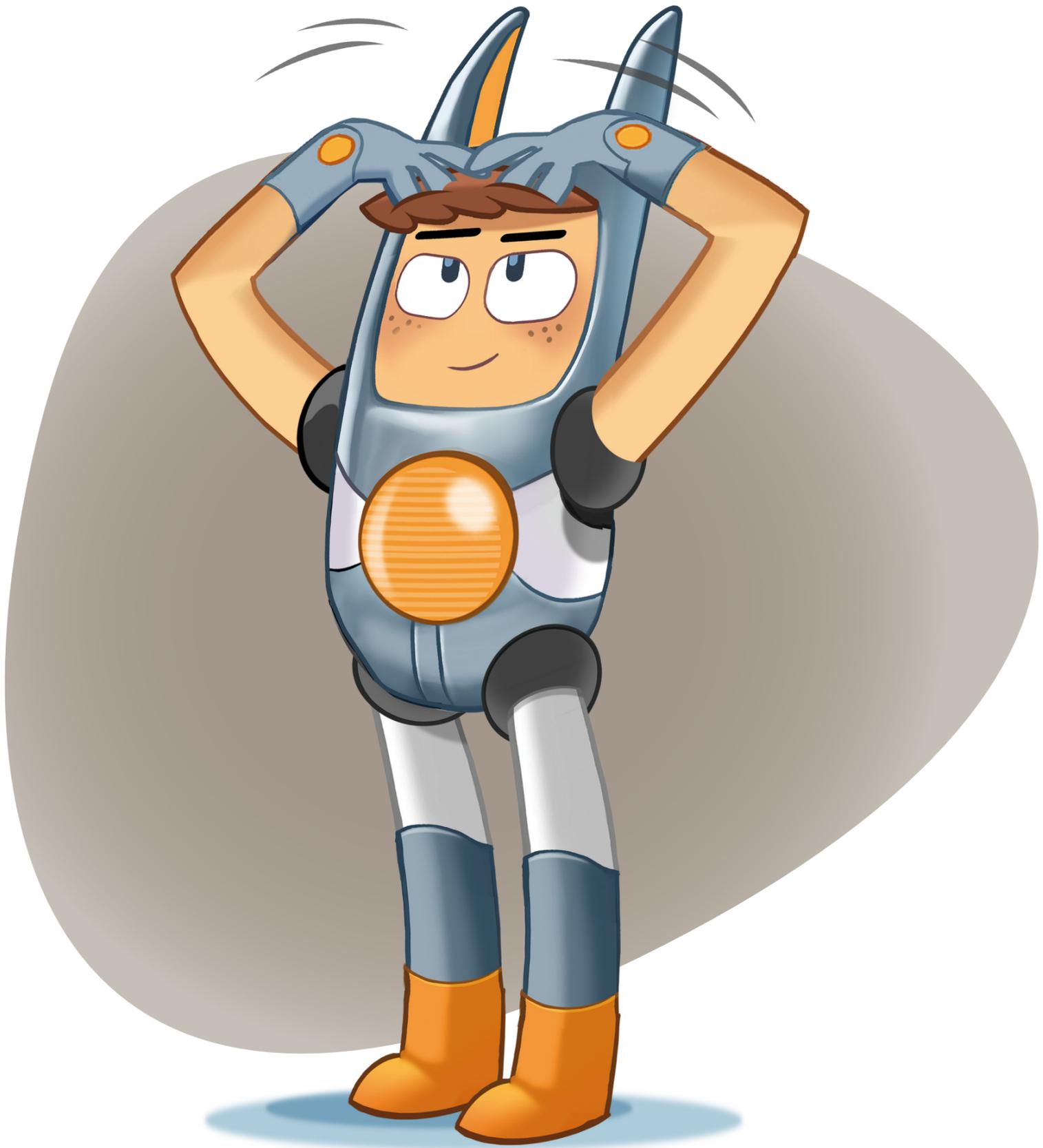
2 fois

Tonicité



**Se frotter le dos avec les 2 mains
de façon énergique
en comptant jusqu'à 10 - 3 fois**

Tonicité



Se frotter le crâne avec les doigts
“comme un shampoing”
en comptant jusqu’à 5 - 3 fois

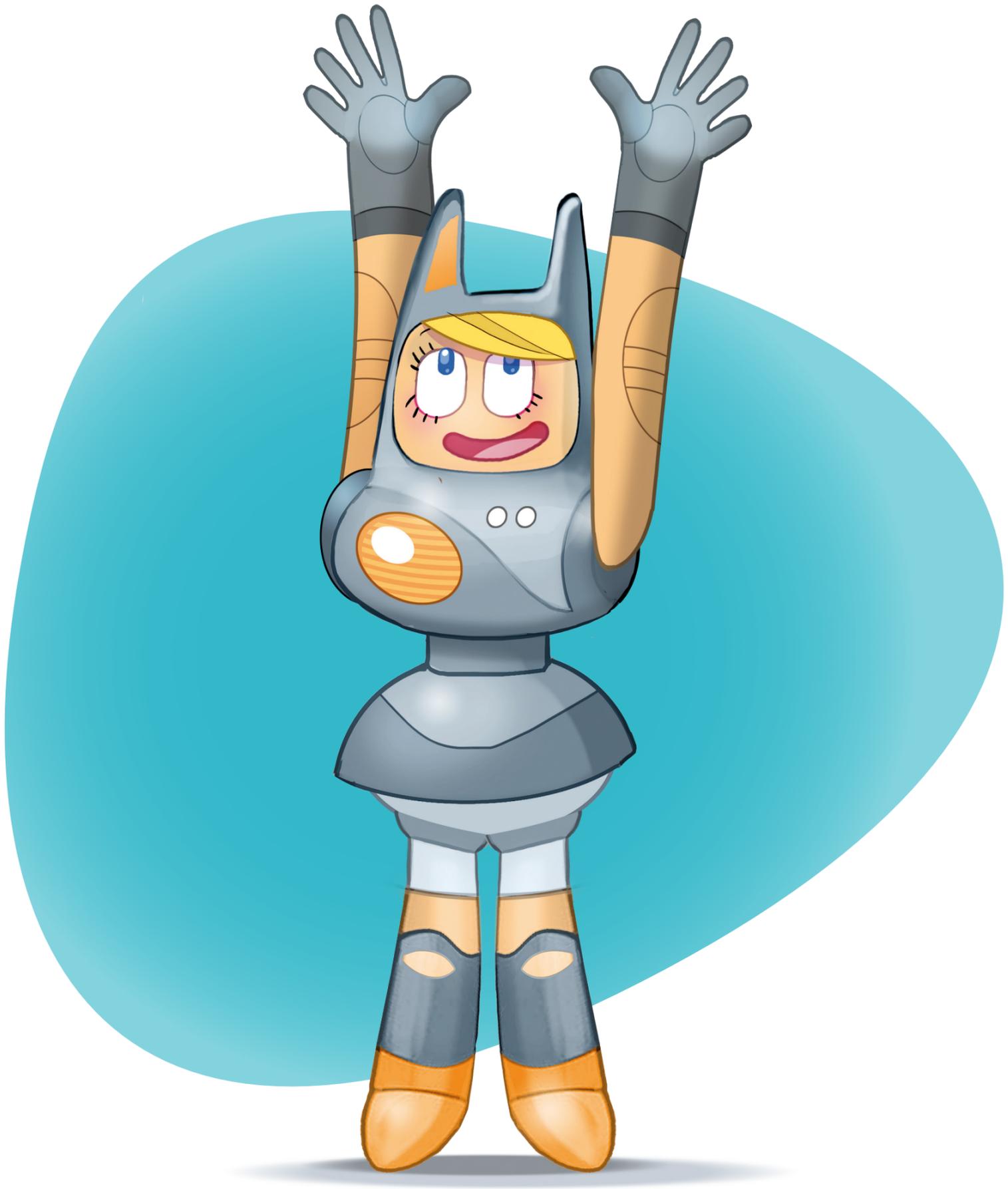
Etirements



S'asseoir sur les talons puis avancer les mains
le plus loin possible devant soi

2 fois longtemps

Étirements



Se grandir le plus haut possible
en se bouchant les oreilles avec les bras

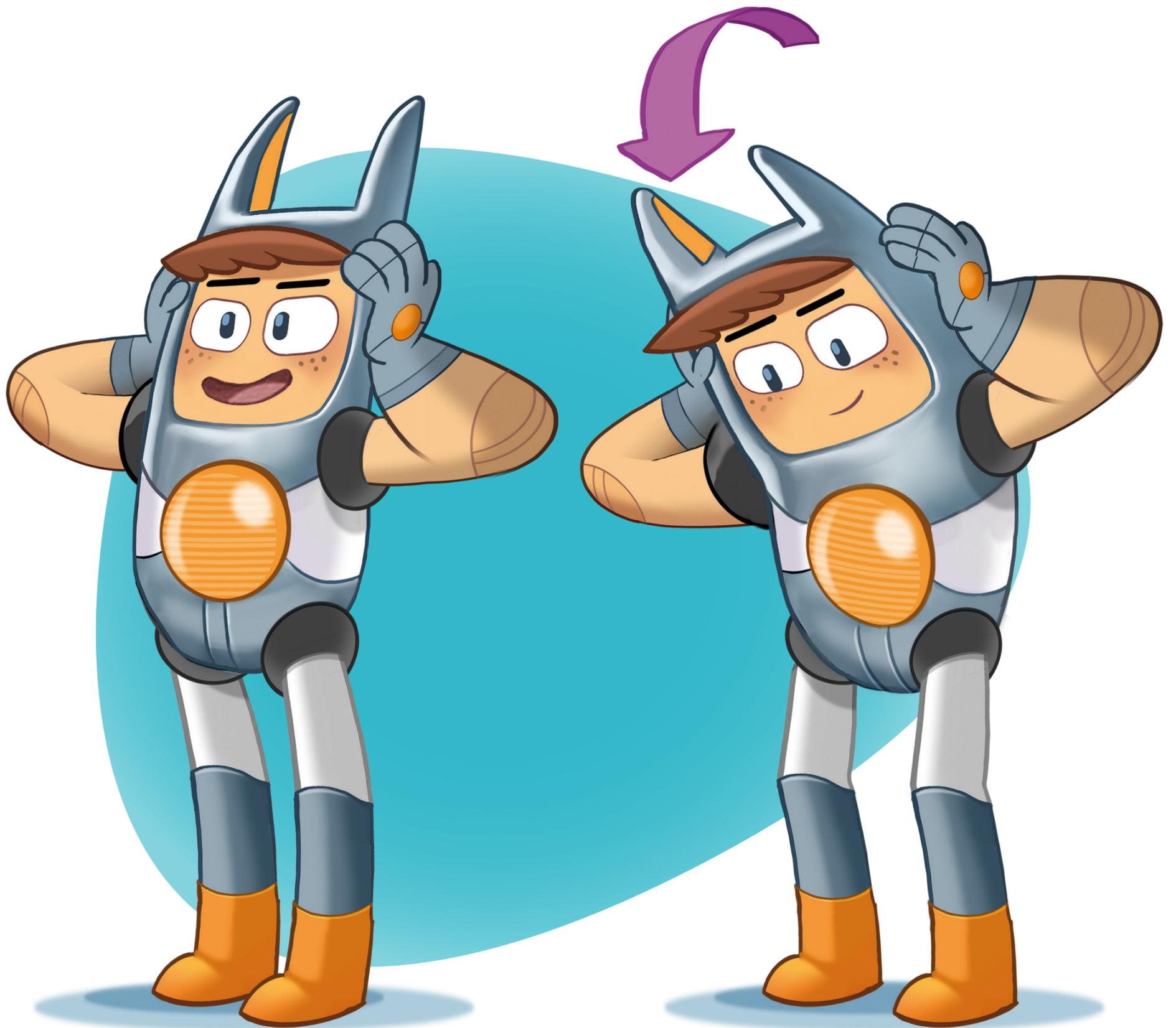
2 fois longtemps

Étirements



**S'étirer le plus possible
en se bouchant les oreilles avec les bras
2 fois longtemps**

Étirements



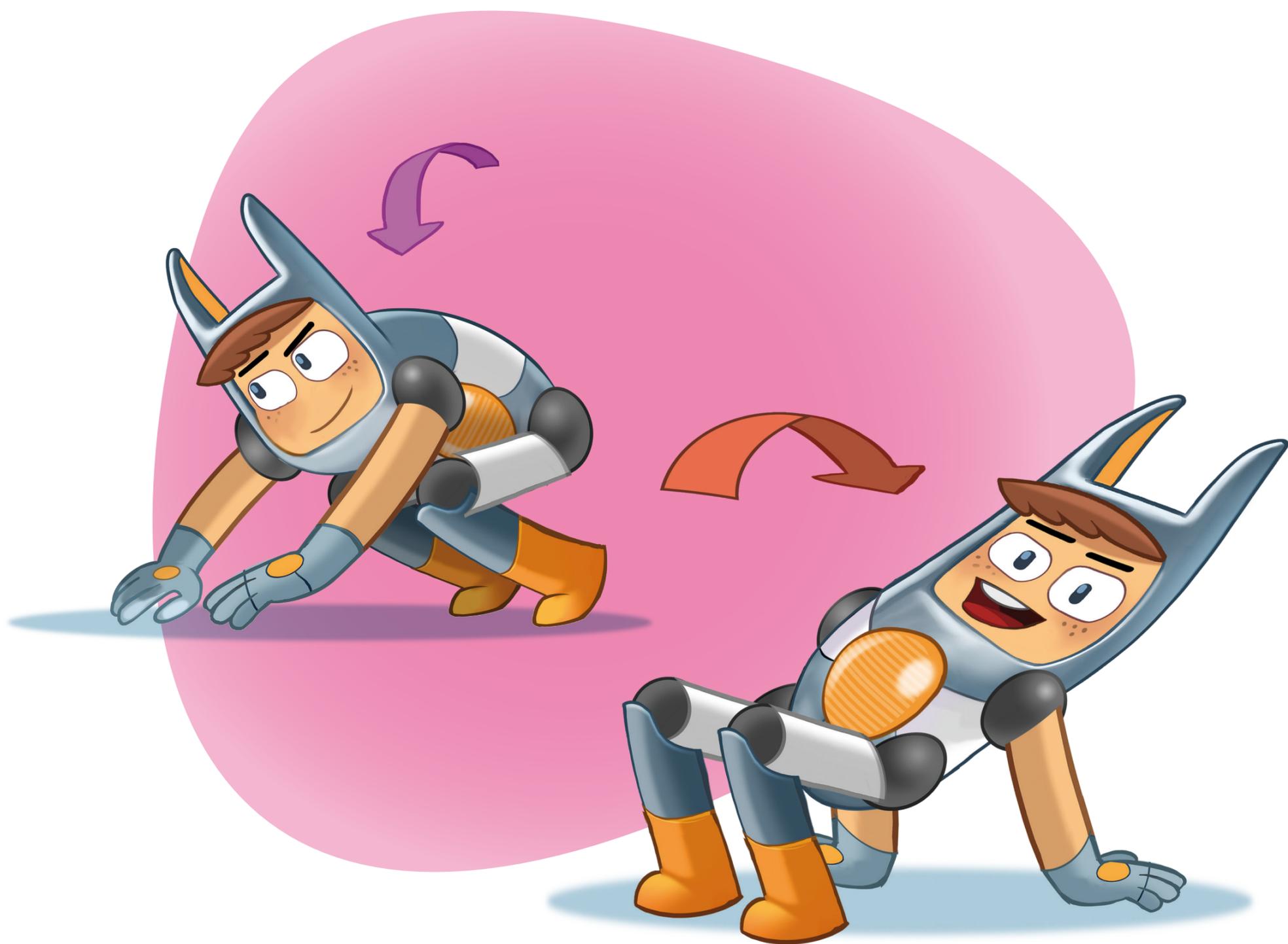
Se serrer la tête entre ses mains et la promener doucement devant, derrière et sur les côtés

Étirements



Écrire son prénom avec le bout de son nez
2 fois

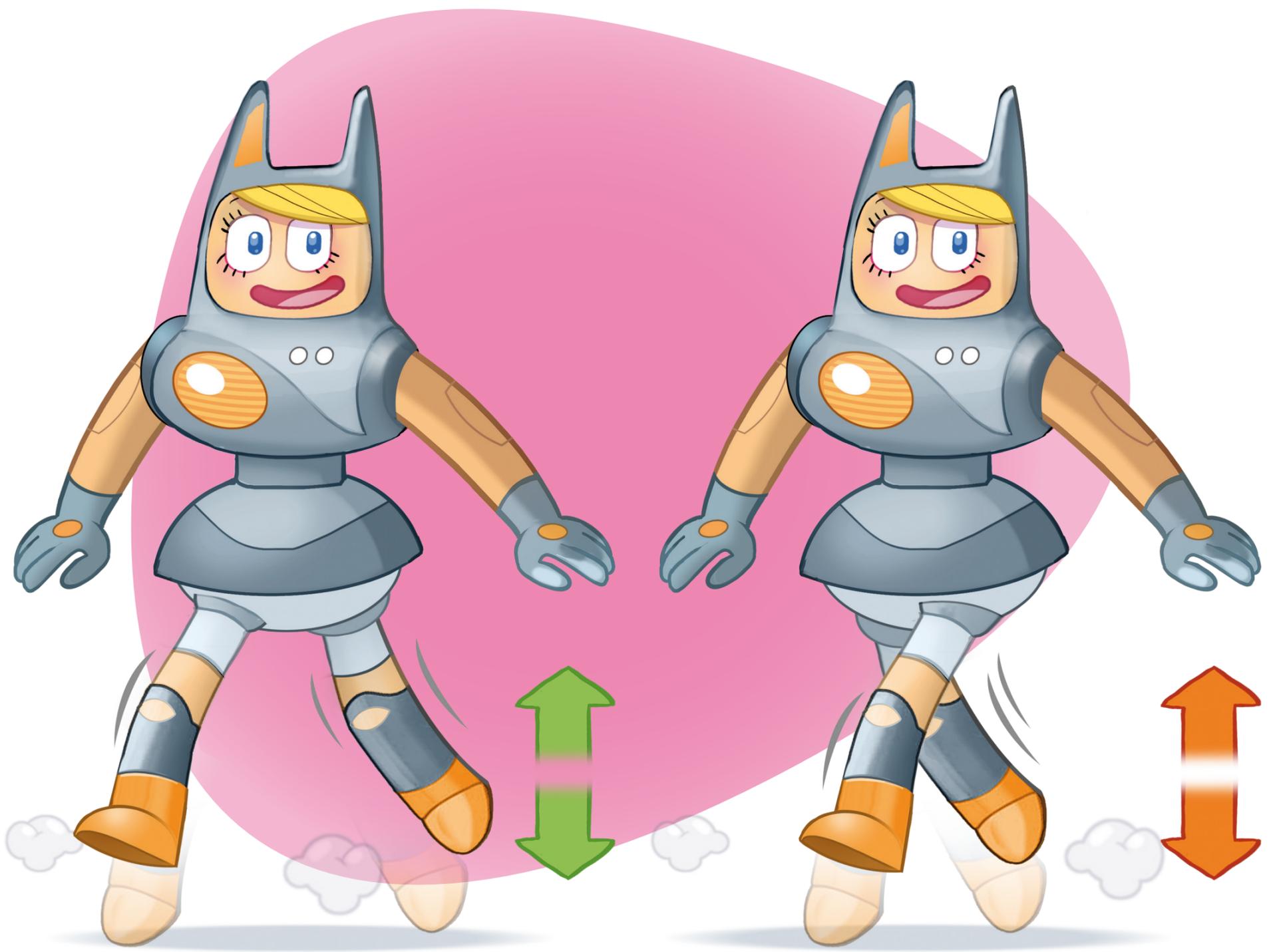
Mouvements énergiques



Avancer ses mains pour s'allonger
ventre vers le sol puis revenir accroupi et étirer
ses mains vers l'arrière

2 fois

Mouvements énergiques



**Sautiller sur place en mettant un pied
devant et l'autre derrière**

changer de pied à chaque saut

5 fois

Mouvements énergiques



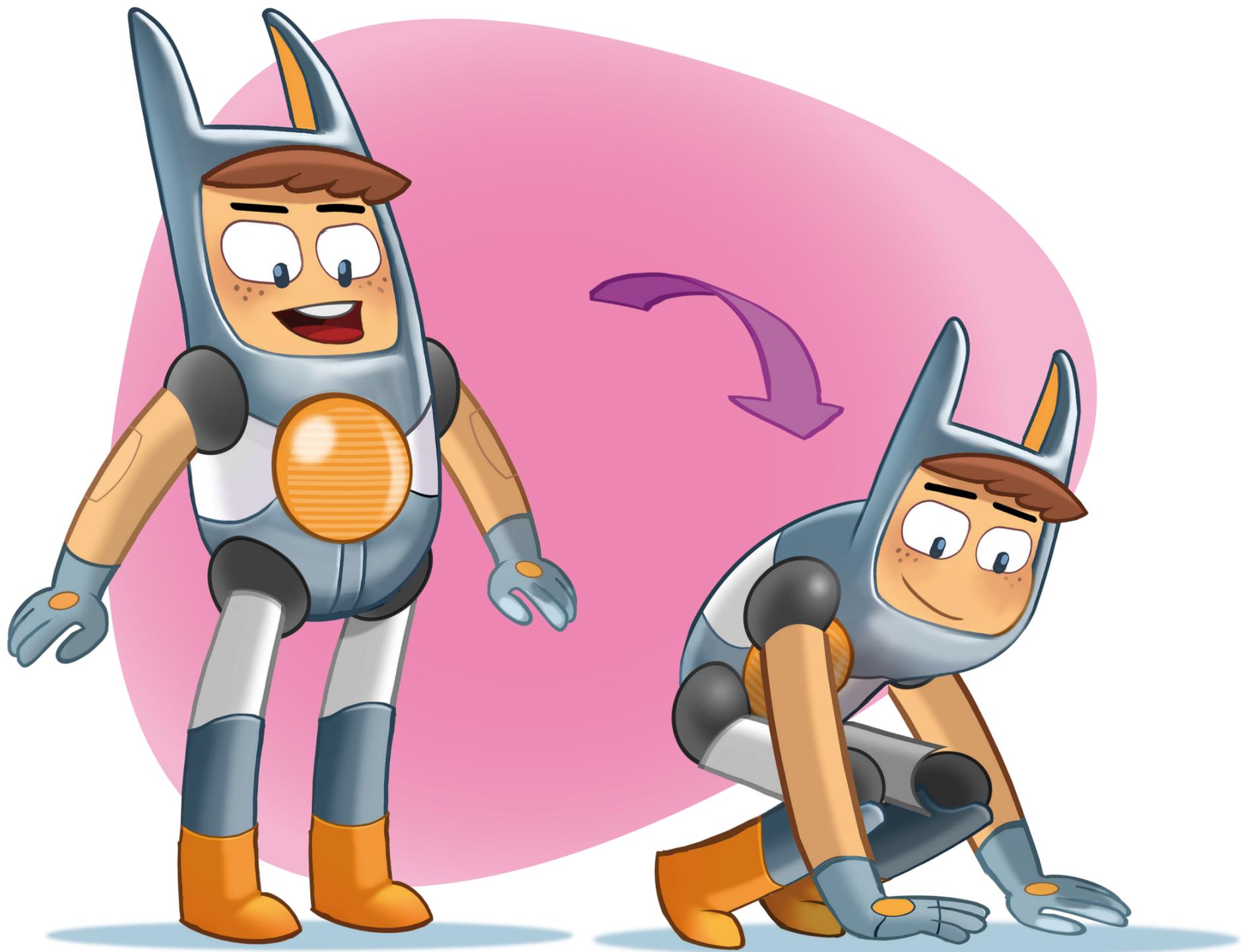
**Avancer en rampant avec les coudes
sur 5 à 6 appuis
2 fois**

Mouvements énergiques



Serrer ses deux mains l'une contre l'autre très fort
en comptant jusqu'à 5
5 fois

Mouvements énergiques



S'accroupir en posant les 2 mains au sol
5 fois

Equilibre



Lever un bras et la jambe opposée

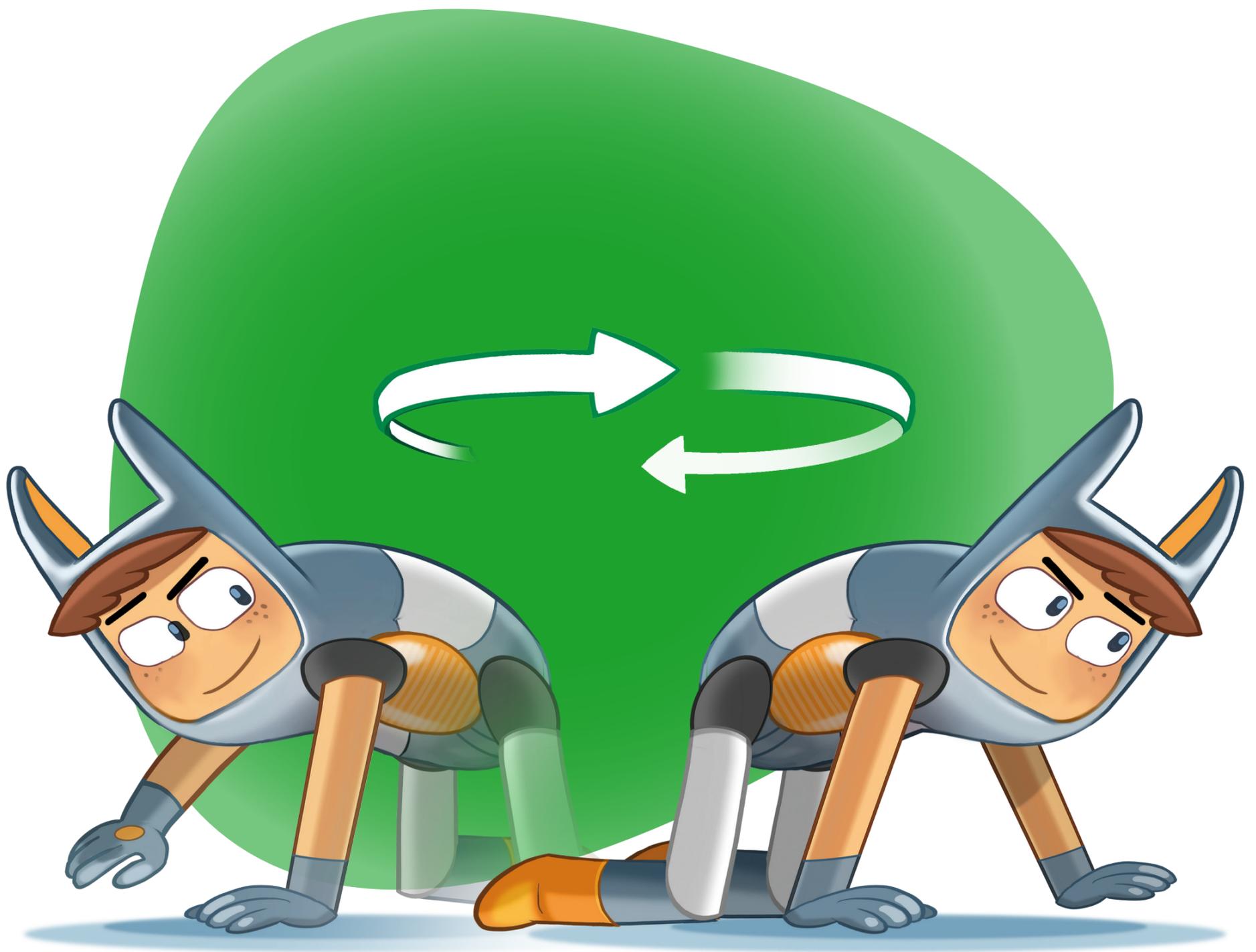
3 fois un côté, 3 fois l'autre

Equilibre



Tenir en équilibre sur un pied
(genou suffisamment haut)
5 fois sur une jambe, 5 fois sur l'autre

Equilibre



Tourner sur soi-même en étant à 4 pattes
2 fois dans un sens, 2 fois dans l'autre

Equilibre



Fermer ses yeux et se balancer d'avant en arrière :
sur la pointe des pieds et sur les talons
5 fois

Equilibre



Poser ses mains sur ses genoux et les faire tourner
3 fois dans un sens puis 3 fois dans l'autre