

Respiration



Inspirer en comptant jusqu'à 3, bloquer sur 4, souffler sur 5, 6 et 7, bloquer sur 8
3 fois

Respiration



Souffler doucement sur tous les doigts de la main, prendre une inspiration avant de faire l'autre main
5 fois

Respiration



Bouche fermée, faire le son « eumm » avec la main sur la gorge, tenir le plus longtemps possible.
5 fois

Respiration



Inspirer doucement puis souffler tout l'air en trois coups
5 fois

Respiration



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

Respiration



Inspirer doucement 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 doucement
3 fois

Respiration



En inspirant par le nez, sentir son ventre se gonfler avec les mains
5 fois

Respiration



Inspirer et expirer profondément en se bouchant une narine avec un doigt
5 fois

Mouvements du corps



Faire semblant de monter des marches de plus en plus grandes sur place
5 fois

Mouvements du corps



Tourner ses poignets mains jointes dans les deux sens
5 fois

Mouvements du corps



Bouger son bassin en avant et en arrière "comme un cow boy"
5 fois

Mouvements du corps



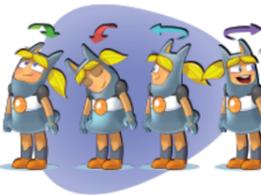
Pousser son épaule avec la main opposée pour la faire tourner
5 fois chaque épaule

Mouvements du corps



Passer une jambe au dessus de l'autre et regarder par dessus son épaule
5 fois chaque jambe

Mouvements du corps



Regarder le plafond, ses pieds, par dessus son épaule, puis l'autre épaule
3 fois

Mouvements du corps



Pointe du pied au sol, faire tourner le genou de la droite vers la gauche et inversement
5 fois chaque jambe

Mouvements du corps



Secouer ses bras sur les côtés en comptant jusqu'à 5 "comme s'ils étaient tout mous"
3 fois

Mouvements du corps



Plier et ouvrir chaque doigt des 2 mains en commençant par les pouces
3 fois

Tonicité



Frotter ses 2 mains l'une contre l'autre, les mettre sur ses joues et sentir la sensation de chaleur
5 fois

Tonicité



Se frotter les bras et les jambes en comptant jusqu'à 10
2 fois

Tonicité



Pousser sa tête dans tous les sens en résistant à la pression pendant 10 secondes
3 fois

Tonicité



Se frotter le dos avec les deux mains en comptant jusqu'à 10
2 fois

Tonicité



Se frotter le crâne "comme un shampooing" en comptant jusqu'à 10
2 fois

Tonicité



Se frotter le visage "comme au moment du bain" en comptant jusqu'à 10
2 fois

Tonicité



Pieds joints, sautiller sur place 10 fois comme si le sol était brûlant
3 fois

Tonicité



Se tapoter les joues avec le bout des doigts en comptant jusqu'à 10
2 fois

Tonicité



Se contracter très fort quelques secondes, puis relâcher en se sentant tout mou
5 fois

Étirements



Attraper son coude derrière la tête et étirer 5 secondes
2 fois chaque bras

Étirements



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

Étirements



Se grandir le plus possible en se bouchant les oreilles avec les bras
2 fois longtemps

Étirements



Se serrer la tête entre les mains et la promener doucement devant, derrière et sur les côtés
2 fois longtemps

Étirements



Sur le ventre, se redresser doucement en gardant le bassin collé au sol en comptant jusqu'à 10
3 fois

Étirements



Ecrire son prénom avec le bout de son nez
2 fois

Étirements



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

Étirements



Jambes écartées, plier un genou et étirer le côté opposé bras tendu en comptant jusqu'à 10
3 fois chaque côté

Étirements



Jambes écartées, avancer les mains au sol le plus loin possible devant soi en comptant jusqu'à 10
5 fois

Equilibre



Tenir 2 secondes sur les pointes de pieds
5 fois

Equilibre



Faire un tour sur soi-même à 4 pattes
2 fois dans chaque sens

Equilibre



Les yeux fermés, se balancer d'avant en arrière,
sur la pointe des pieds puis sur les talons
5 fois

Equilibre



Lever un bras et la jambe opposée
3 fois de chaque côté

Equilibre



Tenir sur un pied avec le genou
au niveau de la taille
5 fois sur chaque jambe

Equilibre



Sur une chaise, lever les 2 pieds du sol et tenir
en équilibre sur les fesses en comptant jusqu'à 5
4 fois

Equilibre



Faire tourner ses genoux avec ses mains
3 fois dans chaque sens

Equilibre



Assis en tailleur avec les mains sur les pieds, aller
le plus loin possible de chaque côté sans basculer
3 fois

Equilibre



Dos contre le mur en position assise,
lever un pied puis l'autre 3 fois et se relever
3 fois

Mouvements énergiques



Enchaîner un petit, un moyen
et un grand saut sur place
10 fois

Mouvements énergiques



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

Mouvements énergiques



Accroupi, poser ses mains au sol devant
puis derrière sans bouger les pieds
5 fois

Mouvements énergiques



Sur le dos, appuyé sur les avant-bras,
pédaler avec les jambes en comptant jusqu'à 10
3 fois dans chaque sens

Mouvements énergiques



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

Mouvements énergiques



Rouler le dos vers l'arrière pour amener les genoux
au niveau des oreilles en comptant jusqu'à 5
4 fois

Mouvements énergiques



Sautiller sur place en mettant
un pied devant et l'autre derrière
10 fois en changeant de pied à chaque saut

Mouvements énergiques



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

Mouvements énergiques



Dessiner 4 croix en sautant pieds joints, devant,
derrière et de chaque côté puis se reposer
3 fois

Détente seul



Les yeux fermés, avoir l'impression de devenir lourd
et de s'enfoncer dans le sol en respirant doucement
30 secondes

Détente seul



Se tourner sur le côté avec les jambes vers
la poitrine et le dos arrondi en respirant doucement
30 secondes de chaque côté

Détente seul



Masser et pincer les mains
et étirer chaque doigt
2 fois chaque main

Détente seul



Les yeux fermés, se couvrir les oreilles avec
les mains et écouter le son en respirant doucement
30 secondes

Détente seul



Se relâcher vers l'avant en laissant tomber
doucement la tête et les bras jusqu'au sol
30 secondes

Détente seul



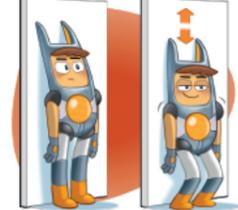
Bailler et s'étirer les bras et les jambes
avec les yeux fermés
30 secondes

Détente seul



Enlever une chaussure et faire rouler
doucement une balle de tennis sous le pied
30 secondes

Détente seul



Se frotter le dos contre un mur
"comme un ours"
30 secondes

Détente seul



Debout ou allongé, semasser le ventre
dans les deux sens avec les deux mains
30 secondes

Détente à plusieurs



À genoux prendre la tête de son camarade dans
ses mains et la guider doucement dans tous les sens
Inverser les rôles

Détente à plusieurs



Entourer avec ses mains un membre de son camarade
et fermer les yeux en visualisant la partie touchée
Inverser les rôles

Détente à plusieurs



Faire rouler doucement un ballon sur le dos,
les jambes, les bras, les pieds de son camarade
Inverser les rôles

Détente à plusieurs



Masser, tapoter, frotter le dos, les épaules et les bras
de son camarade avec les paumes et les doigts
Inverser les rôles

Détente à plusieurs



Masser, tapoter, frotter le dos, les épaules
et les bras du camarade devant soi
Inverser les rôles

Détente à plusieurs



Déplacer les membres et la tête de son camarade
qui se laisse faire en respirant doucement
Inverser les rôles

Détente à plusieurs



Saisir les mollets de son camarade et secouer
doucement les jambes pour sentir le relâchement
Inverser les rôles

Détente à plusieurs



Suivre et imiter le premier
avec des mouvements lents et grands
Inverser les rôles

Détente à plusieurs



Bouche fermée, faire le son « eumm... » avec la main
sur la gorge, jouer sur la durée et l'intensité du son
Commencer et s'arrêter ensemble 3 fois