



LE DEFI « BOUGEOTTE » ! 20

De plus en plus lent (concentration)



Je suis derrière une chaise (ou sans chaise), les mains posées sur mon dossier et je marche sur place très rapidement, je cours sur place très vite au moins 10 s puis je ralentis très progressivement, comme si je marchais au ralenti, jusqu'à l'arrêt.

Je fais ce jeu 5 à 10 fois.

Ma position préférée (relâchement)



Je recherche ma position préférée. Je me mets à plat ventre, sur le dos, sur le côté ; jambes tendues, jambes fléchies ; recroquevillé... Je cherche ma position préférée ! Et quand je l'ai trouvée, que je suis tout à fait détendue, j'en profite. Je ne bouge plus pendant 15s, 30s, 1 min...

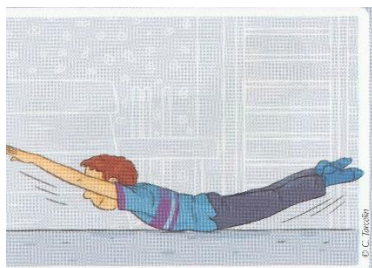
La chasse aux bruits (visualisation)



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.

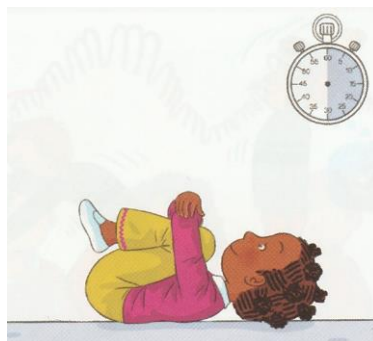
Je peux faire ce jeu la fenêtre ouverte pour mieux entendre les bruits du dehors.

Superman (gym)



Sur le ventre, allongé, je tends mes bras et mes jambes de façon à n'avoir que le ventre qui touche le sol. Je tiens la position 15 s, 30 s , ...

Le repos (gym)



Allongé, sur le dos, la tête au sol, j'ai les genoux repliés sur la poitrine. Je les tiens avec mes bras. Je tiens la position au moins 30 s. Je peux fermer les yeux. Je respire doucement.

Attention pas en salle de motricité.(?)

Le bucheron (respiration)



Comme un bucheron, je vais couper du bois avec ma hache. Je lève les bras au-dessus de ma tête en inspirant, puis je les baisse en soufflant fort pour fendre le bois

On peut faire un son au moment de l'expiration.