



LE DEFI « BOUGEOTTE A 2 » ! 21

Le jeu du miroir jeux à 2, à 3 (gym/concentration)



On joue à 2 ou à 3 Je prends une posture de statue et le ou les autres doivent m'imiter et prendre exactement la même posture comme s'ils étaient mon reflet dans un miroir.

Jacques a 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 parcours en aveugle (concentration)



Un bandeau sur les yeux, je me laisse guider par mon partenaire qui m'emmène faire un parcours.
Quand j'ai fait tout le parcours, on change les rôles.

Le soufflet (relâchement)



Je suis allongé, sur le dos, détendu, les bras en croix. Mon partenaire me tient les jambes, puis il les fléchit, les ramène sur ma poitrine et moi je souffle doucement par le nez. Après, il déplie mes jambes et moi j'inspire doucement par le nez. On fait le soufflet 10 fois, 20 fois. Puis on change les rôles.

Les tapoteurs (massage)



Je vais masser tout le dos de mon partenaire pour lui faire du bien. Je picote avec mes doigts, je frotte avec mes mains à plat, je pétris comme de la pâte à modeler, je tapote avec mes poings (pouce à l'intérieur). Je finis en faisant des petits cercles avec mes pouces tout le long de la colonne vertébrale, de haut en bas.
Puis on change les rôles.

La liste (concentration)



Devant moi sont posés plusieurs objets (4, 5, 6...) Je les observe pour me les rappeler. Je ferme les yeux et je dis à voix haute la liste des objets. On peut jouer à plusieurs.
On peut jouer avec des cartes, des cartes memory, des nombres, ... on peut questionner sur la couleur des objets, ... On peut enlever un objet quand l'enfant a les yeux fermés, ajouter un intrus...