

Respiration



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

5 fois

Respiration



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

5 fois

Mouvements du corps



**Faire semblant de monter des marches
de plus en plus grandes sur place**

Mouvements du corps



**Tourner ses poignets mains jointes
dans les deux sens**

5 fois

Mouvements du corps



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

Tonicité



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

Tonicité



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

Étirements



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

Etirements



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

2 fois longtemps

Mouvements énergiques



**Enchaîner un petit, un moyen
et un grand saut sur place**

10 fois

Mouvements énergiques



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

Equilibre



Tenir 2 secondes sur les pointes de pieds
5 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 à plusieurs



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

Inverser les rôles