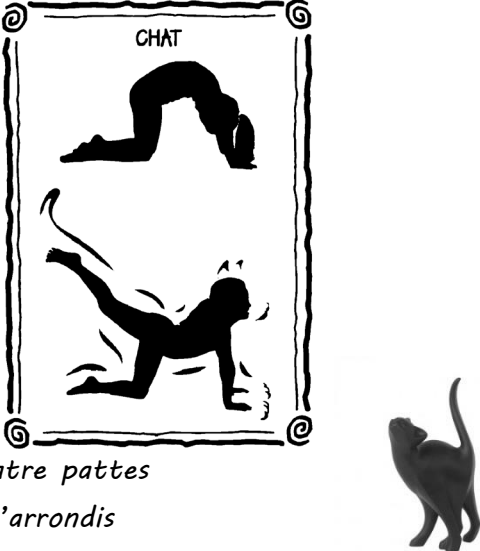






Défis Motricité

Respiration - Relaxation - Souplesse

1	<i>Le chat</i>	2	<i>Le pont</i>
 <p><i>A quatre pattes Je m'arrondis Je regarde mon nombril Puis je me creuse C'est pour mon dos une position délicieuse ! Bien respirer</i></p>		 <p><i>Le dos bien appuyé Genoux pliés Je pousse mes hanches Très très haut Mes mains se joignent sous mon corps</i></p>	
3	<i>La cascade</i>	4	<i>La grenouille</i>
 <p><i>Du sommet de la montagne Le ciel au bout de mes doigts Je m'étire de haut en bas L'eau coule en cascade</i></p>		 <p><i>Je suis une grenouille Pour m'asseoir, je m'accroupis Je guette les mouches Que je repère</i></p> 	

Défis Motricité

Respiration - Relaxation - Souplesse

5

L'essuie-glace



Assis sur le sol, pieds joints, mains posées sur le sol derrière soi
Descendre les genoux collés à droites puis à gauche

6

Le gros chewing-gum

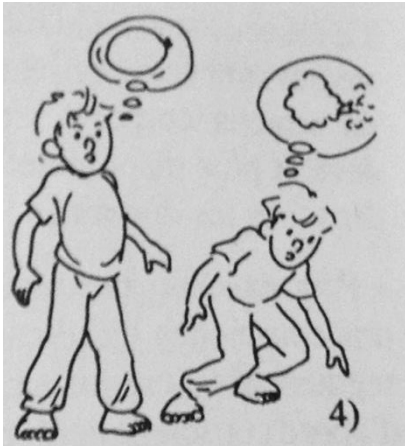


Pour détendre le visage et les mâchoires, imaginer mastiquer un gros chewing-gum



7

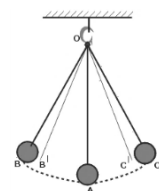
Le ballon crevé



S'imaginer être un ballon de baudruche qui se gonfle de plus en plus en inspirant
Une fois gonflé à son maximum, il se dégonfle brusquement

8

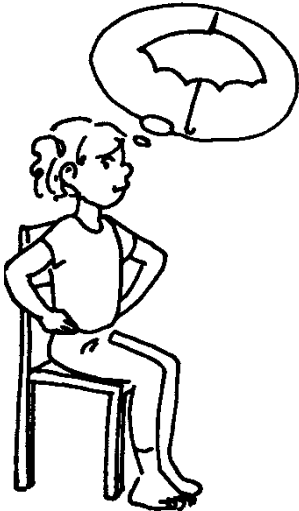
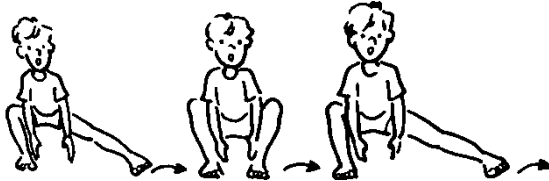


La pendule



Debout, tronc penché en avant
Balancer latéralement les bras ballants, comme le mouvement de balançoires d'une pendule

Défis Motricité

Respiration - Relaxation - Souplesse

<p>9</p> <p>Le parapluie</p>  <p>Placer les mains sur les côtés En inspirant, imaginer que la cage thoracique soit un parapluie qui s'ouvre En expirant, le parapluie se referme <u>Objectif</u> : prendre conscience de la respiration costale</p>	<p>10</p> <p>La marche du crabe</p>  <p>Départ en position debout, jambes écartées S'accroupir puis étirer une jambe sur le côté Se déplacer ainsi latéralement, en pliant une jambe et en allongeant l'autre alternativement <u>Défi !!</u> Réalise 10 pas de crabe sans t'arrêter</p>
<p>11</p> <p>Je me gratte le dos</p>  <p>Debout ou assis (les fessiers sur les talons), étirer le bras droit avant de venir essayer de placer la main droite entre les omoplates Puis essayer de saisir cette main droite, de la main gauche, bras gauche plié <u>Variante</u> : Change le bras à étirer <u>Conseil</u> : Répète ce défi régulièrement et tu augmenteras tes chances de réussite</p>	<p>12</p> <p>Le toit</p>  <p>Départ en position quadrupédie, tendre les jambes en poussant les fessiers vers le ciel, les talons vers le sol Former en un « V » à l'envers ou le toit d'une maison avec le corps <u>Défi !!</u> Maintenir la position 2 fois 10 secondes <u>Conseil</u> : Souffle lorsque tu fais le toit, ne bloque pas ta respiration</p>