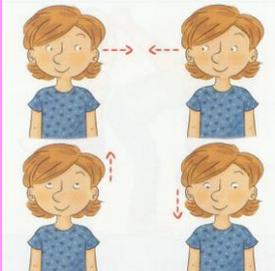




## LE DEFI « BOUGEOTTE » ! 1

**On peut faire cet exercice tous les jours, à chaque fois que l'on sent que nos yeux sont fatigués.**

**La détente des yeux ( gym)** Les écrans fatiguent beaucoup les yeux. Pour détendre les muscles des yeux, on peut faire cet exercice devant un miroir ou à deux face à face.



-Ferme très fort les yeux (comme un chat qui dort) puis ouvre-les.  
-Sans bouger la tête, regarde vers la droite puis vers la gauche, ensuite en haut et en bas comme un chat intrigué qui suit le vol d'une mouche.

-Ouvre très très grand les yeux et fais un large sourire (comme un ours qui a mangé beaucoup de miel)

-Fronce les sourcils (parce que l'ours a fini toute sa réserve de miel)

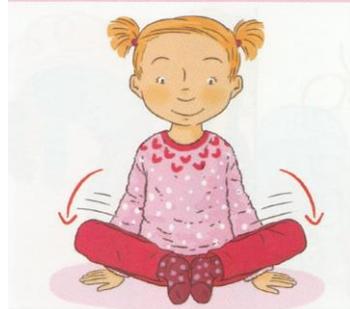
**FAIRE CET ENCHAÎNEMENT D'ACTIONN PLUSEURS FOIS**

### En équilibre fessier (gym)



Je tiens en équilibre au moins 15s, 30, 45 s, ...Le plus longtemps possible.

### Le papillon (étirements)



Mes jambes sont les ailes d'un papillon. Je les bouge comme si je volais, doucement sans me faire mal.

### Le serpent (gym)



1 Je rampe en m'aidant de mes bras (appui sur les coudes) et de mes jambes.

2 Je rampe avec les bras sans utiliser les jambes.

### La boule de neige (relâchement)

Agenouillé ou debout, je sers fort les poings, très très fort. Au signal de l'adulte (hop) je relâche tout en soufflant doucement par la bouche.



### Le saule pleureur (respiration)



Je prends une grande inspiration en levant les bras, puis je souffle tout doucement en enroulant mon dos et en me baissant.