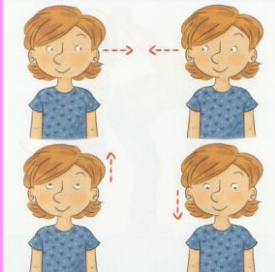




LE DEFI « BOUGEOTTE » ! 1

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)

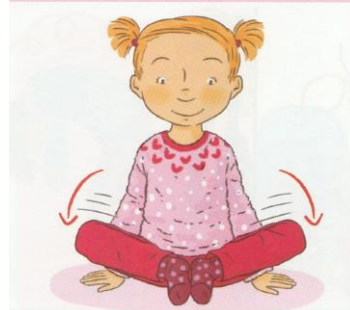
FAIRE CET ENCHAÎNEMENT D'ACTIONN PLUSEURS FOIS

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.