



## LE DEFI « BOUGEOTTE » ! 2

### La table (gym)



En appui, sur mes mains et mes pieds, je remonte mes fesses pour faire comme une table. Je tiens la position 15 s, 30 s, 45 s, 1 min...Le plus longtemps.

### A bicyclette (gym)



Allongé, en appui sur mes avant-bras, je lève les jambes et pédale dans le vide 10 fois, 20 fois, 30 fois...Le plus possible.

*On peut pédaler vite, lentement, dans un sens, dans l'autre...*

### La croix (étirements)



Allongé sur le dos, les jambes repliées vers la poitrine, les mains posées au sol. Je souffle en tournant la tête d'un côté et en amenant les genoux **doucement** de l'autre côté. Puis je change de côté doucement. Je le fais 10 fois à droite, 10 fois à gauche

### Les contrastes (relâchement)



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

### La fleur (respiration)



Assis en tailleur, les mains posées sur mes genoux. J'inspire en levant les bras, je rejoins mes deux paumes de main au-dessus de ma tête sans faire de bruit, puis je baisse les bras et ramène mes mains sur mes genoux en soufflant doucement par la bouche.