



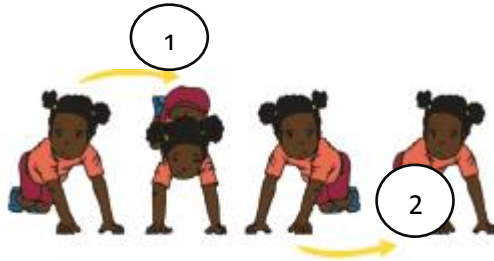
LE DEFI « BOUGEOTTE » ! 4

Le réveil des mains (massage)



Je frotte mes deux paumes l'une contre l'autre, je sens la chaleur à l'intérieur de mes mains. Je masse avec mon pouce le creux de mes mains. J'étire doucement chaque doigt et je le pince au niveau des ongles.

En crabe (gym)



Je me déplace sur le côté. En appui sur les mains, je fais un bond de côté en levant mes fesses et les jambes (1). Puis je remets mes mains devant moi (2). Et je recommence. Je me déplace vers la droite, puis je me déplace vers la gauche.

Le poisson (gym)



A genoux, les fesses posées au sol entre les talons, je me couche progressivement en arrière, pour toucher le sol avec les épaules. Je souffle doucement en descendant.
On fait en fonction de ses moyens, certains n'arriveront pas à toucher le sol, on ne force pas. On peut le faire les yeux fermés.

La liste (concentration)



Devant moi sont posés plusieurs objets (4, 5, 6...) Je les observe pour me les rappeler. Je ferme les yeux et je dis à voix haute la liste des objets. On peut jouer à plusieurs.
On peut jouer avec des cartes, des cartes memory, des nombres,... on peut questionner sur la couleur des objets, ... On peut enlever un objet quand l'enfant a les yeux fermés, ajouter un intrus...

La fleur (respiration)



Assis en tailleur, les mains posées sur mes genoux. J'inspire en levant les bras, je rejoins mes deux paumes de mains 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.