



LE DEFI « BOUGEOTTE » ! 5

La table (gym)



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

Le chameau (gym)



Je me déplace sur les mains et les pieds, mes jambes sont tendues. En avant, en arrière, autour d'une chaise, selon un parcours (slalom, ...)

Le bucheron (respiration)



Comme un bucheron, je vais couper du bois avec ma hache. Je lève les bras (ma hache au-dessus de ma tête) en inspirant, puis je les baisse en soufflant fort pour fendre le bois

On peut faire un son au moment de l'expiration.

Le grand V (étirement)



Je suis allongé sur le dos, les fesses collées au mur, les jambes tendues contre le mur, pieds joints. J'écarte les jambes et laisse agir le poids de mes jambes en soufflant doucement par la bouche, par le nez. Puis je remonte les jambes, je joins mes jambes tendues. Et je recommence.

Ma position préférée (relâchement)



Je recherche ma position préférée. Je me mets à plat ventre, sur le dos, sur le côté ; jambes tendues, jambes fléchies ; recroquevillé... Je cherche ma position préférée ! Et quand je l'ai trouvée, que je suis tout à fait détendue, j'en profite. Je ne bouge plus pendant 15s, 30s, 1 min...