

Respiration



En inspirant par le nez, sentir son ventre
se gonfler avec les mains

5 fois

Respiration



Inspirer doucement en faisant le dos rond
puis lâcher l'air très fort

5 fois

Mouvements du corps



Faire semblant de monter des marches
de plus en plus grandes sur place

Mouvements du corps



Tourner ses poignets mains jointes
dans les deux sens

5 fois

Tonicité



Se tapoter les joues avec le bout des doigts
en comptant jusqu'à 10

Mouvements du corps



Pousser son épaule avec la main opposée
pour la faire tourner

5 fois chaque épaule

Tonicité



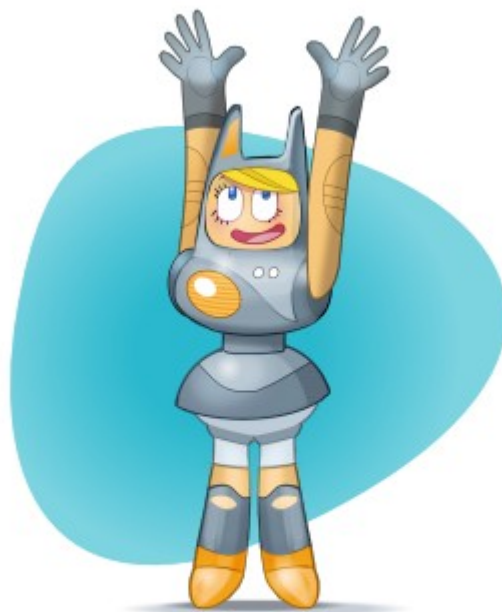
Se frotter les bras et les jambes
en comptant jusqu'à 10
2 fois

Étirements



Attraper son coude derrière la tête
et étirer 5 secondes
2 fois chaque bras

Etirements



Se grandir le plus possible en se bouchant
les oreilles avec les bras

2 fois longtemps

Mouvements énergiques



Enchaîner un petit, un moyen
et un grand saut sur place

10 fois

Mouvements énergiques



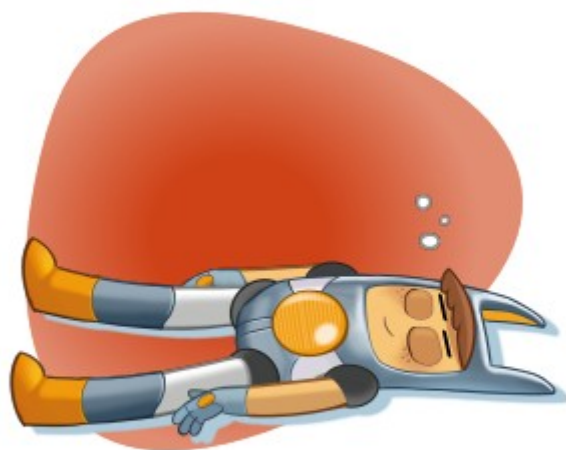
Avancer en rampant sur les coudes
sur 5 à 6 appuis
2 fois

Equilibre



Tenir 2 secondes sur les pointes de pieds
5 fois

Détente seul



Les yeux fermés, avoir l'impression de devenir lourd et de s'enfoncer dans le sol en respirant doucement

30 secondes

Détente à plusieurs



A genoux prendre la tête de son camarade dans ses mains et la guider doucement dans tous les sens

Inverser les rôles