

SE TENIR DROIT ET SE TENIR EN ÉQUILIBRE

**je bouge,
tu bouges...**

1.1

1.1

- 1.1 Le jockey
- 1.2 L'écrivain modèle
- 1.3 L'avion
- 1.4 La cigogne
- 1.5 Le métronome

Le jockey



Assis au bord de la chaise:

- Basculer le bassin en avant pour **se tenir bien droit**
- Basculer le bassin en arrière pour faire bouger le bas du dos (sans bouger les épaules).

1.2

- 1.1 Le jockey
- 1.2 L'écrivain modèle
- 1.3 L'avion
- 1.4 La cigogne
- 1.5 Le métronome

L'écrivain modèle



- Se tenir assis **dos bien droit**, les fesses en contact avec le fond de la chaise, bassin basculé vers l'avant, genoux légèrement écartés: tenir et faire contrôler la position du dos.
- Se relâcher en s'appuyant sur la table.

1.3

- 1.1 Le jockey
- 1.2 L'écrivain modèle
- 1.3 L'avion
- 1.4 La cigogne
- 1.5 Le métronome

L'avion



Bras écartés: se tenir sur la jambe gauche, lever la jambe droite en arrière, tenir 10 secondes.

- Changer de jambe.

1.4

- 1.1 Le jockey
- 1.2 L'écrivain modèle
- 1.3 L'avion
- 1.4 La cigogne
- 1.5 Le métronome

La cigogne



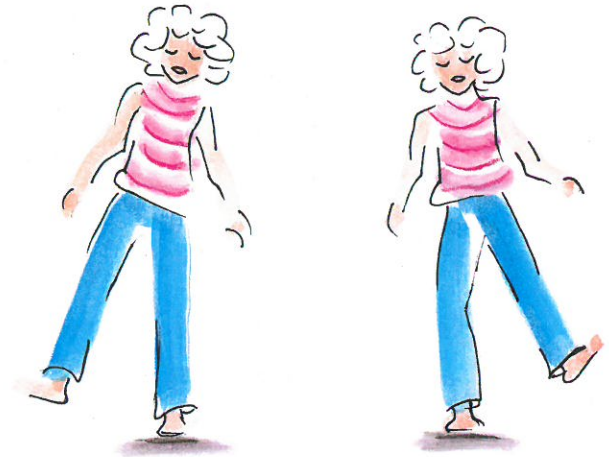
Debout: se tenir sur la jambe gauche, jambe droite repliée (pied appuyé contre le genou gauche)

- Idem sur la jambe droite.
- Idem les yeux fermés.

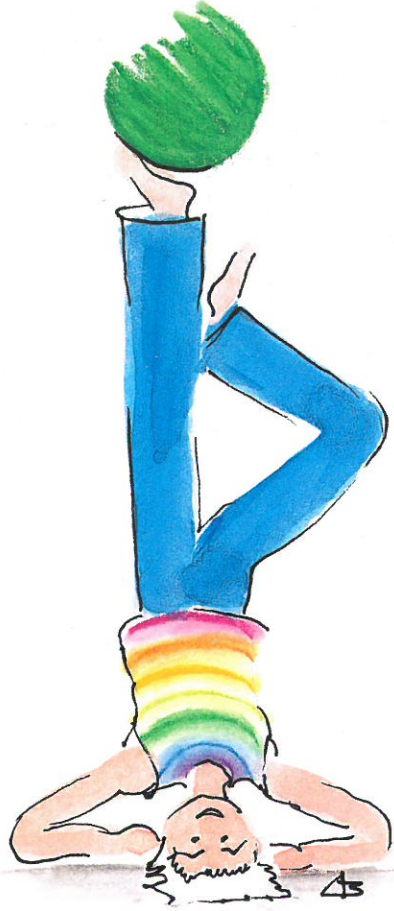
1.5

- 1.1 Le jockey
- 1.2 L'écrivain modèle
- 1.3 L'avion
- 1.4 La cigogne
- 1.5 Le métronome

Le métronome



Debout, les yeux fermés, faire passer le poids du corps d'un pied sur l'autre, puis chercher une position stable.



RESPIRER ET SE RELAXER

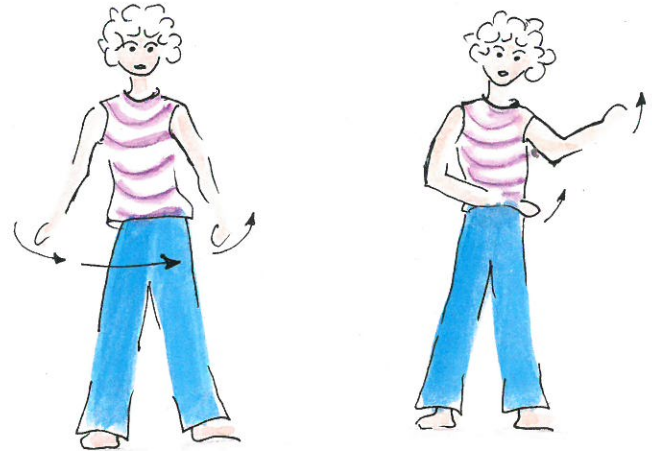
**je bouge,
tu bouges...**

2.1

2.1

- 2.1 La poupée de chiffon
- 2.2 Le chat
- 2.3 Le bol d'air
- 2.4 La danseuse
- 2.5 Le papillon

La poupée de chiffon

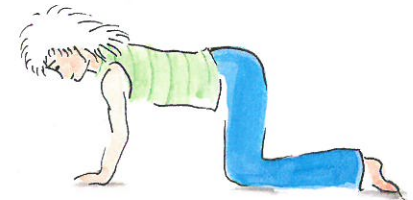
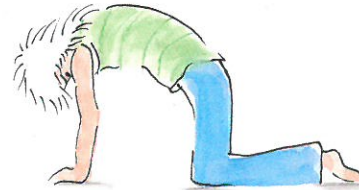


En prenant suffisamment d'espace; debout, bras relâchés: tourner le tronc à gauche et à droite en décontractant les épaules et les bras.

2.2

- 2.1 La poupée de chiffon
- 2.2 Le chat
- 2.3 Le bol d'air
- 2.4 La danseuse
- 2.5 Le papillon

Le chat



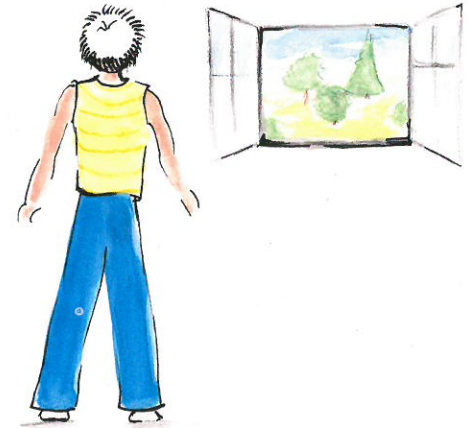
A quatre pattes: faire le gros dos en expirant, puis relâcher le dos en inspirant.

- Idem, debout jambes écartées, mains appuyées sur le placet de la chaise.

2.3

- 2.1 La poupée de chiffon
- 2.2 Le chat
- 2.3 Le bol d'air
- 2.4 La danseuse
- 2.5 Le papillon

Le bol d'air



Debout devant une fenêtre:

- Inspirer par le nez (1 temps)
- Expirer par la bouche (1 temps)
- Attendre (1 temps) avant d'inspirer à nouveau.

2.4

- 2.1 La poupée de chiffon
- 2.2 Le chat
- 2.3 Le bol d'air
- 2.4 La danseuse
- 2.5 Le papillon

La danseuse



Debout les **yeux fermés**, inspirer en levant les bras latéralement. Expirer en baissant les bras lentement.

- Idem en montant sur la pointe des pieds pendant l'inspiration.

2.5

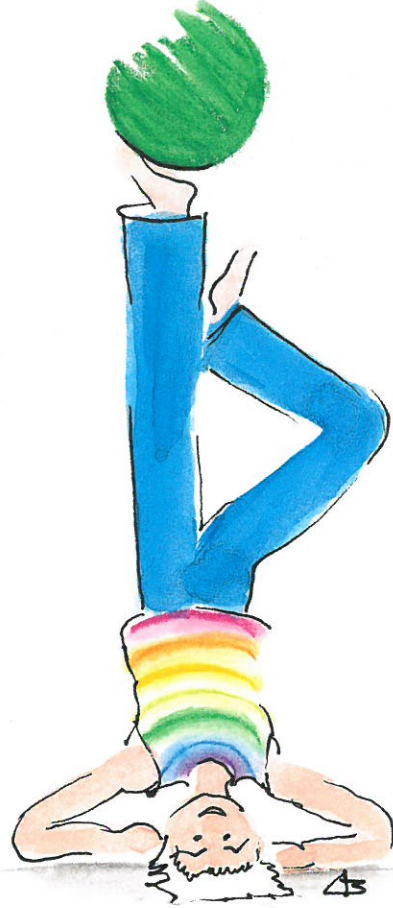
- 2.1 La poupée de chiffon
- 2.2 Le chat
- 2.3 Le bol d'air
- 2.4 La danseuse
- 2.5 Le papillon

Le papillon



Debout ou assis (dos droit), mains croisées derrière la nuque:

- Expirer en baissant la tête
- Inspirer en se redressant et en ouvrant bien les «ailes».



ÊTRE ACTIF

**je bouge,
tu bouges...**

3.1

3.1

- 3.1 Le colibri
- 3.2 La marionnette
- 3.3 La danse du ventre
- 3.4 Le kayak
- 3.5 Le charleston

Le colibri



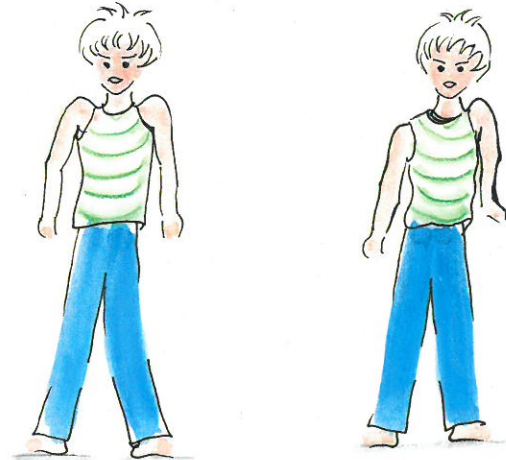
Debout, bras tendus de côté, poignets cassés, effectuer des petits cercles rapides (changer de sens).

- Idem avec les paumes de main tournées vers le ciel.

3.2

- 3.1 Le colibri
- 3.2 La marionnette
- 3.3 La danse du ventre
- 3.4 Le kayak
- 3.5 Le charleston

La marionnette



Debout, soulever les épaules, maintenir cette position (2-3 secondes) et relâcher complètement les épaules et la nuque.

- Idem en alternant une épaule puis l'autre.

3.3

- 3.1 Le colibri
- 3.2 La marionnette
- 3.3 La danse du ventre
- 3.4 Le kayak
- 3.5 Le charleston

La danse du ventre



Debout, mains sur les hanches. Effectuer des mouvements de bassin:

- En cercle (2 sens)
- De côté
- En avant/en arrière.

3.4

- 3.1 Le colibri
- 3.2 La marionnette
- 3.3 La danse du ventre
- 3.4 Le kayak
- 3.5 Le charleston

Le kayak



Assis sur la chaise ou sur le sol: rouler alternativement d'une fesse sur l'autre en gardant le torse droit.

3.5

- 3.1 Le colibri
- 3.2 La marionnette
- 3.3 La danse du ventre
- 3.4 Le kayak
- 3.5 Le charleston

Le charleston



Debout, genoux légèrement fléchis, en appui sur l'avant des pieds: ouvrir et fermer les genoux.

- Idem, en appui sur les talons.



ÊTRE MUSCLÉ

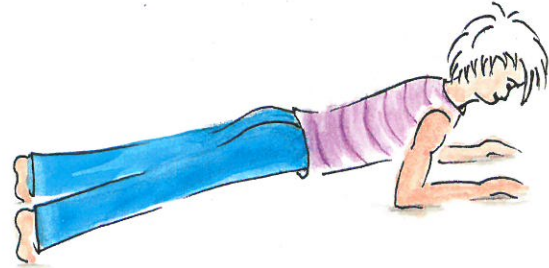
**je bouge,
tu bouges...**

4.1

4.1

- 4.1 Le tronc
- 4.2 La table pliante
- 4.3 La brouette
- 4.4 Le skieur
- 4.5 La sirène

Le tronc



Ventre face au sol, en appui sur les avant-bras et les orteils, maintenir la position **corps droit** pendant 5-10 secondes.

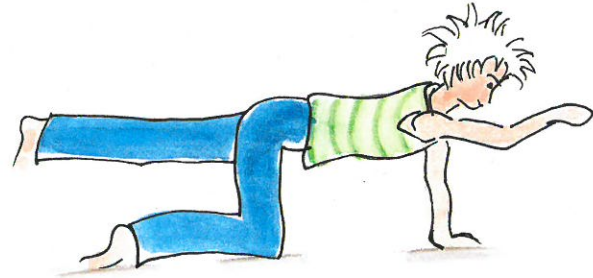
- Plus facile: les avant-bras sur le placet de la chaise.



4.2

- 4.1 Le tronc
- 4.2 La table pliante
- 4.3 La brouette
- 4.4 Le skieur
- 4.5 La sirène

La table pliante



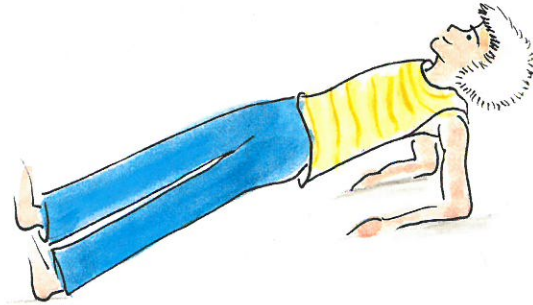
A quatre pattes: lever un bras en avant puis la jambe opposée en arrière, tenir 5 secondes et changer de côté.

- Idem les yeux fermés.

4.3

- 4.1 Le tronc
- 4.2 La table pliante
- 4.3 La brouette
- 4.4 Le skieur
- 4.5 La sirène

La brouette



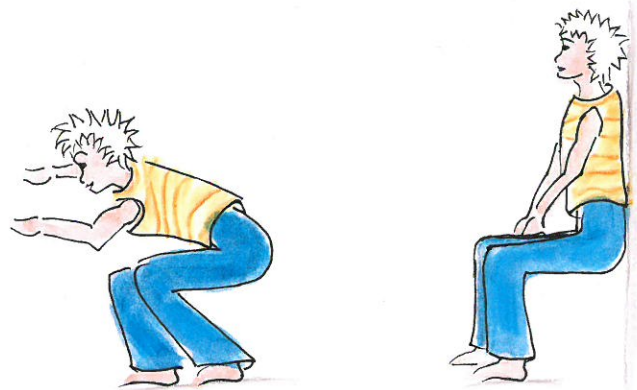
Dos face au sol, en s'appuyant sur les coudes et les talons: maintenir le **corps droit** pendant 5 à 10 secondes.

- Plus facile: corps à 45°, talons au sol et coudes sur la table.

4.4

- 4.1 Le tronc
- 4.2 La table pliante
- 4.3 La brouette
- 4.4 Le skieur
- 4.5 La sirène

Le skieur



Se mettre en position de recherche de vitesse (le schuss), tenir 10 à 20 secondes, puis décontracter les jambes.

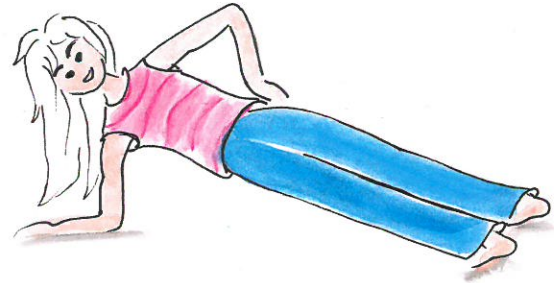
- Plus difficile: avec le dos appuyé contre le mur (la chaise).



4.5

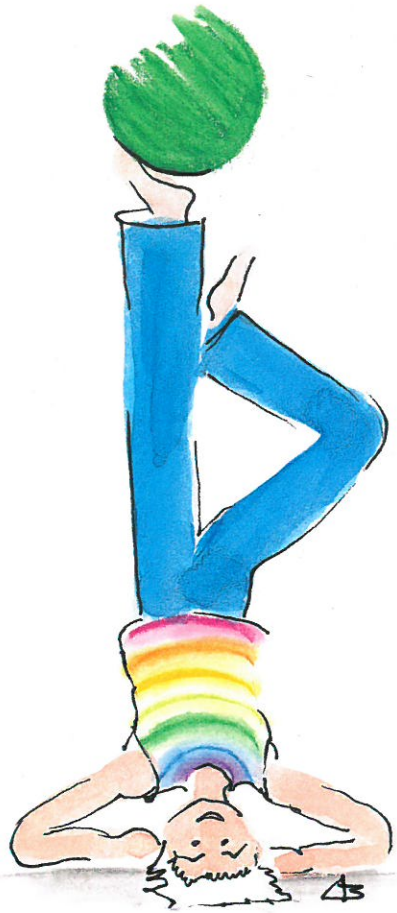
- 4.1 Le tronc
- 4.2 La table pliante
- 4.3 La brouette
- 4.4 Le skieur
- 4.5 La sirène

La sirène



Couché sur le côté, appuyé sur le coude, soulever le bassin et maintenir la position 5 à 10 secondes.

- Changer de côté.



ÊTRE SOUPLE

**je bouge,
tu bouges...**

5.1

5.1

- 5.1 Le héron
- 5.2 La pieuvre
- 5.3 La révérence
- 5.4 La girafe
- 5.5 Le hérisson

Le héron



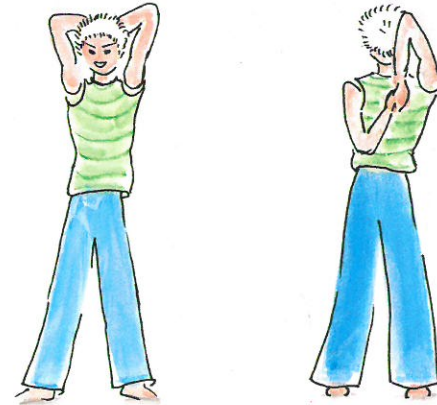
Debout sur la jambe droite, main droite contre un mur: tenir le pied gauche avec la main gauche (jambe pliée en arrière). Veiller à garder le corps droit et les genoux serrés. Changer de côté.

- Plus difficile: sans se tenir au mur.

5.2

- 5.1 Le héron
- 5.2 La pieuvre
- 5.3 La révérence
- 5.4 La girafe
- 5.5 Le hérisson

La pieuvre



- Croiser les bras devant soi puis les lever pour les amener derrière la tête.
- Croiser les bras dans le dos.
- Plus difficile: joindre les mains derrière le dos, un bras par-dessus l'épaule, l'autre par-dessous.

5.3

- 5.1 Le héron
- 5.2 La pieuvre
- 5.3 La révérence
- 5.4 La girafe
- 5.5 Le hérisson

La révérence



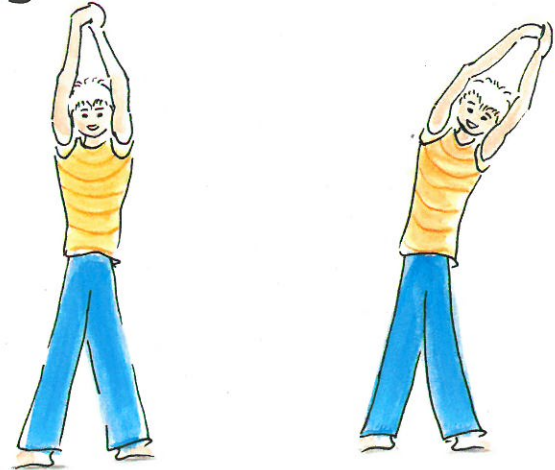
Debout, une jambe tendue en avant, talon posé sur le placet d'une chaise: incliner le corps en avant en gardant le **dos plat**.

- Idem avec le talon planté dans le sol.

5.4

- 5.1 Le héron
- 5.2 La pieuvre
- 5.3 La révérence
- 5.4 La girafe
- 5.5 Le hérisson

La girafe



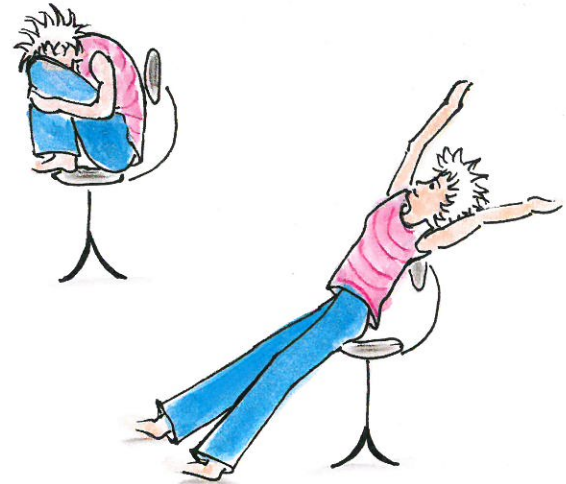
Debout, jambes écartées, joindre les deux mains au-dessus de la tête et s'allonger.

- Idem en s'inclinant légèrement d'un côté puis de l'autre.

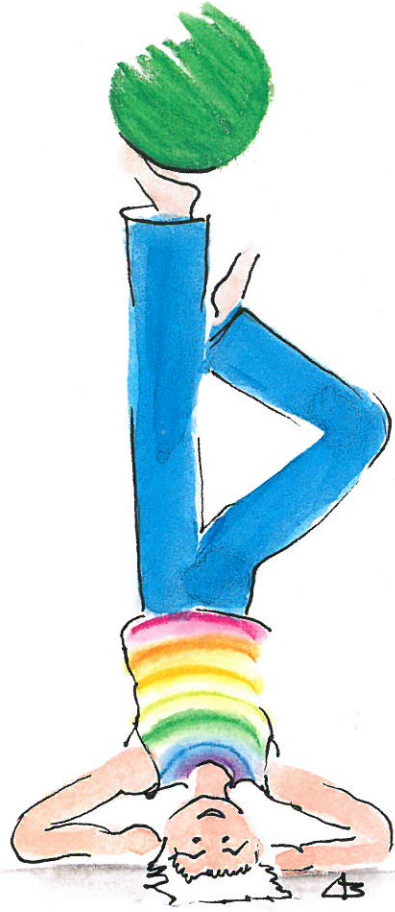
5.5

- 5.1 Le héron
- 5.2 La pieuvre
- 5.3 La révérence
- 5.4 La girafe
- 5.5 Le hérisson

Le hérisson



Assis, sur la chaise ou au sol, se mettre en boule en se faisant le plus petit possible, puis se déplier en se faisant le plus grand possible.



PORTER UNE CHARGE

**je bouge,
tu bouges...**

6.1

6.1

- 6.1 Le libraire
- 6.2 Le pélican
- 6.3 Le chapeau
- 6.4 Les déménageurs
- 6.5 Les emplettes

Le libraire



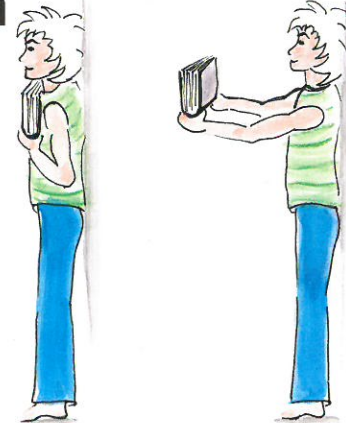
Fléchir les jambes, saisir un objet (livre) en gardant le **dos droit**, se relever et le poser (sur l'étagère du haut) en se dressant sur la pointe des pieds.

- Idem en descendant.

6.2

- 6.1 Le libraire
- 6.2 Le pélican
- 6.3 Le chapeau
- 6.4 Les déménageurs
- 6.5 Les emplettes

Le pélican



Debout, dos appuyé contre un mur: tenir à deux mains un gros livre collé sous le menton puis tendre les bras à l'horizontale. Rester quelques secondes sans bouger.

Dans laquelle de ces deux positions le livre vous semble-t-il plus lourd?



6.3

- 6.1 Le libraire
- 6.2 Le pélican
- 6.3 Le chapeau
- 6.4 Les déménageurs
- 6.5 Les emplettes

Le chapeau



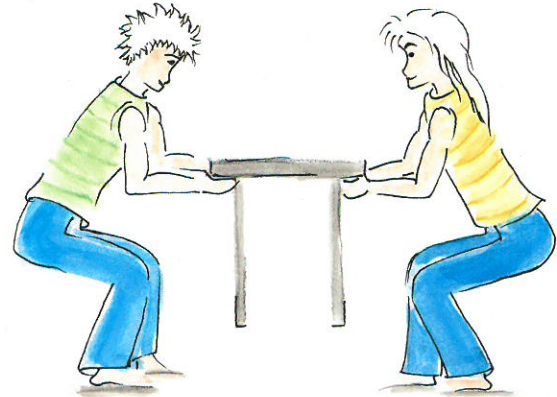
Marcher en avant et en arrière avec un objet posé sur la tête, s'accroupir, se relever, tourner sur soi-même.



6.4

- 6.1 Le libraire
- 6.2 Le pélican
- 6.3 Le chapeau
- 6.4 Les déménageurs
- 6.5 Les emplettes

Les déménageurs



A deux: soulever une chaise, une caisse ou une table pour la déplacer et la reposer **délicatement**.
Veiller à garder **le dos droit**.

6.5

- 6.1 Le libraire
- 6.2 Le pélican
- 6.3 Le chapeau
- 6.4 Les déménageurs
- 6.5 Les emplettes

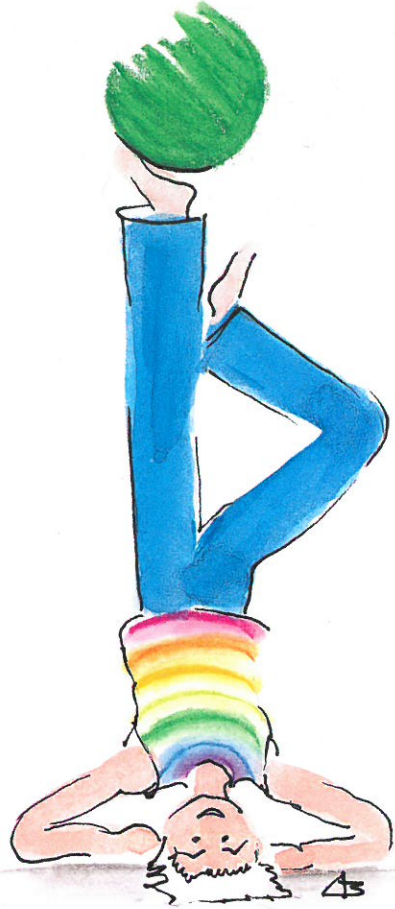
Les emplettes



Faire un pas en avant et fléchir les genoux en gardant le **dos droit** pour saisir un sac dans chaque main, se relever et faire encore un pas.

- Idem pour reposer ses sacs.





AMORTIR LES CHOCS

**je bouge,
tu bouges...**

7.1

7.1

- 7.1 Le pantin
- 7.2 Le somnambule
- 7.3 Le fauteuil
- 7.4 Le parachutiste
- 7.5 Le moineau

Le pantin



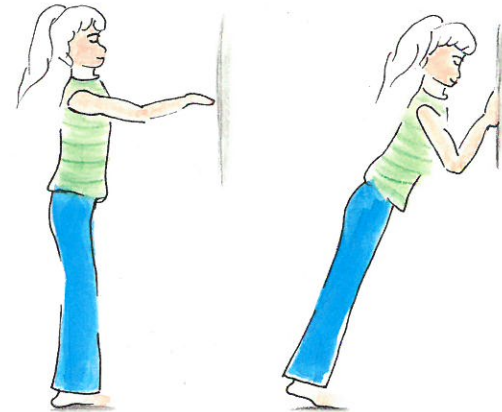
Sauter en écartant simultanément les bras et les jambes ou en serrant les jambes quand les bras s'écartent. Effectuer ces sauts en **amortissant** correctement.

Faire écouter: Qui fait le moins de bruit en sautant?

7.2

- 7.1 Le pantin
- 7.2 Le somnambule
- 7.3 Le fauteuil
- 7.4 Le parachutiste
- 7.5 Le moineau

Le somnambule



Se tenir debout, face à un mur, les bras tendus à l'horizontale et les doigts à 1 centimètre du mur: se laisser tomber en avant, corps droit et **amortir** la chute en fléchissant les bras (pompes).

- Idem les yeux fermés.

7.3

- 7.1 Le pantin
- 7.2 Le somnambule
- 7.3 Le fauteuil
- 7.4 Le parachutiste
- 7.5 Le moineau

Le fauteuil

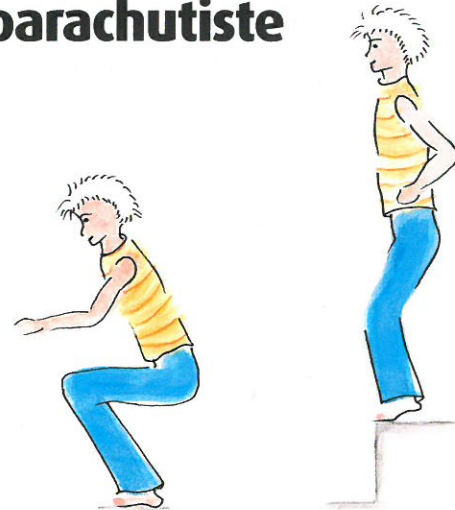


S'asseoir sur un siège (bas) en descendant **au ralenti** et sans l'aide des mains.

7.4

- 7.1 Le pantin
- 7.2 Le somnambule
- 7.3 le fauteuil
- 7.4 Le parachutiste
- 7.5 Le moineau

Le parachutiste



Debout sur un escalier ou une banquette: sauter sur le sol en effectuant un **atterrissage tout en douceur**. Fléchir les chevilles, les genoux et les hanches.

- Plus facile: avec les genoux écartés (grenouille).

7.5

- 7.1 Le pantin
- 7.2 Le somnambule
- 7.3 Le fauteuil
- 7.4 Le parachutiste
- 7.5 Le moineau

Le moineau



Sauter sur place à pieds joints en faisant **le moins de bruit** possible (en avant, en arrière, de côté, en tournant). Faire écouter.

- Plus difficile: sur un pied.

