

# Lancer le dé - 3P et 4P

Thème : bouger et se relaxer

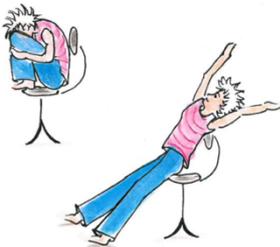
Je lance le dé et je fais l'exercice correspondant. Je joue pendant 15 minutes et j'essaie de faire un maximum d'exercices. Selon l'envie, je recommence dans quelques jours...

**1. PARACHUTISTE** : Debout sur un escalier ou une banquette : je saute sur le sol en effectuant un **atterrissage** tout en douceur (fléchir les genoux). 5x

**Le parachutiste**



**Le hérisson**



**2. HÉRISSE** : Sur la chaise ou au sol. Je me mets en boule en me faisant **le plus petit possible**, puis je me déplie en me faisant **le plus grand possible**. 3x

**3. CORDE A SAUTER** : Je saute. J'invente.



**4. PRECISION**. Depuis une marque : je lance 5 balles dans une cible (petite balles ou boules de papier dans une corbeille). Je recommence 3x et j'essaie de m'améliorer.

**5. LE CHAPEAU** : Je marche avec un objet (anneau, gomme) sur la tête, je traverse le couloir ou la pièce et je touche le sol 2x pendant la traversée. Idem en marche arrière.

**Le chapeau**



**6. RELAXATION** : Je m'allonge sur le dos dans ma chambre, je mets mes mains sur le ventre. Je respire 5x calmement et profondément.