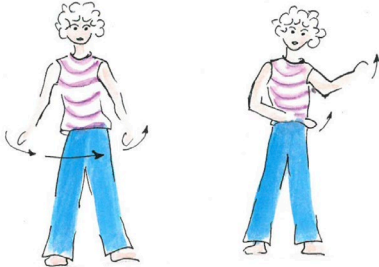


## 5. Je bouge, tu bouges :)

### 1. Respirer

#### 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. Etre actif

#### Le colibri



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

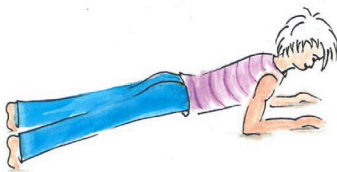
- Idem avec les paumes de main tournées vers le ciel.

Capture d'écran

### 3. Etre musclé

#### un choc

#### 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.

Capture d'écran

### 4. Amortir

#### 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.

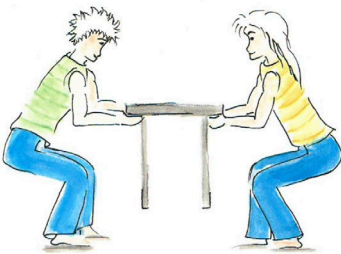
- Plus difficile: sur un pied.

### 5. Porter une

#### charge

### 6. Equilibre

#### Les déménageurs



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

### 7. Etre souple

#### 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.

Capture d'écran

#### 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.