

### 3. Je bouge, tu bouges :)

#### 1. Respirer

##### Le papillon

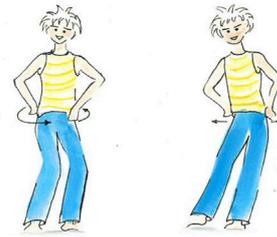


Debout ou assis (dos droit), mains croisées derrière la nuque:

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

#### 2. Etre actif

##### La danse du ventre

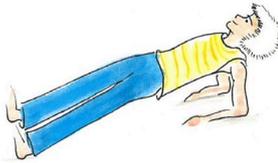


Debout, mains sur les hanches. Effectuer des mouvements de bassin:

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

#### 3. Etre musclé

##### 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. Amortir un choc

##### 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?

#### 5. Porter une charge

##### 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. Equilibre

##### Le métronome



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

#### 7. Etre souple

##### 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.

Capture d'écran