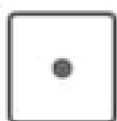


LE JEU DE LA SARDINE

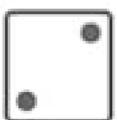


Comme tu le sais, la sardine quand elle est prête à manger, est conservée dans une boîte, bien rangée à côté d'autres sardines. Aujourd'hui... c'est toi la sardine, et ta boîte, c'est ton lit. Pour ceux qui ont des lits en hauteur, ce jeu peut se faire par terre, sur un grand tapis ou sur la moquette. Prépare 6 petits papiers numérotés de 1 à 6 ou prends un dé. Couche toi sur le ventre dans la longueur du lit, du tapis ou de la moquette et éparpille à ta tête les petits papiers face cachée. Tire un papier ou tire le dé. Mets cette feuille à côté.

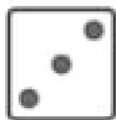
Lorsque tu tires le.....



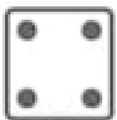
La sardine est couchée sur le ventre les bras tendus dans la continuité de son corps, au dessus de sa tête. Elle ferme les yeux, respire profondément, ne parle plus, ne bouge plus. Elle s'imagine de retour dans l'eau et se laisse couler jusqu'à ce qu'elle touche le sable.....



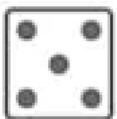
La sardine est couchée sur le dos les bras tendus dans la continuité de son corps au dessus de sa tête. Elle ferme les yeux, respire profondément, ne parle plus, ne bouge plus. Elle s'imagine de retour dans l'eau, est couchée sur le sable, se laisse flotter et remonter depuis le fond jusqu'à la surface....



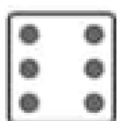
La sardine fait le rouleau, les bras tendus dans la continuité de son corps au dessus de sa tête. Elle tourne doucement sur elle même en partant sur le côté gauche ou droit, comme le rouleau à pâtisserie, mais ne sort pas de la boîte, donc attention, elle ne tombe ni du tapis, ni de son lit.



La sardine est couchée sur le dos les bras tendus dans la continuité de son corps au dessus de sa tête, les yeux fermés. Elle s'enfonce tranquillement dans le sable, et donc dans le lit en bougeant seulement le haut du corps de droite à gauche plusieurs fois de suite puis en bougeant aussi de droite à gauche le bas du corps depuis la taille jusqu'aux pieds.



La sardine se recroqueville sur elle-même, sur la tranche, mets ses genoux sur sa poitrine, attrape ses chevilles avec ses mains, fait le « bébé rond », ferme les yeux, respire profondément.



Les yeux fermés, la sardine prend la position de son choix ou elle en invente une autre. Cette position doit détendre et procurer un moment de tranquillité.