

Continuité pédagogique : pour bouger et se calmer à la maison

Pour bouger

Jongler



EN COLONNE

Objets : Boule de papier froissé, paire de chaussettes en boule, petit foulard léger, anneau

Avec 1 objet

- 1/ Lance vers le plafond à 2 mains et rattrape à 2 mains
- 2/ Lance vers le plafond à 1 main et rattrape à 2 mains
- 3/ Lance vers le plafond à 1 main et rattrape avec la même main
- 4/ Lance vers le plafond à 1 main et rattrape avec l'autre main

Change de main pour lancer.

Tu peux faire les mêmes exercices avec **2 objets**.

Tu peux faire les mêmes exercices en mettant tes mains en « **pattes de chat** ».



EN JET D'EAU

Objets : Boule de papier froissé, paire de chaussettes en boule, petit foulard léger, anneau

Avec 1 objet, lance au-dessus de ta tête d'une main vers l'autre
Change de main pour lancer

Avec 2 objets, lance au-dessus de ta tête pour que les 2 objets de croisent au point le plus haut.

EN CERCLE

Objets : paire de chaussettes en boule, petit foulard léger, anneau

Avec 1 objet, lance au-dessus de ta tête d'une main vers l'autre (comme pour le jet d'eau), puis lance devant ton ventre pour finir le cercle.

Tu peux faire la même chose avec **2 objets**.



Petits conseils pour mieux y arriver !

- Ne regarde pas tes mains, mais regarde le haut du chemin tracé par l'objet.
- Ne lance pas trop haut les objets, garde-les toujours dans ton champ de vision.
- Garde les mains basses et les coudes près du corps.

Pour se calmer

La boule de neige



Sur le temps d'une longue expiration, serre le poing très fort comme pour écraser une balle. Puis relâche tout d'un coup.

Recommence plusieurs fois pour prendre conscience de ce qui se passe dans ta main, le long de ton bras.

Puis, change de poing.

Tu peux :

- Réaliser l'exercice en serrant les 2 poings à la fois.
- Placer dans ta main une balle en mousse ou en caoutchouc.
- Compter pour faire durer l'expiration.
- Prêter une attention particulière aux sensations et aux effets sur ton corps.