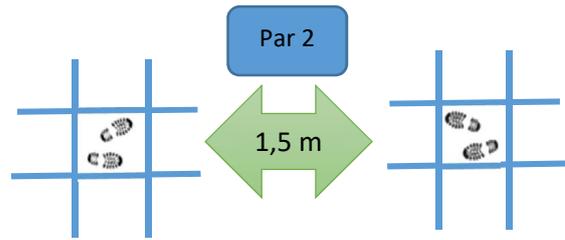


## Continuité pédagogique : pour bouger et se calmer à la maison

### Pour bouger

#### Le jeu du miroir à distance



Matériel : scotch, craie ou juste les carreaux du carrelage

Visionnez la vidéo pour vous inspirer !!! <https://twitter.com/eduvoices/status/1256092385559412736>

Les joueurs se placent au centre de leur quadrillage, face à face. Désigner le meneur.

#### 1/ En simultané : jouer en même temps

**Pour réussir**, le meneur attend que le miroir soit dans la bonne position pour changer.

- Déplacement d'un pied dans une case.
- Déplacement dans une case puis retour au centre.
- Enchaîner 2 puis 3... déplacements de pieds.
- Enchaîner 2 puis 3... déplacements avant de revenir au centre.
- Imaginer un mouvement dans la case centrale. A chaque fois qu'on revient sur la case centrale, on fait le même mouvement (ex : lève les bras)

#### 2/ En décalé : mémoriser la proposition du meneur

*Reprendre les situations ci-dessus*

Le meneur propose puis revient au départ, le miroir reproduit lorsque le meneur est revenu dans la case centrale.

**Pour réussir**, le meneur prend le temps de faire sa proposition qui sera simple au début (1 à 3 éléments) et se complexifiera avec le temps.

### Pour se calmer

#### Le pouvoir des mains

1/ Assis sur une chaise.

Croise les doigts de tes deux mains ensemble et place-les derrière la tête.

Incline la tête vers l'avant en laissant agir le poids de tes mains sans essayer de résister. Compte au moins jusqu'à 15, puis relâche !

Cela peut être difficile la première fois, c'est normal ! Pense à respirer ! Garde le dos bien droit !

Tu peux :

- Faire le même exercice debout. Garde le dos bien droit !
- Etirer sur le côté en ne posant qu'une main sur l'oreille opposée. Faire les 2 côtés.

