



CARROUSEL DES ÉCOLES

# IDÉE D'ACTIVITÉ

**Semaine du : lundi**

**au vendredi**

**2020**

1-4P (4 à 8 ans)

5-8P (9 à 13 ans)

9-11S (13 à 15 ans)

PLUS (tous âges)

**TITRE DE L'ACTIVITÉ : Bien commencer sa journée**

Consigne / Descriptif :

Voici une série d'exercices assez simples en mouvement que tu peux faire pour :

-t'aider à te réveiller, à réveiller ton corps

-te détendre

-faire circuler l'énergie dans ton corps par le mouvement et la respiration

Tu peux les faire :

-quand tu viens de te réveiller

-avant ou après le petit-déjeuner

-à un autre moment de la journée si tu en as envie

-seul-e ou avec un membre de ta famille... ! Face à face par exemple, pour les 2 premiers exercices

**En tout cas, prends soin de toi et à bientôt !**

**Youri Occhipinti - Psychomotricité**

Remarques :

Pour aller plus loin (références et liens) :

## Exercice 1 – Le dépoussiérage

Quand tu sors de ton lit ou après le petit-déjeuner, tu peux imaginer que ton corps est plein de poussière et qu'il faut alors le dépoussiérer (car oui rester à la maison te fait prendre un peu la poussière, il faut le dire !) :

- 1) Mets-toi debout
- 2) Frotte tes cheveux, tes bras, tes épaules, ton ventre, tes fesses, tes jambes, tes pieds comme quand tu vas à la douche et que tu te savonnes partout ! Essaie de frotter partout où tu peux !



- 3) Tape des pieds comme si tu courais sur place (environ 20 secondes)
- 4) Enfin, frotte-toi les mains et souffle sur tes mains pour enlever la poussière qu'il reste encore...

## Exercice 2 – La cigogne

Place-toi comme sur la photo, les mains sur ton bassin. Colle un pied sur le genou et tiens en équilibre.

Pour chaque challenge, tu peux changer de pied.



Challenge 1) : tenir 15 secondes (compte à haute voix, mais à la vitesse des aiguilles d'une montre !)

Challenge 2) : tenir 30 secondes

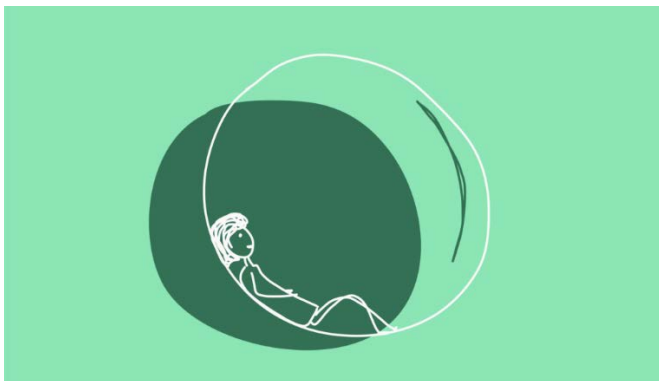
Challenge 3) : tenir 10 secondes les yeux fermés

Challenge 4) : tenir 20 secondes les yeux fermés (archi dur !!!)

LA SUITE .....



### Exercice 3 – Dans ta bulle



- 1) Maintenant et pour terminer, tu peux t'asseoir sur une chaise, un canapé voire même te coucher. Choisis un endroit calme et tranquille pour le faire
- 2) Ferme les yeux et imagine une bulle transparente autour de toi, comme sur le dessin
  - ➔ Tu peux imaginer sa taille, sa couleur, sa forme...  
Peut-être qu'elle est tout près de ton corps mais peut-être aussi qu'elle est très grande au point de traverser les murs de ta maison?
  - ➔ Pour t'aider à la créer tu pourras si tu le souhaites utiliser ta respiration. Ainsi pour gonfler ta bulle, inspire profondément par le nez et souffle par la bouche.  
Imagine qu'à chaque souffle, à chaque expiration ta bulle grandit un peu plus...
- 3) Quand tu penses qu'elle sera suffisamment grande, reprends une respiration normale et reste les yeux fermés encore 1 ou 2 minutes dans le calme. Ré-ouvre les yeux quand tu te sens plus calme et/ou avec plus d'énergie.

Voilà ! ^^