

## *Motricité – mise en train – relaxation*

### **Equilibre - Balance**

Je me mets à quatre pattes. Je lève le bras droit et la jambe gauche.

*I get on all fours. I lift my right arm and left leg.*

Je monte mon genou et je tiens en équilibre sur un pied.

*I lift my knee and balance on one foot.*

Je ferme les yeux. Je me balance en avant, en arrière, sur la pointe des pieds, sur les talons.

*I close my eyes. I sway forwards and backwards, on my toes and heels.*

Je pose mes mains sur mes genoux et je tourne les genoux. Puis je change de sens.

*I put my hands on my knees and I twist my knees. Then I change direction.*

Je mets à quatre pattes et je tourne sur place.

*I get on all fours and I rotate.*

### **Etirements - Stretches**

Je m'étire comme un chat.

*I stretch like a cat.*

Je lève mes bras. Je me grandis.

*I raise my arms. I stretch up.*

Je m'allonge. Je m'étire.

*I lie down. I stretch out.*

Je prends ma tête dans mes mains. Je dis oui avec ma tête. Je dis non avec ma tête.

*I hold my head. I nod and shake my head.*

Je dessine une fleur avec mon nez.

*I draw a flower with my nose.*

### **Mouvements énergiques**

-

### **Energetic movements**

Je pose mes mains au sol. Je marche en avant avec mes mains sans bouger les pieds. Je marche en arrière avec mes mains sans bouger.

*I put my hands on the floor. I walk my hands forwards. I walk my hands behind.*

Je sautille en faisant des ciseaux.

*I put one foot in front. I jump and swap my two feet.*

Je rampe avec mes coudes.

*I lie down. I crawl on my elbows.*

Je serre mes mains très fort. Et je lâche.

*I grip my hands. And I let go.*

Je m'accroupis en posant mes deux mains au sol.

*I crouch down and put both hands on the floor.*

## Tonicité – Dynamic exercises

Je tapote sur mes joues avec les doigts en comptant jusqu'à 10.

*I tap with my fingertips and count to ten.*

Je me frotte le visage.

*I rub my face.*

Je me lave les bras et les jambes.

*I wash my arms and my legs.*

Je me lave le dos.

*I wash my back.*

Je fais un shampooing avec mes doigts.

*I wash my hair with my fingers.*

## Respiration - Breathing

Je fais le dos rond du chat en prenant de l'air par mon nez. Je souffle très fort.

*I arch my back like a cat while breathing through my nose. I breathe very deeply.*

Je glisse mes mains le long de mes jambes. En même temps je souffle.

*I slide my hands down my legs. I breathe at the same time.*

Je pose les mains sur mon ventre. Je respire avec mon ventre 5 fois.

*I put my hands on my tummy. I breathe with my stomach five times.*

Je fais doucement un gros ballon dans mes bras. Je souffle avec ma bouche.

*I slowly make a big ball with my arms. I breath with my mouth.*

Je souffle sur mes doigts.

*I blow on my fingertips.*

## Mouvements du corps - Body movements

Je tourne mes poignets.

*I twist my wrists.*

Je pousse mon épaule avec ma main.

*I push back my shoulder with my hand.*

Je croise ma jambe. Je regarde derrière.

*I cross one leg over the other. I look behind me.*

Je bouge mon bassin en avant, en arrière comme un cow-boy.

*I push my hips forwards and backwards like a cowboy.*

Je secoue mes bras sur les côtés.

*I shake my arms by my side.*