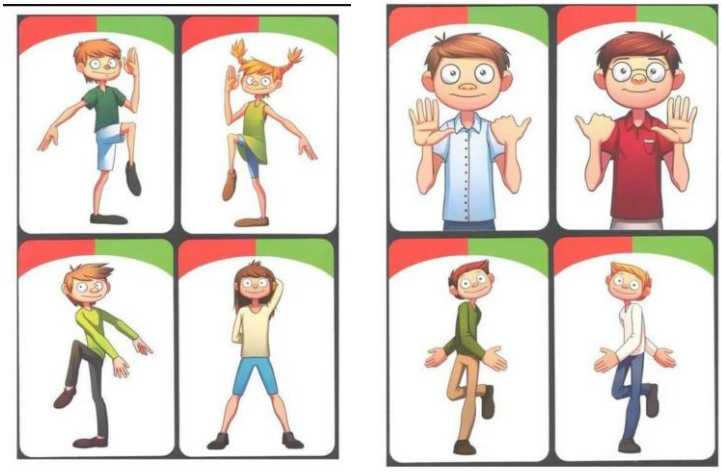
Les Défis

> bien dans mon corps 😉

Défi 1 : « Reproduction de statue »

Observe les fiches et essaie de faire la même chose avec tes mains ou ton corps.
Reste 3 respirations dans la statue (pour les grands 😉).



Défi 2 : « Le pont »

Fais rouler 5 X une petite balle en dessous de tes fesses ! (Si tu n'as pas de balle, une paire de chaussettes fera l'affaire😁)

Défi 3 : « Les couleurs de l'arc en ciel »

Choisis une couleur et touche 10 objets de cette même couleur dans ta maison, ton appartement ou en te baladant.
Change de couleur autant de fois que tu veux.
Si tu as un partenaire, le jeu peut devenir une course, le premier qui a touché les 10 objets de la couleur choisie remporte la manche !
Observe bien autour de toi et à toi de jouer !

Défi 4 : « Massage relaxant avec une balle de tennis »

Place-toi debout ou assis sur une chaise.
Installe une balle de tennis sous un pied et commence le massage 😉
Fais rouler la balle :
1. D'avant en arrière.
2. De gauche à droite.
3. En formant des cercles.

Quand tu as massé un pied, tu peux passer à l'autre.

La balle peut également masser tes jambes, ton ventre, ton dos, tes bras, ton visage et tes cheveux 😉

Défi 5 : "Bouge avec l'alphabet"

Voici **26 défis** à réaliser avec ton corps.
Pour t aider à choisir dans la liste, pense à un mot qui te plaît ou qui te tient à cœur (un endroit, un prénom, une activité).
Pour chaque lettre de ce mot, réalise le défi qui y correspond.
Si tu es super motivé(e), tu peux déjà faire le mot suivant : "**Saint-Barthélemy".**

Proximus 28 % 15:04

A

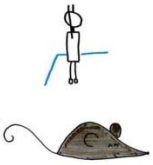
Reculer

B

Faire des petits ronds avec ses bras

J'aime Commenter

C



Marcher comme une souris (sur la pointe des pieds)

D

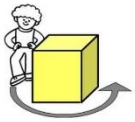
Faire l'arbre

Proximus 28 % 15:04

E

Jumping Jack : sauter en écartant les bras et les jambes sauter en refermant les bras et les jambes

F



Tourner autour de quelque chose

J'aime Commenter

G

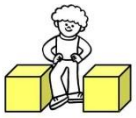
Le bourgeon : sur un pied, ramener son genou près de sa poitrine

H

Slalomer entre des objets

Proximus 28 % 15:04

I



Se mettre entre deux objets

J

Sauter au-dessus de quelque chose

J'aime Commenter

K

Chuter en arrière (à faire sur son lit/ canapé en toute sécurité!)

L

Sauter comme une grenouille (haut)

Proximus 28 % 15:04

M

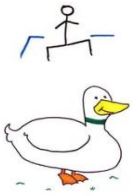
Sauter sur un pied

N

Se faire des massages sur la tête

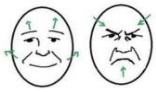
J'aime Commenter

O

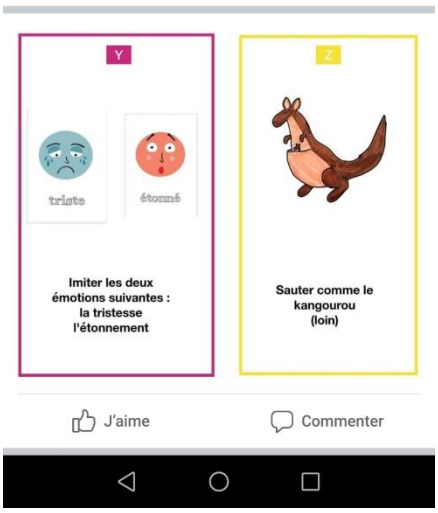


Se déplacer comme un canard (accroupi)

P



Gymnastique du visage : relâcher et crisper



Quand tu as fini un défi … Tu peux poster une photo dans le >> Trombinarium << que chacun puisse voir et te féliciter de ton exploit !

Belle semaine à Toi 😉

Loïc, Steve, Jehanne et Vinciane