

# La décharge motrice



**15**  
SECONDES

Se tenir sur la  
**pointe des pieds**



**5X**  
PAR GENOU

Monter les  
**genoux** en  
alternance



**10**  
SECONDES  
PAR JAMBE

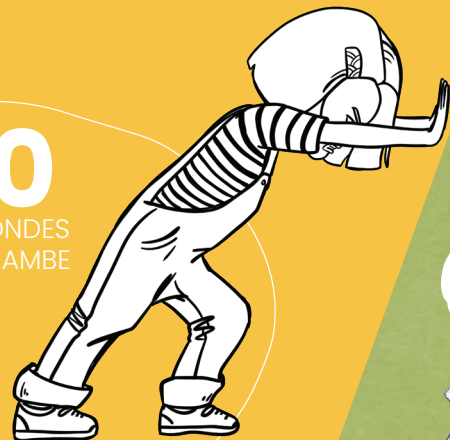
Se tenir en  
**équilibre sur**  
une jambe

**30X**  
**Sauter**  
sur place



**10**  
SECONDES  
PAR JAMBE

**Pousser**  
contre  
le mur



Annexe 1



# Annexe 2

## LES RESPIRATIONS DE MONSIEUR DUCALME

Lisez les consignes aux enfants et demandez-leur de faire les gestes associés aux respirations.

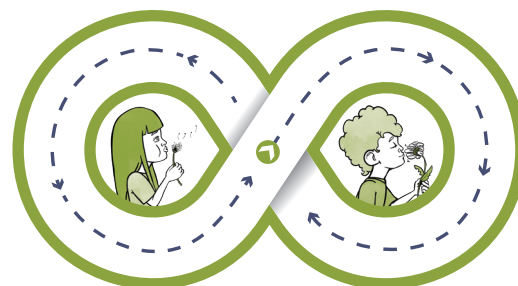
### La respiration du pissenlit

- Imagine que tes doigts sont des pissenlits.
- Prends une grande respiration et souffle doucement sur le premier pissenlit. Il ne faut pas souffler trop fort, sinon tu risques de briser la tige comme pour un vrai pissenlit.
- Refais la même chose pour chaque doigt.



### La respiration infinie

- Regarde l'image de la respiration infinie.
- Dans les airs, devant toi, place ton doigt sur le rond au milieu et suis les flèches : pour la 1<sup>re</sup> boucle, inspire par le nez comme si tu sentais une fleur.
- Lorsque ton doigt revient sur le rond, expire l'air par la bouche comme si tu soufflais sur un pissenlit.
- Recommence la boucle autant de fois que tu en as besoin.



### La respiration du ventre

- Couche-toi sur le dos en plaçant une peluche sur ton ventre ou en mettant tes mains.
- Inspire par le nez en gonflant ton ventre pour faire monter la peluche ou tes mains vers le ciel.
- Expire par la bouche pour faire descendre la peluche ou tes mains vers le sol.

