

Pour commencer, tu vas réveiller ton corps comme le fait le chat !

### **Le réveil du chat**

Allongé, effectuer les étirements en les répétant deux fois chacun avant de passer au suivant. Inspirer sur l'extension et expirer à fond avant de relâcher les muscles. Allongé sur le dos, jambes pliées, pieds à plat sur le matelas, tendre les orteils vers le plafond, puis les recroqueviller. Ensuite, étendre les jambes et les pointer vers le ciel. Les bras au-dessus de la tête, saisir le poignet droit avec la main gauche. Dessiner un arc avec le corps : sans bouger le bassin, le bras gauche tire le droit et entraîne le haut du corps à gauche, tandis que le bas part aussi vers la gauche.

Changer de côté.

Bailler, écouter les différents bruits, humer les odeurs, se remplir de la lumière du jour... Sortir les griffes en étirant les doigts.

Il te faut un peu d'espace (couloir....) et tu vas te déplacer comme certains animaux :

### Ours



#### **L'ours**

Marcher comme un ours : à 4 pattes bras et jambes tendus mais souples (les coudes et les genoux ne sont pas raides), avancer en balançant le torse. Puis se relever, faire quelques pas, bras légèrement repliés vers l'avant et retomber lourdement à 4 pattes pour repartir de la même façon.

### Lapin :



#### **Bondir comme un lapin**

S'accroupir pieds rapprochés, en écartant les genoux. Poser les mains à plat devant soi, comme pour se mettre à quatre pattes, visage incliné vers le sol. Relever les talons. Pour bondir, avancer les deux mains simultanément puis rapprocher les deux pieds. Le bassin doit monter et redescendre. Les genoux restent toujours écartés et les bras, dans l'alignement des épaules.



### Grenouille

Départ accroupi, sauter sans élan pieds joints et arriver accroupi pieds joints (les genoux peuvent être écartés sur le côtés comme les grenouille)



Araignée : tu te mets à 4 pattes mais tu regardes le plafond ou le ciel si tu es dehors, et tu avances !



Cigogne : reste sur une jambe en équilibre puis repose l'autre pied et continue...

Serpent :



tu dois ramper pour avancer

Tu peux regarder la vidéo pour faire comme eux, [clique ici !](#)

A toi de trouver d'autres déplacements avec d'autres animaux !

Pour terminer :

### Prendre soin de ses pieds

#### Massage

Assis en tailleur, prendre un pied dans ses mains et le pétrir comme si c'était de la pâte à modeler. Etirer chaque orteil, un à un, plusieurs fois. Faire de petits cercles sur le dessous du pied en appuyant avec le pouce. Une main sur la cheville, l'autre fait tourner le pied dans tous les sens (doucement !). Secouer le pied puis changer de pied.



#### Les orteils en éventail



Assis en tailleur, écarter les orteils et les resserrer. Refaire l'exercice plusieurs fois, de plus en plus vite.

#### Orteils croisés

Assis en tailleur, coller les 2 plantes de pieds l'une contre l'autre et croiser les orteils comme on croiserait les doigts (on peut s'aider avec les mains).

#### Avec une balle

Debout placer une balle sous son pied et la faire rouler sous toute la surface du pied en pressant la balle. Insister sur les orteils. Ne pas oublier le talon. Changer de pied.



#### Avec un bâton

Debout placer un bâton (ou un crayon) sous son pied et le faire rouler sous toute la surface du pied en appuyant. Placer le bâton perpendiculairement au pied puis dans le sens de la longueur du pied. Changer de pied.