

Semaine 2 de chaque module :

Position debout, les pieds légèrement écartés : (4')

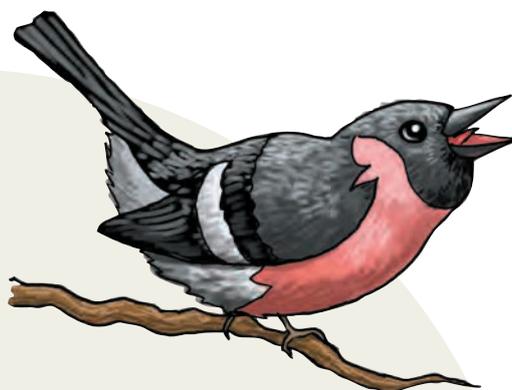
- se grandir en levant les bras comme si on voulait toucher le ciel. Redescendre en gardant le dos bien droit (1')
- toujours dans la même position, bailler sans faire de bruit, en ouvrant la bouche en grand, (30'')
- placer les mains sur le ventre et le sentir bouger en même temps que sa respiration, (30'')
- imaginer une bougie dans sa main loin et faire vaciller la flamme sans l'éteindre, (30'')
- imiter le train qui s'approche, puis s'éloigne, (30'')
- faire des grimaces qui font entrer en jeu tous les muscles du visage, d'abord en silence puis en faisant « aaaaaa » bouche fermée, (30'')
- faire la sirène des pompiers sur le son [u] en montant et descendant alternativement et en suivant avec les gestes de la main. (30'')



Semaine 3 de chaque module :

Position debout, les pieds légèrement écartés : (4')

- se laisser pencher vers l'avant jusqu'au point de rupture, puis remonter en gardant le dos bien droit. Faire de même vers l'arrière, puis vers la gauche et la droite en repassant chaque fois par le milieu et en retrouvant son équilibre. (1')
- se masser le visage, le cou, la nuque, toute la tête et le visage, (30'')
- placer les mains sur le ventre et le sentir bouger en même temps que sa respiration, (30'')
- imiter un serpent qui siffle, (30'')
- imiter les cigales de façon saccadée, (30'')
- faire vibrer les lèvres comme un cheval, (30'')
- faire la sirène de la police sur la lettre I. (30'')



Semaine 4 de chaque module :

Position debout, les pieds légèrement écartés : (4')

- faire de petits bonds comme une poupée de chiffon avec les bras détendus. Le dos bien droit, tourner les épaules vers l'avant puis vers l'arrière. (1')
- se tapoter tout le corps en commençant par le haut et en terminant par les jambes, (30'')
- placer les mains sur le ventre et le sentir bouger en même temps que sa respiration, (30'')
- imiter le ballon qui se dégonfle, petit à petit puis brusquement, (30'')
- prononcer « Les chaussettes de l'archiduchesse sont-elles sèches et archi-sèches ? », (30'')
- faire le yoyo sur la lettre U (monter et descendre en suivant avec la main). (30'')