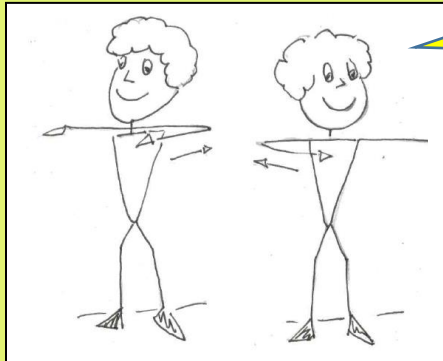


**FAMILLE : se relaxer,
se calmer**

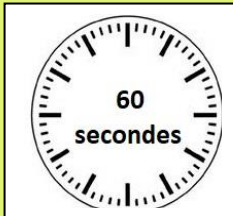
Fiche N°1

Tendre la corde de l'arc

**30'
D'ACTIVITÉ
PHYSIQUE
QUOTIDIENNE**



Que dois-
je faire ?



**Je tends lentement une corde imaginaire à droite,
et je reste pendant 10 secondes dans cette
position. Puis Je fais la même chose à gauche.**

Si j'ai encore envie :

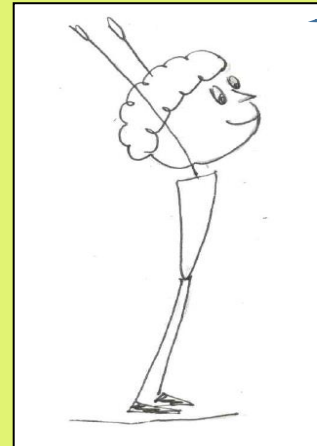
❖ Je recommence 5 fois.

**FAMILLE : se relaxer,
se calmer**

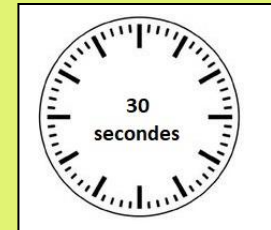
Fiche N°2

Aller toucher le ciel

**30'
D'ACTIVITÉ
PHYSIQUE
QUOTIDIENNE**



Que dois-
je faire ?



Je tends les bras le plus haut possible.

Si j'ai encore envie :

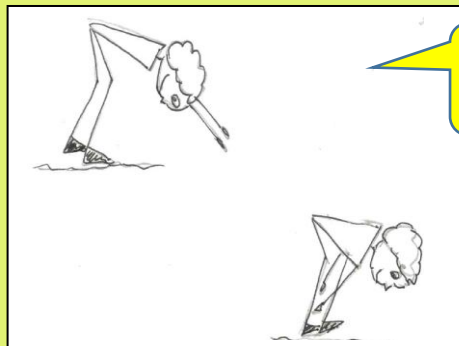
❖ Je recommence en tirant les bras le plus haut possible vers l'arrière.

**FAMILLE : se relaxer,
se calmer**

Fiche N°3

Caresser le sol

**30'
D'ACTIVITÉ
PHYSIQUE
QUOTIDIENNE**



Que dois-
je faire ?



**Les jambes écartées, genoux légèrement fléchis,
j'étends les bras vers l'avant, puis je les ramène
entre mes jambes loin derrière.**

Si j'ai encore envie :

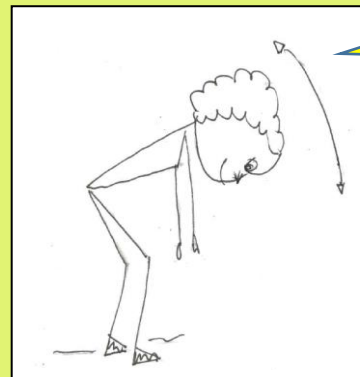
- ❖ Je recommence en allant de plus en plus loin derrière.

**FAMILLE : se relaxer,
se calmer**

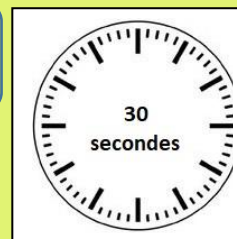
Fiche N°4

Etre mou comme une
poupée de chiffon

**30'
D'ACTIVITÉ
PHYSIQUE
QUOTIDIENNE**



Que dois-
je faire ?



Debout, j'enroule lentement mon dos en allant
toucher le sol avec mes mains. Puis je me redresse
lentement.

Si j'ai encore envie :

- ❖ Je recommence plusieurs fois de suite.

**FAMILLE : se relaxer,
se calmer**

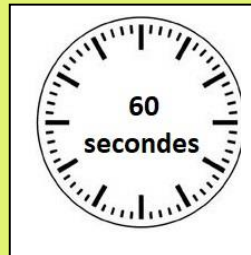
Fiche N°5

Se pencher de droite à gauche

**30'
D'ACTIVITÉ
PHYSIQUE
QUOTIDIENNE**



Que dois-
je faire ?



Debout, jambes écartées, les bras levés au-dessus de la tête, je me penche sur un côté pendant 5 secondes, puis sur l'autre côté pendant 5 secondes.

Si j'ai encore envie :

- ❖ Je recommence en restant 10 secondes de chaque côté.

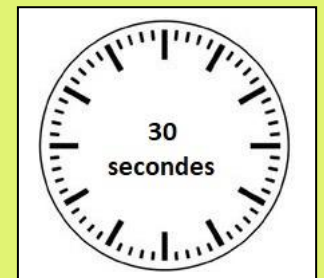
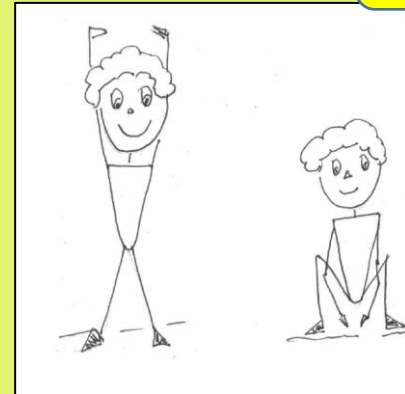
**FAMILLE : se relaxer,
se calmer**

Fiche N°6

S'étirer

Que dois-
je faire ?

**30'
D'ACTIVITÉ
PHYSIQUE
QUOTIDIENNE**



Debout, je tends les bras le plus haut possible pendant 5 secondes, puis je m'accroupis.

Si j'ai encore envie :

- ❖ Je recommence 3 fois les mêmes mouvements.

**FAMILLE : se relaxer,
se calmer**

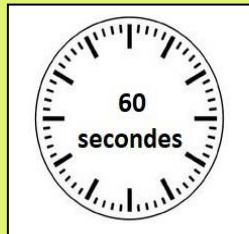
Fiche N°7

Se tenir comme un héron

**30'
D'ACTIVITÉ
PHYSIQUE
QUOTIDIENNE**



Que dois-je faire ?



Debout, tenir en équilibre sur la jambe droite, la jambe gauche enroulée autour de la jambe droite, les mains jointes devant paume contre paume. Changer de jambe.

Si j'ai encore envie :

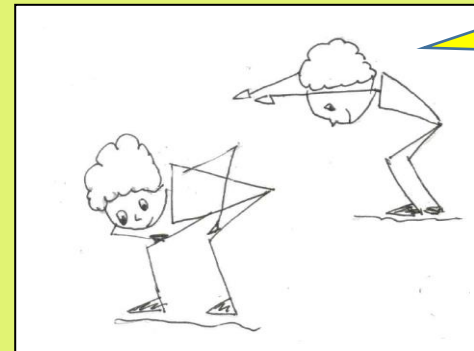
❖ Je recommence en enroulant les bras.

**FAMILLE : se relaxer,
se calmer**

Fiche N°8

S'étirer, corps à l'horizontal

**30'
D'ACTIVITÉ
PHYSIQUE
QUOTIDIENNE**



Que dois-je faire ?



Jambes fléchies, mains sur les cuisses, dos à l'horizontal, étirer les bras le plus loin possible vers l'avant.

Si j'ai encore envie :

❖ Je recommence en bougeant les bras.

**FAMILLE : se relaxer,
se calmer**

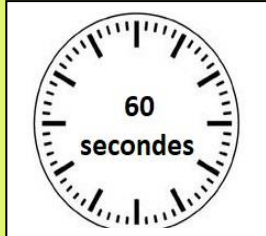
Fiche N°9

S'étirer les jambes

**30'
D'ACTIVITÉ
PHYSIQUE
QUOTIDIENNE**



Que dois-je faire ?



30 secondes par côté

Mon corps légèrement penché en avant, je fléchis une jambe et je tends l'autre jambe puis je relève la pointe des pieds. Puis je change de jambe.

Si j'ai encore envie :

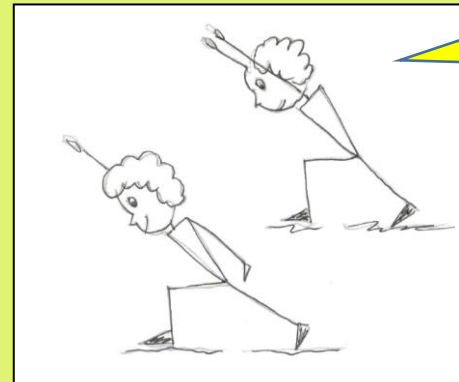
❖ Je recommence 3 fois.

**FAMILLE : se relaxer,
se calmer**

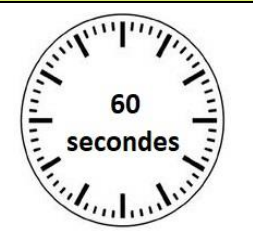
Fiche N°10

S'étirer le dos

**30'
D'ACTIVITÉ
PHYSIQUE
QUOTIDIENNE**



Que dois-je faire ?



30 secondes par côté

Je fais un grand pas et je me penche en avant. J'étire un bras devant et l'autre derrière. Je change de bras.

Si j'ai encore envie :

❖ Je recommence en étirant les deux bras devant, puis derrière.