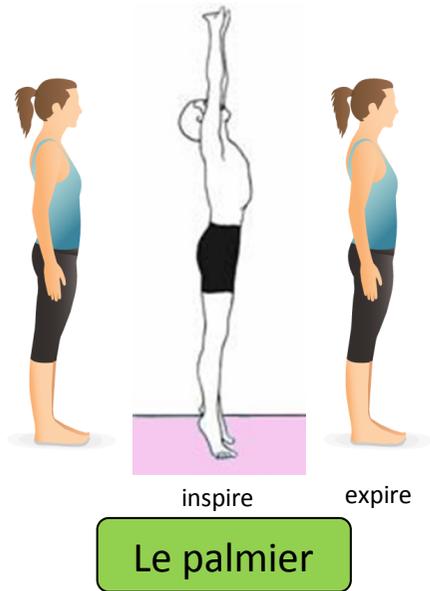


- OBJECTIFS : redresser le dos, se concentrer, se préparer à travailler

Quand et où :

En début de cours, entre 2 temps de cours, avant une évaluation ou un travail qui demande de la concentration
En classe debout derrière sa chaise, au gymnase, sur un temps de pause



Respiration de l'escargot :

⇒ Compter jusqu'à 12 sur ses doigts
(forme de l'escargot)

⇒ Compter ses respirations avec ses doigts

⇒ Réaliser 6 grandes respirations en allongeant au maximum l'inspiration et l'expiration (faire durer le chrono le plus longtemps possible)



Salutation au travail :

1- inspire r, lever les bras

2- expirer, fermer les poings et venir les placer derrière l'occiput, appuyer vers l'avant, résister avec le cou et la tête

3- inspire dans la même position, reculer les coudes et ressortir la poitrine

4- expirer se pencher vers l'avant, dos à l'horizontal, regard devant

5- inspire, remonter, expirer sur place

6- inspire, remonter les bras vers le haut

7-Expire, redescendre les bras le long du corps