



**PRINTEMPS**

## Je bouge bien

### LE PETIT EXERCICE POUR PRENDRE LE TEMPS

#### La naissance de la plante

1. Mets-toi en boule comme une petite graine
2. Puis grandis doucement mais de plus en plus jusqu'à t'étirer vers le ciel. Les bras en haut sur la pointe des pieds, comme une plante sortie de la terre et cherchant à atteindre le soleil.

3. Tu peux encore t'étirer de toutes les manières que tu connais, avec chaque membre du corps...

Un bras puis l'autre, une jambe puis l'autre et tout le corps ensemble.





**PRINTEMPS**

**Je bouge bien**

## **LE JEU DU TISSU**

- 1.** Demande à ton papa ou à ta maman de te tirer dans un tissu (tu peux prendre un duvet, une couverture, un grand foulard ...)
- 2.** Imagine-toi dans un train ou un bateau.
- 3.** Ton papa ou ta maman peut ensuite te balancer de gauche à droite, puis te faire chavirer et tomber !

**Et vive les rires ensemble!**



***A ton tour, tu peux aussi tirer ton frère  
ou ta sœur, un copain ou une copine ou  
pourquoi pas une peluche ou une poupée !***



## PRINTEMPS

### Je bouge bien

## LA DANSE DU PRINTEMPS

Seul ou avec des amis, invente une danse du printemps pour célébrer le retour du soleil et du beau bon temps. Imite la renaissance de la nature !

1. Choisissez (choisis ?) une musique que vous aimez
2. Mettez-vous en cercle avec au milieu de vous une fleur ou une feuille trouvée dans la nature ou sur un balcon.
3. Puis sur le rythme de la musique, faites

**4 pas en avant**  
**4 pas en arrière**  
**4 pas à gauche**  
**4 pas à droite**

**2 tours sur vous-même**

**Bougez 4 fois les fesses de gauche à droite**

**Levez 4 fois les bras au ciel**

4. Vous pouvez soit répéter plusieurs fois cette petite danse, soit continuer à danser comme vous voulez sur la fin de la musique et pourquoi pas sur d'autres chansons encore !





## PRINTEMPS

### Je bouge bien

## LA PROMENADE EN VILLE

**C'est le printemps, le soleil est de retour !**

**Propose à tes parents une promenade en ville.**

1. Avec eux, cherche le maximum d'escaliers, parcours-les et compte-les !
2. Puis observe les fontaines qui ont déjà été remises en activité. Si l'eau est potable, bois une petite goutte pour te désaltérer !
3. Combien as-tu trouvé de fontaines tout au long de ta promenade ?
4. As-tu observé des animaux ? Des chats ou des chiens ? Ou as-tu vu des oiseaux ? (ils sont peut-être revenus de leur migration hivernale...)
5. Même en ville, tu trouves des arbres et des coins d'herbes. Profite de t'y arrêter un moment et d'observer la vie qui s'y trouve... vers de terre ou petites chenilles seront peut-être au rendez-vous !

