
La psychomotricité à la maison

Gym douce



Faire l'échauffement **assis sur une chaise**.

Effectuer les différents mouvements à **vitesse modérée**.

Respirer à chaque mouvement **sans forcer**

(Inspirer par le nez, expirer par la bouche)

Se placer face à face si vous êtes deux à le faire

Tête 	• Faire tourner la tête de gauche à droite • Faire tourner la tête de haut en bas Répéter le mouvement 4 fois
Epaules 	• Monter les épaules en inspirant (Rapprocher les épaules de ses oreilles) • Descendre les épaules en expirant Répéter le mouvement 4 fois
Coudes 	• Tendre les bras devant soi, paume de main vers le plafond puis les replier vers soi Répéter le mouvement 4 fois • Tendre les bras sur le côté, paume de main vers le plafond puis les replier vers soi Répéter le mouvement 4 fois

Poignets 	• Joindre les deux mains, doigts entrecroisés puis faire des petits cercles dans un sens...puis dans un autre. <i>Répéter le mouvement 4 fois</i> • Faire la même chose les mains séparées <i>Répéter le mouvement 4 fois</i>
<u>Utiliser l'assise de la chaise pour maintenir sa posture</u>	<u>Et son équilibre pendant les prochains exercices</u>
Hanches 	• Monter puis descendre le genou. <i>Répéter le mouvement 4 fois pour chaque jambe</i>
Genoux 	• Tendre puis plier la jambe. <i>Répéter le mouvement 4 fois pour chaque jambe</i>
Chevilles 	• Pointe de pieds au sol, faire des cercles avec le talon <i>Répéter le mouvement 4 fois pour chaque cheville</i>