



Fiche action 1 : mouvements croisés

Exemple d'explication du jeu :

« Pour commencer, on va faire un petit jeu pour t'aider à te concentrer et avoir plus conscience de ton corps, mais ne t'inquiète pas, tu devrais bien y arriver, ce n'est pas difficile du tout. La consigne est toute simple : tu vas devoir faire lentement, et avec des gestes précis, les mouvements que je vais t'indiquer.

Ok, c'est parti, tu vas tout de suite comprendre.

Mets ta main droite sur ton épaule gauche. »

Série 1 : c'est la série de base que vous pouvez utiliser lorsque vous commencez avec cet exercice.

- Mets ta main droite sur ton épaule gauche.
- Mets ta main gauche sur ton coude droit.
- Mets ta main droite sur ta cuisse gauche
- Mets ta main gauche sur ton genou droit.
- Mets ta main gauche sur ton oreille droite.
- Mets ta main droite sur ta joue gauche.
- Mets ta main droite sur ta hanche gauche.
- Mets ton pouce gauche sur mollet droit.
- Mets ton pouce droit sur ton genou gauche.
- Mets ton index gauche sur ta joue droite.
- Mets ton auriculaire droit sur oreille gauche.
- Mets ton pied gauche sur ton pied droit.

Série 2 : cette série comporte des consignes plus complexes. Elle peut donc être utilisée lors d'une ou plusieurs autres séances, une fois que la première série (et les consignes de ce type sont) bien maîtrisées.

- Mets ta main gauche sur ton genou droit.
- Mets ta main droite sur ton avant-bras gauche.
- Mets ta main gauche sur ta cheville droite.
- Mets ta main gauche sur le côté droit de ton crâne.
- Mets ta main droite sous ton bras gauche.
- Mets ta main gauche sur ton épaule droite en passant par derrière la tête.
- Mets le dos de ta main gauche sur ta hanche droite en passant derrière ton dos.
- Mets ta main droite derrière ton genou gauche en passant par l'extérieur de la jambe.
- Mets ta main gauche derrière ton genou droit en passant entre les 2 genoux.
- Mets ton poignet droit sur ta cheville gauche.
- Mets ta paume de main droite sur ton coude gauche.
- Mets ton majeur gauche sur ton oreille droite.
- Mets ton talon droit sur les orteils du pied gauche.

