

**Mâcher un
chewing-gum
très frais**

Observe comment
la sensation évolue
pendant 2 minutes.

**Laisser fondre
un bonbon
acidulé**

Ne pas croquer
immédiatement.

Observer la température, le
goût, les changements.

**Boire
un verre d'eau
très fraîche**

Une gorgée à la fois.

Observer le trajet de l'eau.

**Faire passer un
petit objet lourd
d'une main
à l'autre**

Le plus lentement possible.

Observer le poids, la
température.

**Faire rouler une
bille ou un galet
entre les doigts**

Le plus lentement possible.

Observer le chemin sur la
paume de vos mains

**Défaire puis
refaire un nœud**

Une petite corde.

Toujours la même.

**Trier 20
trombones
en deux tas**

Sans chercher à aller vite.

Puis en 4 tas.

**Faire 30 pas
très lentement**

Compter uniquement les pas.

**Appuyer les pieds
contre le sol
sur une surface
spéciale**

Puis relâcher.

Puis recommencer.

**Presser ses deux
mains l'une
contre l'autre**

5 secondes.

Relâcher.

Observer.

Puis recommencer.

5 secondes.

Relâcher.

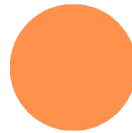
Observer.

Puis recommencer.

Chercher
5 objets ronds

Puis,
5 carrés

**Choisir
une couleur,
et la trouver**



*Exemple : Tout ce qui est bleu.
Puis tout ce qui est blanc.*

**Écrire l'alphabet,
en majuscules**

en minuscules,

puis en commençant par la fin

**Écrire
les nombres
de 1 à 30**

Compter de 2 en 2

de 3 en 3

**Écrire
son prénom**

avec ton
autre main.

Dessiner des spirales

sans chercher à faire joli
pendant 2 minutes.

**Remplir une feuille
de petits carrés**

Ou de points,
tout le long de la feuille

**Faire tourner
un moulin à vent.**

Varier les rythmes avec
votre souffle,
observer sa durée.

**Faire une bulle
de savon**

La regarder flotter.

Noter
3 animaux

3 fruits,

3 villes.

Noter
5 films

5 chanteurs,

5 fleurs.

**Trouver
5 mots qui
commencent par ...**

A B C D E F
G H I J K L M
N O P Q R S
T U V W X Y Z

Sentir
Une huile
essentielle

Ou un parfum,

Un sachet de lavande.

Le puzzle de 6 pièces

Toujours le même.

Très court.

**Prendre un
élastique épais.**

L'étirer doucement.

Le relâcher lentement.

Observer.

**Faire une tour de
kappla ou cubes**

Si elle tombe...

On recommence.

Faire des labyrinthes

Très simples.

**Gonfler
un ballon**

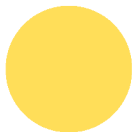
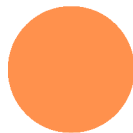
le laisser s'échapper,
l'observer se décharger
de sa pression

**Faire avancer
une balle de
pingpong**

souffler pour la voir
s'avancer + ou -
rapidement.

**Prendre
un bracelet en
perles**

Faire passer
chaque perle
entre ses doigts



**Choisir une
couleur**

Pendant 3 minutes,
tout ce qui existe
devient cette couleur.

Defaire des fils tressés

Doucement.

Refaire la tresse.