



Une balade sur le dos

Ferme tes yeux et imagine-toi qu'il pleut mais qu'il fait quand même bien chaud. Qu'y-a-t-il de mieux que d'enfiler ses vêtements de pluie et de sortir ?

Trouve un partenaire pour faire ton voyage imaginaire !



Un enfant est assis ou confortablement couché sur le ventre. Le dos doit être „libre“
Le partenaire touche le dos, selon les indications du texte. Une personne lit à haute voix et vous vous imaginez la situation. Changez les rôles afin que chacun puisse rêver un peu..



Ce que tu dois t'imaginer (texte) :	Ce que le partenaire fait avec la main :
Nous enfilons nos vêtements de pluie et nous sortons.	Caresser le dos avec la paume de la main.
Il pleut. D'abord légèrement puis de plus en plus fort.	Avec le bout des doigts, tapoter sur le dos; d'abord légèrement puis plus fort.
Il pleut des cordes.	Tapoter avec les os de la main puis avec le bord de la main „dessiner“ des traits.
Tout est mouillé.	Caresser le dos avec le dos de la main.
Lorsque des voitures passent, il y a des projections d'eau de tous côtés.	Poser le dos des doigts sur le dos et dessiner des traits vers le haut.
Puis, lentement, il s'arrête de pleuvoir. Seuls les arbres laissent encore tomber des gouttes de pluie.	Le bout des doigts tapotent légèrement de la tête vers le bas du dos.
Un brise légère déplace l'air.	Caresser le dos délicatement avec le dos des 2 mains.
Les nuages se déchirent et se déplacent au loin.	Masser légèrement les épaules.
Enfin les rayons de soleil apparaissent à nouveau à travers les nuages.	Tracer des traits sur le dos avec les doigts écartés.
Ils nous réchauffent ; Le dos entier se réchauffe à nouveau.	Les paumes des mains caressent le dos.
Tout le corps se réchauffe.	Les mains se reposent pendant un moment sur le dos.

Nous nous sentons bien !