

## Comptine posturale du millepatte

*Pointe des pieds,* (s'élever sur la pointe des pieds)

*Bout du nez* (toucher le bout de son nez avec ses deux index en alternance tout en restant sur la pointe des pieds)

*Faut sauter côté-côté* (sauter à pieds joints de façon latérale)

*Tourner...Tourner...* (rotation sur soi-même d'un côté, puis de l'autre)

*Oh! Oh!* (l'adulte lève les bras et prend une expression faciale de surprise)

*Renversé!* (tomber par terre de façon contrôlée)

*Grimper...Grimper...* (assis avec les jambes devant soi, l'enfant fait semblant de se tirer avec une corde imaginaire)

*Oh! Oh!* (l'adulte lève les bras et prend une expression faciale de surprise)

*Fatigué!* (se recoucher sur le dos)

*Rouler... Rouler...* (rouler latéralement 2 fois en position couchée)

*Encore une fois de l'autre côté* (rouler de l'autre côté 2 fois)

*Chat content, chat fâché,* (à 4 pattes, dos creux et dos rond)

*Faut continuer de s'étirer* (répéter les mouvements précédents)

*Faut s'lever,* (se lever debout)

*Faut s'croiser,* (croiser les bras sur la poitrine et les pieds un devant l'autre)

*Attention! Ça va être le temps de s'exciter...*

*Pendant ce temps je vais compter,*

*1 2 3 4 5 6 7 8 9 10* (mouvements spontanés d'excitation au gré de l'enfant)

*OK! OK! OK!* (l'adulte lève la main en signe d'arrêt)

*C'est le temps de se calmer,*

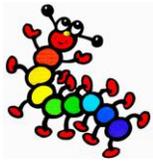
*Pousser... Pousser...* (pousser les mains l'une contre l'autre)

*Respirer... Respirer...* (inspirer par le nez en touchant le bout du nez et expirer en soufflant sur le bout du doigt)

*Encore une fois les yeux fermés* (pousser les mains et respirer en même temps)

*Pourquoi pas s'allonger,* (s'étendre par terre sur le dos)

*Bonne façon de relaxer* 😊 (la relaxation peut se prolonger avec une courte période de silence)



## *Comptine posturale du millepatte*

*Josiane Caron Santha, ergothérapeute*