

# DANSE CÉRÉBRALE



Respiration

## 1 Respiration

ACTION : remplir et vider  
IMAGINER : ballons, vagues



Toucher

## 2 Toucher

ACTION : serrer, tapoter, taper, brosser  
IMAGINER : vent, gouttes de pluie, câlins



Centre-distal

## 3 Centre-distal

ACTION : grandir et rapetisser  
IMAGINER : étoile de mer, escargot



Tête-queue

## 4 Tête-queue

ACTION : recourber, arquer, faire la vague, gigoter  
IMAGINER : serpents, poissons qui nagent



TM

## Action Schools! BC

Pour un style de vie sain



Haut-bas

## 5 Haut-bas

ACTION : balancer, encercler, tirer, fléchir, pousser  
IMAGINER : patineurs, lutteurs sumo



Côte du corps

## 6 Côte du corps

ACTION : étirer, équilibrer, balancer, ouvrir et fermer  
IMAGINER : un ours qui marche, un lézard qui rampe



Croisé-latéral

## 7 Croisé-latéral

ACTION : marcher, ramper, grimper, tordre  
IMAGINER : monter une échelle, cueillir des pommes



Vestibulaire

## 8 Vestibulaire

ACTION : balancer, osciller, renverser, vriller, bercer  
IMAGINER : balançoire, carrousel, toupie