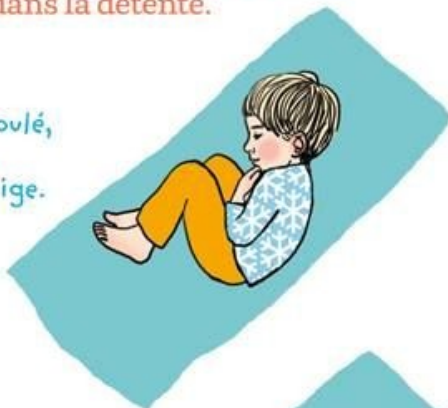


La boule de neige

Une posture qui développe les capacités sensorielles de l'enfant : il perçoit la chaleur, lors de la contraction musculaire, et la fraîcheur, dans la détente.

1 Brrrr... il fait froid !
Ton corps est tout enroulé,
serré et recroquevillé,
comme une boule de neige.



2 Oh, un rayon de soleil
vient d'arriver ! Maintenant,
la neige fond doucement.
Tout ton corps se détend.



3 Le soleil brille de plus en plus fort...
Tu reviens sur le dos.
Tes bras sont écartés,
ton corps est relâché.
On dirait presque que tu dors...



4 La nuit tombe, le froid revient.
Tu redeviens une boule de neige.
Et te voilà tout enroulé,
sur le côté opposé.

5 Un jour nouveau se lève.
Avec la chaleur du soleil,
peu à peu, ton corps se détend.
Tu te sens fondre, c'est rigolo !



6 Et te voilà à nouveau allongé sur le dos,
aussi étalé qu'une flaque d'eau.
Tu sens ton corps bien réchauffé.
Ce soleil, quel trésor !