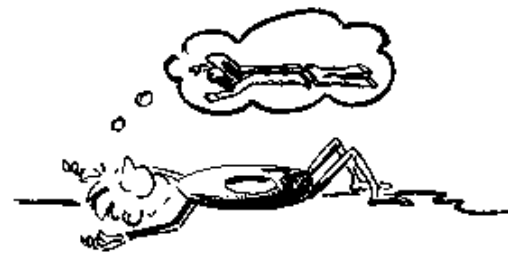


Se secouer comme un pantin

Les enfants laissent le haut de leur corps tomber en avant de manière souple et doivent secouer une partie de leur corps (bras, jambes, tête, ...).

Le rêve

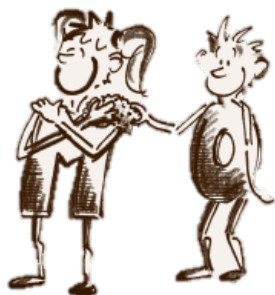
Les enfants se couchent sur le dos, ferment les yeux et essaient de percevoir leur respiration ou les bruits environnants.



La chaleur des mains

Chaque enfant se frotte énergiquement les mains et prend conscience de la chaleur qui s'en dégage.

- Se frotter les mains et les poser sur différentes parties du corps
- Se mettre par deux, debout, l'un en face de l'autre. Se frotter les mains, puis les rapprocher de celles de l'autre enfant pour sentir la chaleur qui s'en dégage



Massage avec une balle

Les enfants se mettent par deux. L'enfant A se couche sur le ventre tandis que l'enfant B le masse en faisant rouler la balle en petits cercles sur son dos. Masser minutieusement!



Le tour du monde

Assis, avec les jambes tendues devant soi, faire rouler la balle autour du corps. Assis avec les jambes écartées, faire rouler la balle vers l'avant, le plus loin possible.



L'équilibriste

Qui arrive à tenir 20 secondes sur une seule jambe? Réaliser l'exercice avec la jambe droite et avec la jambe gauche.



L'arbre

Se tenir debout dans une position confortable, les genoux légèrement fléchis, les pieds écartés à largeur de hanches. Fermer les yeux (si possible).

Osciller d'abord d'avant en arrière, puis de gauche à droite et enfin tourner autour de son axe, comme l'arbre en proie au vent. Varier la force du courant.



La fleur

Les enfants se tiennent debout, en cercle et se donnent la main. Ensemble, ils se mettent accroupis, puis se lèvent lentement jusqu'à être debout, sur la pointe des pieds, les bras tendus en l'air : comme une fleur qui éclot.

Sentir les battements du coeur

Les enfants sont répartis dans la salle, se couchent sur le dos et ferment les yeux.

L'enseignant(e) dit : « Posez votre main sur votre coeur et essayez d'en sentir les battements. Inspirez et expirez profondément ».



Le parapluie

Debout, imaginez que votre poitrine est un parapluie. Inspirez et remarquez comme le parapluie s'ouvre. Expirez, il se referme autour de votre colonne vertébrale.

Si le temps manque ... Regrouper les élèves : assis en cercle. Le maître fait un petit discours de fin de leçon et fait se lever les élèves les uns après les autres en leur demandant d'aller au vestiaire en marchant et en silence.

