



FORUM DES CENTRES TEM

# IDÉE D'ACTIVITÉ

Semaine du : **lundi 4.05** au **vendredi 8.05** **2020**

TEM (16 à 18 ans)  PLUS (16 à 18 ans)

## TITRE DE L'ACTIVITÉ : Apprendre à se relaxer par la respiration

### Consigne / Descriptif :

- **Le jeu de la bougie**

Le jeu consiste à souffler, le plus longtemps possible, sur une bougie sans qu'elle s'éteigne.



Dans un premier temps, allumer une bougie (dans un photophore, pour plus de sécurité) posée sur une table et s'asseoir devant.

1. Inspirer profondément et lentement en gonflant les poumons.
2. Garder un instant l'air dans les poumons et approcher sa bouche de la flamme comme si on voulait l'éteindre.
3. Souffler le plus lentement et le plus doucement possible sur la flamme de la bougie sans l'éteindre.

Refaire l'exercice au moins 5 fois pour se sentir plus calme et détendu.

4. Enfin, souffler la bougie.

Un défi peut être lancé au sein de la famille : la première personne qui éteint sa bougie à un gage ! Celui qui souffle le plus longtemps à gagné.

- **Le jeu de la paille et du verre d'eau**

Le jeu consiste à souffler, le plus longtemps possible, dans l'eau à l'aide d'une paille.



Dans un premier temps, remplir de moitié un verre d'eau et mettre dedans une paille.

1. Inspirer profondément et lentement en gonflant les poumons.
  2. Garder un instant l'air dans les poumons.
  3. Souffler dans l'eau avec la paille très lentement et très doucement en essayant de faire le moins de bulles possibles.
- Refaire l'exercice 3 fois.

- **Exercice du papillon**

Voir annexe 1

Remarques :

Pour aller plus loin (références et liens) :

