

# IDÉE D'ACTIVITÉ

Semaine du : **lundi**

**6**

au **vendredi**

**10**

**2020**

1-4P (4 à 8 ans)

5-8P (9 à 13 ans)

9-11S (13 à 15 ans)

PLUS (tous âges)

## TITRE DE L'ACTIVITÉ : **Petits exercices de respiration.**

Consigne / Descriptif :

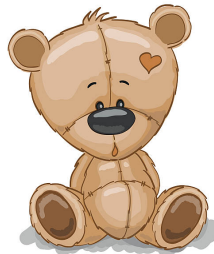
Trois petits exercices pour se détendre, se calmer, découvrir son corps.

Chaque exercice est autonome, ils peuvent devenir un petit rituel.



### 1. Le jeu du serpent

- Les enfants devront s'asseoir sur une chaise avec le dos bien droit.
- Ensuite, ils devront prendre de l'air profondément par le nez pendant 4 secondes (nous pouvons compter pour eux).
- Après, ils devront laisser l'air partir en faisant le bruit du serpent, un sifflement qui doit durer le plus longtemps possible.



### 2. Doudou

Demandez à votre enfant de s'allonger sur le dos. Déposez un doudou sur son ventre. Il faut que votre enfant sente le poids du doudou. D'une voix calme et apaisante, guidez votre enfant en lui donnant les indications suivantes :

- "Inspire (prends de l'air) lentement par le nez pour faire monter ton doudou avec ton ventre (le ventre se gonfle). C'est la vague de l'inspiration, doudou part voyager en mer !
- Expire (souffle l'air) lentement par le nez pour faire redescendre le doudou (le ventre se dégonfle). C'est la vague de l'expiration, doudou continue à voguer sur les flots."
- Continuez ainsi à guider votre enfant pour faire monter et descendre le doudou au rythme de la respiration. Au moins une dizaine de fois.
- Si votre enfant en a envie, vous pouvez échanger les rôles !



### 3. Respirer comme les éléphants

- Les enfants devront être debout avec les jambes légèrement écartées.
- On leur indiquera le fait qu'ils vont se transformer en éléphant et qu'ils doivent respirer comme eux.
- Ils doivent prendre de l'air par le nez très profondément et lorsqu'ils le font, lever les bras comme s'ils étaient la trompe de l'animal, en essayant aussi de faire gonfler le ventre.
- Ensuite vient le moment d'expirer (souffler l'air), pour cela, ils doivent expirer fortement par la bouche en baissant peu à peu les bras pour ramener « la trompe de l'éléphant » vers le bas.

Remarques :

Pour aller plus loin (références et liens) :