



CARROUSEL DES ÉCOLES

IDÉE D'ACTIVITÉ

Semaine du : **lundi 6**

au **vendredi 10 avril**

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 : Méditation et conte (notre activité va se poursuivre sur plusieurs semaines avec des exercices et des images différents).

Consigne / Descriptif :

Comme pour la semaine précédente, nous allons te proposer deux activités qui vont te permettre d'apprendre à gérer tes émotions et à stimuler ton imaginaire. Dans un premier temps, tu vas apprendre à faire de la **méditation de pleine conscience** à l'aide de petits exercices faciles à pratiquer.

La méditation permet de se sentir mieux dans son corps, d'apaiser certaines peurs qu'on peut avoir et apprendre à se sentir calme. Pour faire ces exercices, tu as besoin d'un minuteur que tu trouves sur ton téléphone ou sur un ordinateur, et d'un endroit où tu peux être au calme et où tu te sens bien.

Ensuite, on te propose d'inventer une histoire à l'aide d'images où tu pourras donner libre cours à ton imaginaire. Tu pourras écrire et/ou dessiner cette histoire. Attention garde bien tes productions. On te souhaite beaucoup de plaisir dans ces activités et à bientôt.

1. Méditation

Aujourd'hui, nous te proposons de mettre en pratique **l'exercice de la grenouille** et **l'exercice du ballon et de la crêpe**. Dans ces exercices, tu vas apprendre à être attentif à ta respiration en te concentrant sur tes ressentis ou sensations quand l'air passe dans ton corps. Tu vas aussi apprendre à contrôler ta respiration en décidant quand tu veux respirer ou non. Comme la semaine passée, si tu es tout seul, tu peux lire un premier l'exercice et essayer de faire ce qui est expliqué. Si tes parents ou tes frères/sœurs sont disponibles, vous pouvez faire l'exercice à deux ; un peut lire le texte pendant que l'autre fait l'exercice et vis-et-versa.

Pour cet exercice trouve un endroit calme dans ta maison et où te sens bien. Installe-toi confortablement dans la position de ton choix. Enclenche ton minuteur pour 7 min et c'est parti !

On va commencer simplement par **l'exercice de la grenouille** :

Tu vas fermer les yeux, mettre tes deux mains sur ton ventre et rester complètement immobile. Tu dois simplement faire attention à ta respiration, à l'air qui rentre et qui sort ainsi qu'aux mouvements de ton ventre.

Maintenant, tu vas faire **l'exercice du ballon et de la crêpe**. Tu dois simplement faire 5 grandes respirations, voilà comment tu dois respirer : inspire une grande bouffée d'air, ça veut dire que tu prends beaucoup d'air dans ta bouche, ton ventre se gonfle comme un ballon. Puis tu expires, ça veut dire que tu fais ressortir tout l'air, ton ventre se creuse et devient tout plat comme une crêpe. Fais cet exercice 5 fois et sois attentif à ce que tu ressens.

Maintenant, nous allons faire un 2^e exercice pour apprendre à contrôler ta respiration. Tu vas simplement prendre beaucoup d'air dans ta bouche, ton ventre se gonfle comme un ballon et là tu vas retenir ta respiration le plus longtemps possible. Tu bloques l'entrée et la sortie de l'air. Ensuite

quand tu arrives à tes limites et que tu dois respirer, tu relâches l'air en faisant une grande expiration, ton ventre devient tout plat comme une crêpe. Fais cet exercice 5 fois aussi et sois attentif à ce que tu ressens dans ton corps.

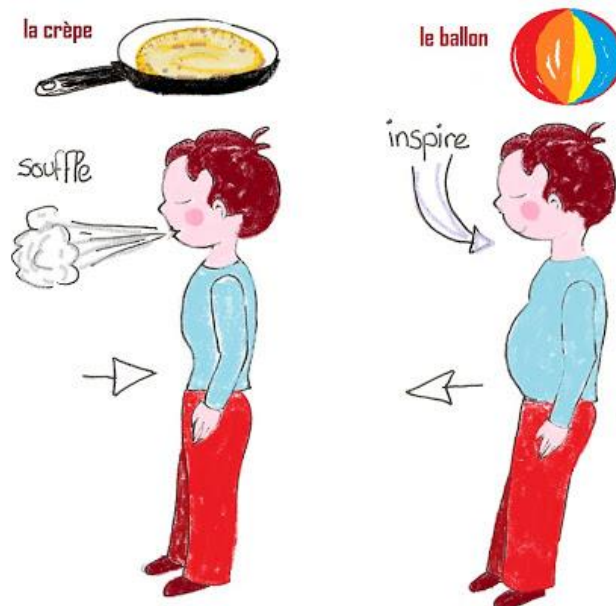
Maintenant, tu vas faire un dernier exercice. Tu vas te concentrer uniquement sur l'air qui rentre et qui ressort de ton corps. Qu'est-ce que tu ressens ? Où l'air rentre-t-il et où il ressort-il chez toi ? Est-ce que l'air qui rentre est plus chaud que l'air qui ressort ? Essaie d'être attentif à ce que tu ressens dans ton corps quand tu respires, tu peux même imaginer le trajet que l'air fait dans ton corps...

Maintenant, reste en position de la grenouille jusqu'à ce que ton minuteur sonne. Lorsqu'il sonne, tu peux ouvrir les yeux, bouger et passer à la deuxième activité.

Voici la position de la grenouille



Et voici l'exercice du ballon et de la crêpe



2.- Un, deux, trois... je conte

Et maintenant que tu es bien détendu(e), nous te proposons, à l'aide des 4 images ci-dessous, d'écrire, de dessiner un conte.

Les images sont là pour aider ton imagination :

- L'image jaune représente le héros ou l'héroïne de l'histoire



- L'image bleue, le lieu où se déroule l'histoire



- L'image violette, c'est le danger



- L'image verte est le joker, l'objet qui a un ou des pouvoirs magiques pour aider le héros de l'histoire.



N'oublie pas de donner un titre à ton histoire !

Lorsque tu as terminé ce magnifique travail, tu peux raconter ton histoire à ta famille.

Garde précieusement ce conte que tu pourras partager avec tes camarades de classe lorsque l'école reprendra.

Bon courage et BRAVO !

Pour aller plus loin (références et liens) :