



CARROUSEL DES ÉCOLES

IDÉE D'ACTIVITÉ

Semaine du : **lundi 23**

au **vendredi 27mars**

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 :

Durant les prochaines semaines, 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 d'apprendre l'**exercice de la grenouille**. Dans cet exercice, tu vas apprendre à être attentif à ta respiration et à la contrôler. Une grenouille est un animal qui peut faire des bonds et beaucoup bouger, mais qui arrive aussi à rester complètement immobile tout en étant attentive à ce qu'il se passe autour, si jamais, il y a un prédateur !

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 5min et c'est parti ! Maintenant, tu vas simplement 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. Tu peux sentir que quand l'air rentre, ton ventre se gonfle. Ton ventre se dégonfle quand l'air sort.

Essaie de rester attentif à ta respiration jusqu'à ce que ton minuteur sonne. Avant d'ouvrir les yeux, reste encore immobile un moment et fais cinq grandes respirations. Maintenant, tu peux à nouveau bouger et passer à la deuxième activité.

Voici comment une grenouille fait de la méditation, tu peux t'asseoir comme elle, si tu le souhaites !



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) :

La grenouille ; méditation pour les enfants : <https://www.youtube.com/watch?v=WnxOoifQ398>