

8.1 - Retour au calme

Concentration

TEMPS

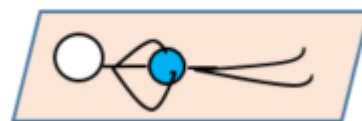
Quand
et combien de temps
jouons-nous ?

- ☐ Echauffement
- ☒ Corps de séance
- ☒ Fin de séance

Durée : 9 à 10 cycles respiratoires

ESPACE

Où
jouons-nous ?



Matériel

1 balle (molle ou mousse) par joueur / 1 tapis de sol par joueur / "Guide musical"

ACTIVITE

Comment
jouons-nous ?

- 1- En position allongée sur le dos, assise ou debout, sans balle
Placer une main sur le cœur et une main sur le ventre
 - a- En inspirant (par le nez), le ventre "se gonfle"
 - b- En expirant (par la bouche), le ventre "se dégonfle"
 La main sur le cœur ne bouge pas
- 2- En position allongée sur le dos, avec une balle
Placer la balle sur le ventre (au niveau du nombril)
 - a- En inspirant -> La balle monte
 - b- En expirant -> La balle descend

Mise en
évidence
de la
respiration
abdominale

Pendant les situations, possibilité de :

- Fermer les yeux
- Diffuser une musique apaisante
- Situation 2 : Pour les très jeunes, remplacer la balle par un doudou ...