

### \* Le papillon

**Position** : assis ou debout.

**Durée** : courte (2 minutes).

**Objectif** : Retour au calme. Le climat de la classe n'est pas perturbé mais les enfants sortent d'une activité plus bruyante.

Les enfants mettent les mains sur le cœur : main droite au niveau du cœur, main gauche par dessus, comme pour former un papillon. Ce papillon va devenir un guide pour la respiration. A l'inspiration, le papillon ouvre les ailes (les mains s'écartent). A l'expiration, l'enfant souffle et les mains reviennent en place l'une sur l'autre au niveau du cœur.

Le mouvement des mains doit bien monter à l'inspiration puis descendre à l'expiration.

Une dizaine de respirations, soit 2 minutes, sont efficaces pour un retour au calme et un état de concentration.