

* L'ascenseur à doudou – le papillon

Position : allongé (l'ascenseur à doudou) ; assis ou debout (le papillon).

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. Entraînement à la respiration abdominale.

L'ascenseur à doudou :

Les élèves sont allongés sur le dos. Ils posent sur leur ventre (ou imaginent) un doudou ou un objet qui ne risque pas de tomber avec le mouvement. A l'inspiration, le ventre se gonfle et le doudou monte, comme dans un ascenseur. A l'expiration, le ventre se dégonfle, l'ascenseur redescend. Une dizaine de respirations, soit 2 minutes, sont efficaces pour un retour au calme et un état de concentration.

Autre image possible, le papillon :

Les enfants, debout ou assis, mettent les mains sur le cœur : main droite au niveau du ventre, 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 ventre.

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

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