

Conseil de la semaine 36

Etire-toi!

Couche-toi par terre, ferme les yeux et étire-toi complètement jusqu'à ce que tu te sentes parfaitement détendu-e. Reste un moment tranquille, bras le long du corps. Ensuite, fais comme si tu te réveillais après une longue nuit de sommeil: étire-toi dans tous les sens, ne te gêne pas de bâiller, frotte-toi les yeux, respire profondément, prépare-toi à accueillir la journée à venir et lève-toi tranquillement.

Variante: Former des groupes de trois. Un des élèves se couche par terre. Les deux autres lui tiennent les mains et les pieds et l'étirent sans le brusquer. Répétez l'exercice 3 fois pendant une quinzaine de secondes, puis changez de rôle. Une fois que tout le monde a été étiré, couchez-vous par terre et relaxez-vous. Puis, étirez-vous dans tous les sens (comme quand vous vous réveillez le matin) et levez-vous tranquillement.



5 min.

Organisation

Travail individuel ou en groupe

Objectif

Relaxation

Branche

Toutes

Matériel

Aucun

Source

Patrick Fust

Maître d'école secondaire, Teufen

www.ecolebouge.ch