

APPRENDRE EN JOUANT

RET UR AU CALME

Routines pour retrouver la
pleine attention des enfants
suite à l'activité physique



**AZUR
SPORT.
SANTÉ**

RETOUR AU CALME

POUR QUI ?

9 à 15 ans

DURÉE

3 à 5 min

ESPACE

En classe, dans une salle de repos, dans la cours...etc

Avantages



Écoute et présence : Développer l'écoute attentive de soi et des autres.



Concentration et attention : Améliorer la capacité de concentration, cultiver un esprit plus calme et focalisé.



Bien-être et sérénité : Réduire les tensions physiques et émotionnelles.

Activité 1

La grenouille

Les enfants s'assoient au sol, dos droit.

Expliquer l'importance de se détendre et d'écouter attentivement dans le calme.

- Lancer la vidéo : [La grenouille – 4 min de relaxation](#)
Lentement, sans bruit, les enfants se lèvent et reprennent leur place dans le calme.



Activité 2

L'arbre

Les enfants s'assoient au sol, dos droit.

Rappeler l'importance du calme et de l'écoute attentive.

- Lancer la vidéo : L'arbre – 4 min de relaxation

Les enfants se lèvent doucement et s'installent en silence.

Activité 3

Écouter son environnement

Les enfants s'assoient au sol (ou s'allongent dehors).

Insister sur l'importance du calme et de l'attention.

Demander de ressentir :

- le soleil sur la peau (ou le contact du corps avec le sol/vêtements),
- puis le vent sur la peau,
- enfin les bruits alentours (oiseaux, vent, feuilles, cour...).

Les enfants se lèvent lentement et regagnent leur place calmement.

Activité 4

Le courant électrique

Les enfants se placent debout en rond, petits doigts entrelacés, bras étendus.

Expliquer l'importance du calme.

Faire passer un « courant électrique » par une légère pression du petit doigt au voisin.

Les enfants se lèvent et se replacent dans le calme.

Variante : fermer les yeux et renvoyer le courant dans le même sens par une nouvelle pression.



Activité 5

La poupée de chiffon

Les enfants s'allongent au sol.

Expliquer l'importance du relâchement et du calme.

Demander aux enfants de devenir « tout mous ».

L'enseignant soulève doucement un pied, une main, un bras... pour vérifier si le membre retombe bien.

Les élèves se lèvent calmement quand l'enseignant :

- les touche,
- appelle la première lettre de leur prénom,
- dit un son présent dans leur prénom,
- ou dit une couleur qu'ils portent.

Activité 6

Le gâteau d'anniversaire

Les enfants s'assoient.

Insister sur l'importance du calme.

Imaginer un gâteau posé dans leur main, devant eux.

Inspirer profondément et souffler doucement sur la bougie pour la faire danser sans l'éteindre.

Recommencer autant de fois que l'enfant a de bougies (âge).

Les enfants se réinstallent ensuite calmement en classe.

