

# Sessions « Retour au calme »

Pour un mode  
de vie actif,  
tout au long  
de la vie

## JE BOUGE + à l'école



## **LES SESSIONS « RETOUR AU CALME »**

Pour retrouver la pleine attention des enfants suite à l'activité physique, il peut être facilitant de mettre en place une routine de retour au calme. A la fin de l'activité, les enfants auront retrouvé un état de calme et d'attention propice à l'apprentissage.

Pour vous aider dans la mise en place d'activités de retour au calme, le centre de ressources et d'expertise Azur Sport Santé vous propose une palette d'activités reposant sur trois techniques de relation :

- Relaxation liée à l'écoute (activités 1, 2, 3) ;
- Relaxation liée au toucher (activités 4, 5) ;
- Relaxation basée sur la respiration (activité 6).

Chacune de ces activités ne prend pas plus de quelques minutes. Elles peuvent être réalisées aussi bien à l'extérieur que dans la salle de classe, et ne nécessitent, pour certaines aucun matériel, pour d'autres qu'un ordinateur.

Voici 6 activités de retour au calme, adaptées aux élèves de cycle 1 à 3.

## **Activité 1 : La grenouille**

Consignes et déroulement de l'activité

1. Les enfants s'assoient au sol, le dos droit ;
2. Présenter l'importance de se détendre et d'écouter attentivement dans le calme
3. Lire le fichier .mp4 « La grenouille\_4 min de relaxation » accessible via le lien suivant : <https://www.youtube.com/watch?v=JwRjwDluA30> ;
4. Lentement, sans bruit les enfants se lèvent et s'installent en classe dans le calme.

## **Activité 2 : L'arbre**

Consignes et déroulement de l'activité

1. Les enfants s'assoient au sol, le dos droit ;
2. Présenter l'importance de se détendre et d'écouter attentivement dans le calme
3. Lancer la lecture du fichier .mp4 « L'arbre \_4 min de relaxation » accessible via le lien suivant : [https://www.youtube.com/watch?v=cOHw0x\\_wxCc](https://www.youtube.com/watch?v=cOHw0x_wxCc) ;
4. Lentement, sans bruit les enfants se lèvent et s'installent en classe dans le calme.

## **Activité 3 : Ecouter son environnement**

Consignes et déroulement de l'activité

1. Les enfants s'assoient au sol, le dos droit, ou s'allongent dehors ;
2. Présenter l'importance de se détendre et d'écouter attentivement dans le calme ;
3. Demander aux enfants de se concentrer sur la sensation du soleil au contact de la peau (s'il y en a bien sûr, sinon de ressentir le contact de leur corps avec le sol ou avec leurs vêtements) ;
4. Puis maintenant de ressentir le vent sur la peau ;
5. Et enfin, d'écouter les bruits de la cour, les oiseaux, le vent, les feuilles, etc ;
6. Lentement, sans bruit les enfants se lèvent et s'installent en classe dans le calme.

## **Activité 4 : Le courant électrique**

Consignes et déroulement de l'activité

1. Les enfants se positionnent en rond debout, en se tenant par les petits doigts, les bras étendus ;
2. Présenter l'importance aux enfants d'effectuer l'activité dans le calme ;
3. Les enfants font passer un « courant électrique » par une petite pression du petit doigt à leurs voisins ;
4. Lentement, sans bruit les enfants se lèvent et s'installent en classe dans le calme.

Variante : fermer les yeux, renvoyer le courant électrique en refaisant une pression du même côté.

## **Activité 5 : La poupée de chiffon**

Consignes et déroulement de l'activité

1. Les enfants s'allongent sur le sol ;
2. Présenter l'importance aux enfants d'effectuer l'activité dans le calme ;
3. Demander aux enfants de se relâcher et de devenir « tout mous » ;
4. L'enseignant passe soulever un pied, une main, un bras, etc pour voir si le membre en question retombe bien ;
5. Les élèves se lèvent calmement quand l'enseignant : les touche, appelle la première lettre de leur prénom, dit un son qui se trouve dans leur prénom, dit une couleur qu'ils portent.

## **Activité 6 : Le gâteau d'anniversaire**

Consignes et déroulement de l'activité

1. Les enfants s'assoient ;
2. Présenter l'importance aux enfants d'effectuer l'activité dans le calme ;
3. Demander aux enfants d'imaginer un gâteau d'anniversaire posé à plat dans leur main, devant eux ;
4. Demander aux enfants de prendre une grande inspiration et de souffler très doucement sur la bougie pour la faire danser mais sans l'éteindre ;
5. Les enfants peuvent recommencer autant de fois qu'ils ont de bougies à souffler selon leur âge ;
6. Lentement, sans bruit, les enfants s'installent en classe dans le calme.