



Diocèse de Cambrai

Fiche BE 10

Objectif
de la
ressource

Apprendre à vivre l'instant présent : apprendre à respirer, à se détendre, à se relaxer...
Cette fiche complète les fiches BE 2 et BE 3.

contenu

Jeux et activités de respiration à vivre en famille.

ressources

Souffler à travers une paille imaginaire pour se détendre

Cet exercice permet de prendre conscience du souffle de manière amusante.

« Inspire par le nez, gonfle le ventre puis expire par la bouche le plus longtemps possible, relâche le menton, les épaules et le ventre.

Inspire à nouveau. Sur une seule expiration, relâche le menton, les épaules et le ventre en imaginant que tu souffles à travers une paille. Plus longue est ton expiration, plus tu seras détendu ». Tu peux faire l'exercice 3 fois.

La respiration du toboggan : les 5 étapes (l'adulte guidera l'enfant dans cet exercice)

1. **IMAGINE** un joli toboggan bien haut, coloré, avec 5 marches pour grimper au sommet. Approche-toi de lui, et prépare-toi à grimper les escaliers.
2. **INSPIRE** par le nez durant 5 temps en imaginant que tu grimpes lentement les 5 marches de l'escalier. Respire bien tout ton corps, comme un ballon, de la tête aux pieds.
3. **RETIENS** quelques secondes l'air dans ton corps et imagine que tu t'installes sur la plate-forme en retenant l'air en toi. Et souris ! Tu es content de te laisser glisser dans quelques instants.
4. Puis **EXPIRE** : imagine que tu te laisses glisser sur la piste en expirant tout l'air durant environ 5 temps Tu dégonfles tout ton corps tout en glissant. Souffle par la bouche, c'est encore mieux. Sens les cheveux au vent, la détente, tu te laisses aller, sans effort dans ton expiration.
5. Tu te retrouves **EN BAS**, tu as chassé tout l'air. Reste quelques instants sans reprendre de l'air le temps d'imaginer que tu te redresses pour te retrouver devant les marches de l'escalier. Es-tu sur du sable, dans l'herbe, dans l'eau ? Choisis ce que tu aimes.

lien