

# Module «Récupération»

## Principe

«l'école bouge» est un programme national de l'Office fédéral du sport OFSPO visant à promouvoir l'activité physique quotidienne à l'école: les établissements scolaires et les classes qui y participent s'engagent à bouger 20 minutes par jour pendant un trimestre au moins.

Le module «Récupération» est destiné aux pauses en mouvement durant les heures de classe. Les exercices proposés sont assez calmes et propices à la concentration. Le jeu comporte 20 cartes, avec deux exercices par carte, permettant de travailler les cinq sens, la relaxation active et passive, la concentration ou la respiration. Leur réalisation ne requiert aucun matériel supplémentaire. Comme pour tous les autres modules de «l'école bouge», on peut y jouer avec le dé de «l'école bouge».

Alors, prêts pour une séquence d'exercices ludiques? Amusez-vous bien avec le dé de «l'école bouge».

Pour de plus amples informations et des idées concrètes d'activités physiques au quotidien, consultez [www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch).



Editeur: Office fédéral du sport OFSPO

Rédaction: Katharina Ackermann,  
Stefan Wyss

Traduction: Service linguistique  
français de l'OFSPPO

Illustrations: Lucas Zbinden

Conception graphique: Médias  
didactiques HEFSM

Edition: 2015



**Sources mixtes**

Groupes de produits provenant de forêts bien  
gérées et d'autres sources contrôlées  
[www.fsc.org](http://www.fsc.org) Cert.no. SCS-COC-100235  
© 1996 Forest Stewardship Council



EDK | CDIP | CDPE | CDEP |

Schweizerische Konferenz der kantonalen Erziehungsdirektoren  
Conférence suisse des directeurs cantonaux de l'instruction publique  
Confederazione Svizzera dei direttori cantonali della pubblica educazione  
Conferenza svizra dala directurs chantunala da l'educaziun publica



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO



# Relaxation active

## Tout devient lourd

**Principe:** Couchez-vous par terre ou asseyez-vous confortablement. Suivez les instructions formulées par le meneur de jeu, puis répétez-les en votre for intérieur: «Mon bras droit est lourd», «Mon bras gauche est lourd», «Mes deux bras sont lourds»,

«Mes deux jambes sont lourdes», «Mes bras et mes jambes sont lourds». Essayez de sentir la pesanteur de chacun de vos membres pendant une trentaine de secondes. Pour finir, contractez tout votre corps cinq fois de suite pendant quelques secondes.

**Variante:** Remplacez la sensation de lourdeur par une sensation de chaleur:

«Mon bras droit est chaud», «Mon bras gauche est chaud», «Mes deux bras sont chauds», etc. Pour finir, contractez cinq fois tout le corps pendant quelques secondes.

**Conseil:** Exercez régulièrement cette technique de relaxation de manière à ce que les élèves puissent l'appliquer à la maison.



**Module**  
**«Récupération»**

[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

# Relaxation active

## Massage manuel

**Principe:** Levez-vous et commencez à masser l'intérieur d'une de vos mains avec le pouce de l'autre main. Massez également chacun de vos doigts et terminez par le dos de votre main.

**Variante:** Faites-vous masser les mains par votre voisin.

### Devoirs à la maison

Tête qui roule: laissez tomber votre tête vers l'avant comme si vous vous assoupissiez et, les yeux fermés, faites-la rouler doucement à droite et à gauche en respirant lentement et profondément. Durant vos devoirs, répétez cet exercice toutes les 15 minutes.



**Module**  
**«Récupération»**



[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

# Relaxation active

## Massage par tapotements

**Principe:** Tapotez de la main droite l'intérieur de votre bras gauche en descendant de l'épaule à la main, puis remontez en tapotant l'extérieur du bras. Répétez l'exercice deux fois. Idem avec l'autre bras. Répétez l'exercice également deux fois. Respirez profondément et relaxez-vous.

### Variantes

- Massez-vous tout le corps en progressant par tapotements: bras, tête, dos, fesses, extérieur des jambes et des mollets, orteils et intérieur des jambes.
- Massez un seul côté de votre corps. Ressentez-vous une différence? Si oui, laquelle?



### Module «Récupération»

[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

# Relaxation active

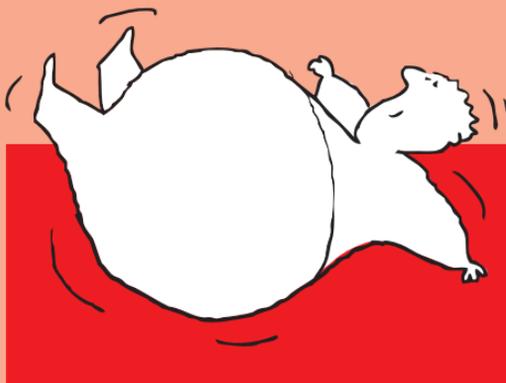
## Ballon

**Principe:** Asseyez-vous sur votre chaise ou couchez-vous par terre. Imaginez que vous êtes raplapla, comme un ballon dégonflé. La meneuse de jeu vous guide pendant que vous vous regonflez: commencez par la main droite, puis la gauche, poursuivez avec le bras gauche, le droit, le pied droit, le gauche, la jambe droite, la gauche, la tête, et terminez par la cage thoracique; une fois que vous êtes bien regonflés, envollez-vous dans la salle de classe. Tout à coup, le ballon éclate et vous tombez par terre.

**Variante:** A faire à deux. Un des élèves (la pompe) gonfle l'autre (le ballon dégonflé) en soufflant dans ses mains, comme dans une valve. Il gonfle successivement toutes les parties du corps de son partenaire. Lorsque le ballon est gonflé, il s'envole. L'élève peut s'amuser à le diriger en soufflant dessus. Soudain, le ballon éclate et s'écrase par terre. Inversez les rôles.



**Module**  
«Récupération»



[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

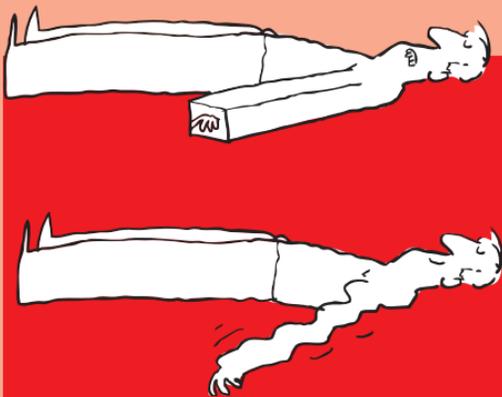
# Relaxation active

## Relaxation intégrale

**Principe:** Fermez les yeux et contractez successivement certaines parties de votre corps. Maintenez la contraction pendant 5 à 7 secondes et ne relâchez qu'au signal de la meneuse de jeu. Ressentez la relaxation pendant une vingtaine de secondes. Enchaînement recommandé: 1. Main et avant-bras; 2. Bras; 3. Front, nez et yeux; 4. Bouche et menton; 5. Nuque et cou; 6. Epaules; 7. Poitrine; 8. Haut du dos; 9. Abdominaux; 10. Cuisses; 11. Mollets et pieds; 12. Tout le corps.

**Variante:** Contractez certaines parties de votre visage (en faisant des grimaces). Maintenez la tension pendant quelques secondes, puis détendez-vous en expirant. Grimaces possibles: hausser les sourcils, froncer les sourcils, remuer le nez, serrer les lèvres, tendre le menton, sourire de façon exagérée.

**Conseil:** Exercez régulièrement cette technique de relaxation de manière à ce que les élèves puissent l'appliquer à la maison.



## Module «Récupération»

[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

# Relaxation active

**Secouez-vous!**



**Principe:** Enlevez vos pantoufles et mettez-vous debout, pieds dans l'axe des hanches. Commencez par secouer vos pieds, puis vos bras et vos mains. Étendez les mouvements à tout votre corps, puis laissez-les progressivement s'estomper.

## Devoirs à la maison

Bâillements: fermez les yeux, ouvrez la bouche et essayez de bâiller. Ce faisant, massez-vous les joues à la hauteur des pommettes.



**Module**  
**«Récupération»**

[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

# Relaxation active

## Massage chauffant

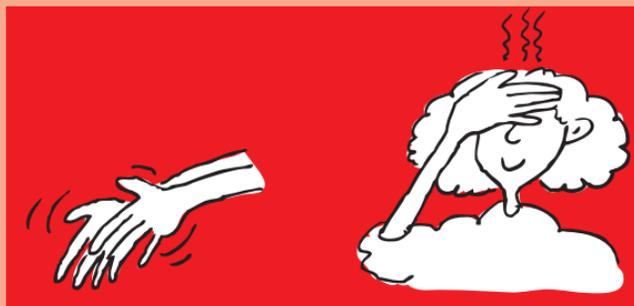
**Principe:** Frottez vigoureusement vos mains l'une contre l'autre jusqu'à ce qu'elles soient chaudes. Effleurez-vous ensuite le front, les joues, le menton, les tempes, les yeux, la bouche, le cou, l'arrière de la tête et les reins. Ressentez la chaleur qui se transmet par les mains (refrottez-les au besoin).

**Devoirs à la maison:** Posez vos paumes à plat sur vos yeux de manière à laisser filtrer le moins de lumière possible. Gardez les yeux ouverts. Savourez l'obscurité durant une minute. Cet exercice est relaxant pour les yeux.

**Variante:** Avant de placer vos paumes sur vos yeux, chauffez vos mains en frottant vos paumes l'une contre l'autre.



**Module**  
«Récupération»



[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

# Relaxation active

## Balancier



**Principe:** Debout, jambes croisées, pliez légèrement les genoux. Gardez tout le temps les yeux fermés. Penchez-vous en avant et balancez lentement les bras de gauche à droite et de droite à gauche.

**Variante:** Debout, yeux fermés, effectuez une rotation du tronc de gauche à droite et de droite à gauche. Les bras, parfaitement relâchés, suivent le mouvement.



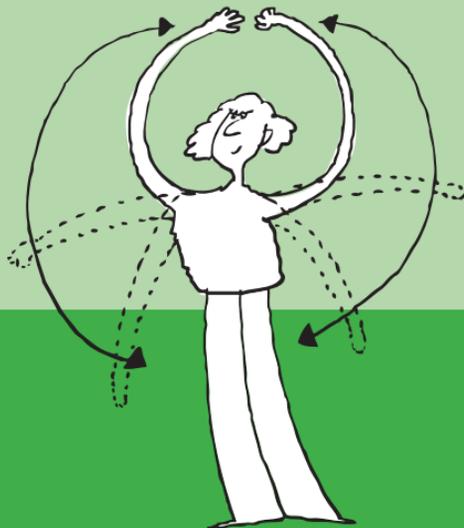
**Module**  
«Récupération»

[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)



# Exercices de respiration

## Tulipe



**Principe:** Tenez-vous bien droit et inspirez profondément. En inspirant, ramenez les bras, sur le côté, au-dessus de la tête et joignez les mains. Vos bras forment ainsi une tulipe fermée. Expirez en décrivant un large cercle avec vos bras jusqu'à ce que vous touchiez vos cuisses. La tulipe est maintenant grande ouverte. Répétez l'exercice 20 fois avec les yeux fermés.

**Conseil:** Il est important de ne pas lever les épaules lors de cet exercice.

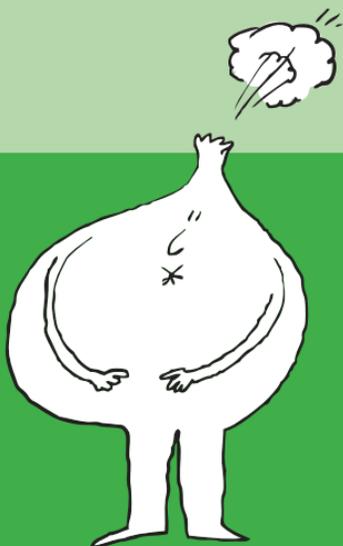


**Module**  
**«Récupération»**

[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

# Exercices de respiration

## Ballon dans le ventre



**Principe:** Posez vos mains sur votre ventre. Inspirez par le nez, en essayant d'emmagasiner le plus d'air possible dans le ventre. Imaginez que vous gonflez un ballon dans votre ventre. Retenez l'air un petit moment, puis expirez lentement en expulsant complètement l'air par la bouche. Votre ventre s'est-il gonflé? Répétez l'exercice 10 fois.

### Variantes

- Posez vos mains sur votre ventre. Inspirez à fond par le nez. Essayez d'inspirer uniquement dans la cage thoracique, sans bouger votre ventre. Répétez l'exercice 10 fois.
- Essai: allongez-vous sur le dos; les extrémités des doigts se touchent au niveau du nombril. Inspirez et expirez profondément plusieurs fois. Observez votre respiration. Maintenant seuls les pouces et les petits doigts se touchent. Remarquez-vous une différence? Le plus souvent, on ressent d'abord la respiration ventrale (tous les doigts se touchent), puis la respiration thoracique (seuls les pouces et les petits doigts se touchent).



## Module «Récupération»

[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

# Exercices de respiration

## Sapin dans le vent

**Principe:** Répartissez-vous, debout, dans la salle de classe. Inspirez et expirez lentement. Imaginez que vous êtes des sapins. La cime de l'arbre se balance doucement dans le vent. Peu à peu le vent devient plus fort, de même que votre respiration et le balancement de l'arbre. Le vent se transforme en une tempête sifflante (bruits de respiration profonds et bruyants), qui fait également bouger le tronc de l'arbre. Finalement, le vent se calme complètement. On n'entend plus que le bruit d'une inspiration et d'une expiration profondes.

### Devoirs à la maison

Mains crochetées: crochetez vos mains devant vous à la hauteur de votre poitrine et levez les coudes à l'horizontale. Tirez vos bras vers l'extérieur pendant 10 secondes, 6 fois de suite, puis modifiez le crochet en inversant les mains.



**Module**  
«Récupération»

[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)



# Exercices de respiration

## Respiration alternée



**Principe:** Asseyez-vous bien droit, les yeux fermés. Fermez la narine droite avec le pouce de la main droite. Inspirez pendant quatre secondes par la narine gauche. Fermez les deux narines avec le pouce et le petit doigt de la main droite et retenez votre souffle pendant environ 4 secondes. Ouvrez la narine droite (pouce) et expirez complètement pendant 8 secondes. Puis faites la même chose de l'autre côté: inspirez par la narine droite et expirez par la gauche. Faites trois à huit respirations.

**Conseil:** Pour les avancés, changez le rythme inspirer – retenir son souffle – expirer: de 4:4:8 à 4:12:8.



Module  
«Récupération»

[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

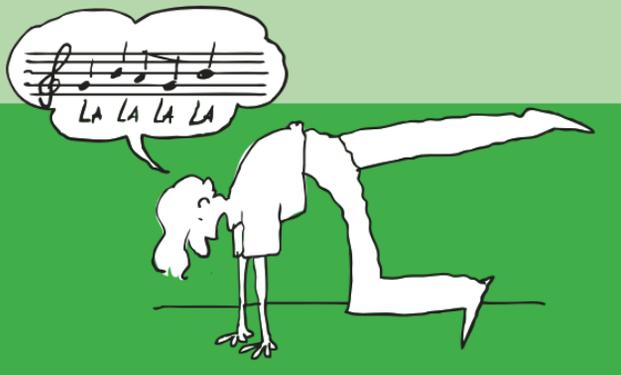
# Exercices de respiration

## Chanter une chanson

**Principe:** Chantez une chanson en classe. Adoptez, en chantant, des postures inhabituelles. Couchez-vous p. ex. sur le ventre ou le dos, pliez les jambes ou les bras, levez-vous, droit ou avec le dos rond. Quelles sont les positions appropriées pour chanter? Lesquelles ne le sont pas?



**Module**  
**«Récupération»**



[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

# Exercices de respiration

## Voyage imaginaire

**Principe:** La meneuse de jeu raconte une histoire imaginaire, qui comporte différentes formes de respiration. Par exemple: bâiller, respirer lentement, respirer vite, respirer par le ventre, respirer par la cage thoracique, retenir son souffle, haleter, soupirer, rire, tousser. Les élèves suivent l'histoire et adoptent la respiration appropriée. L'histoire finit par une situation dans laquelle ils respirent calmement et profondément (état d'endormissement).



**Module**  
«Récupération»



[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

# Exercices de respiration

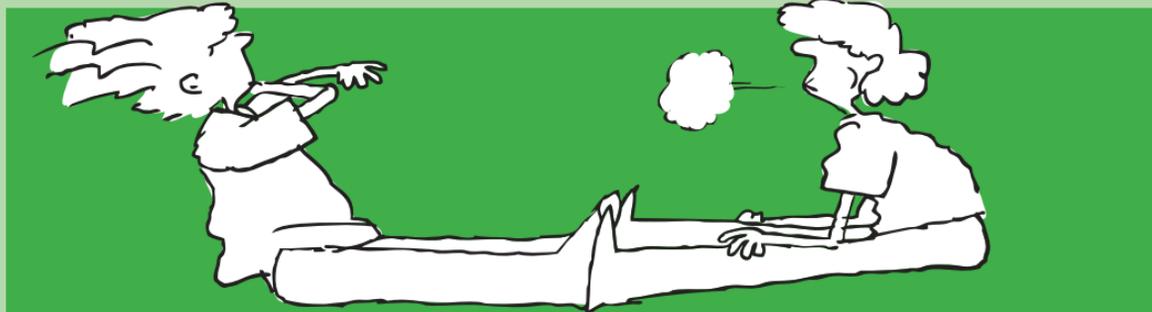
## Gonfle-moi

**Principe:** A faire à deux. Asseyez-vous bien droit sur le sol, l'un en face de l'autre; vos semelles se touchent. L'élève A souffle très fort de façon à faire tomber l'élève B. B est couché sur le sol. Lorsque A inspire à nouveau, B est comme aspiré et il se redresse. Chaque élève répète au moins 15 fois l'exercice.

**Variante:** Asseyez-vous au sol en demi-cercle. L'enseignant s'assied en face de vous. Maintenant, vous soufflez le plus fort possible en direction de l'enseignant, de façon à le renverser. Lorsqu'il est au sol, vous inspirez profondément pour le redresser.



Module  
«Récupération»



[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

# Exercices de respiration

## Bateau pneumatique

**Principe:** Posez tous une feuille de papier sur une ligne de départ au sol. Qui arrive à pousser sa feuille le plus loin possible en soufflant dessus?

### Variantes

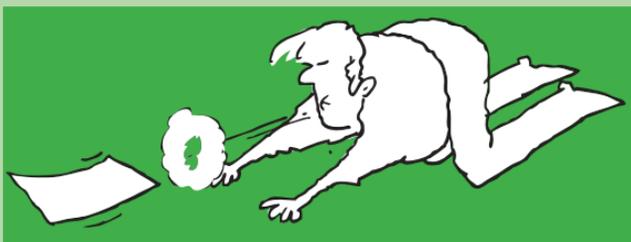
- A deux: posez la feuille sur une table. Qui arrive à pousser sa feuille le plus près possible du bord de la table en soufflant dessus?
- A deux: dessinez sur une feuille A3 une minipiste de golf d'environ 10 cm de large. Deux élèves font chacun une petite boulette de papier. L'un après l'autre, chacun essaie de déplacer cette boulette sur la piste en soufflant dessus. Qui arrive le premier au but en soufflant le moins de fois possible?



**Module**  
«Récupération»

### Devoirs à la maison

Pulpe des doigts: mains face à face, coudes écartés, pressez ensemble la pulpe de vos doigts durant 10 secondes. Répétez ce geste 5 fois en intercalant des pauses de 30 secondes.



[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

# Les cinq sens

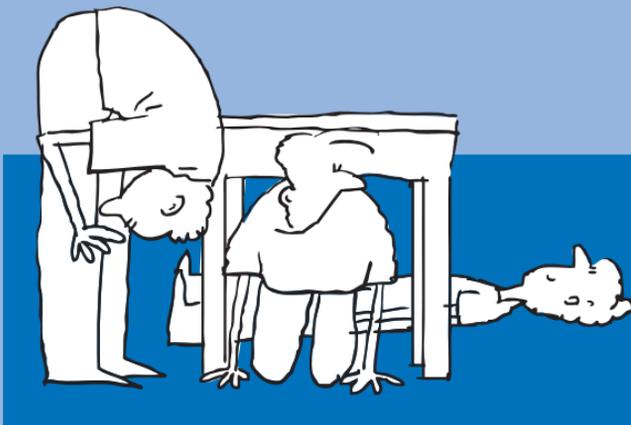
## Un autre monde

**Principe:** Marchez dans la salle en essayant de voir le monde autrement. Exemples: regardez entre vos jambes, par-dessous votre pupitre, allongés sur le sol, debout sur une chaise, en fermant un œil, etc. Quelle que soit la position adoptée, observez attentivement le «nouveau» paysage qui vous entoure.

**Variante:** Suivez la leçon dans une de ces positions (10 ou 20 minutes).



**Module**  
**«Récupération»**



[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

# Les cinq sens

## Confiance aveugle



**Principe:** Deux par deux, les élèves imitent un aveugle et son guide. Le guide dirige l'aveugle à voix basse ou à l'aide d'un son précis.

**Variante:** Le guidage s'effectue en silence, les joueurs n'étant autorisés à se toucher que du bout d'un doigt.

### Devoirs à la maison

Etirement de la nuque: croisez vos mains sur votre nuque. Poussez fortement votre tête en arrière et en même temps, avec la même force, repoussez-la vers l'avant avec vos mains, en gardant toujours les coudes écartés. Répétez cet exercice 5 fois en intercalant des pauses de 30 secondes.

**Conseil:** Gardez les bras et les coudes bien ouverts. N'enserrez pas votre tête pour ne pas tirer trop fort sur votre colonne vertébrale.

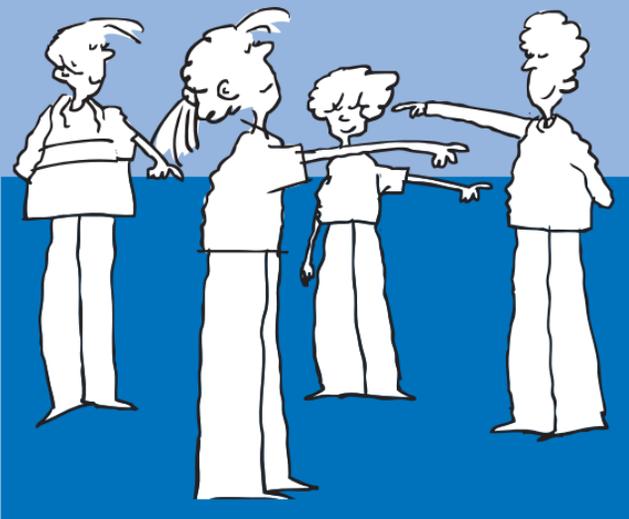


## Module «Récupération»

[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

# Les cinq sens

## Ligne de mire



**Principe:** Déplacez-vous dans la salle en essayant de mémoriser la position de chacun de vos camarades. Dès que le meneur de jeu dit «stop!», immobilisez-vous et fermez les yeux. Le meneur de jeu cite le nom d'un élève. Les yeux toujours fermés, essayez de pointer cet élève du doigt. Ouvrez les yeux pour voir si vous avez visé juste.

**Variante:** Les yeux fermés, immobilisez-vous et essayez de pointer du doigt le meneur de jeu. Celui-ci bouge constamment. Il change de place, va et vient, monte sur des tables, rampe sur le sol, etc. Le bruit qu'il fait vous permet-il de continuer à le localiser à l'aveuglette?

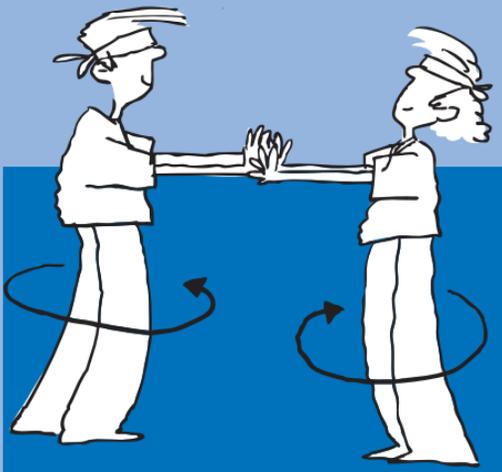


## Module «Récupération»

[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

# Les cinq sens

## Somnambules



**Principe:** Deux par deux, face à face, appuyez brièvement les paumes de vos mains contre celles de votre partenaire. Puis fermez les yeux et faites un tour sur vous-même. De retour en position initiale, retrouvez-vous immédiatement les mains de votre camarade?

### Variantes

- Effectuez des mouvements plus complexes (pompes, pas en avant et en arrière, etc.). Parvenez-vous à retrouver les mains de votre partenaire?
- Formez un cercle. Chacun place ses mains sur les épaules de ses voisins. Fermez les yeux. Tous ensemble, comptez jusqu'à 3, faites un mouvement convenu d'avance et essayez de replacer vos mains sur les épaules de vos voisins.

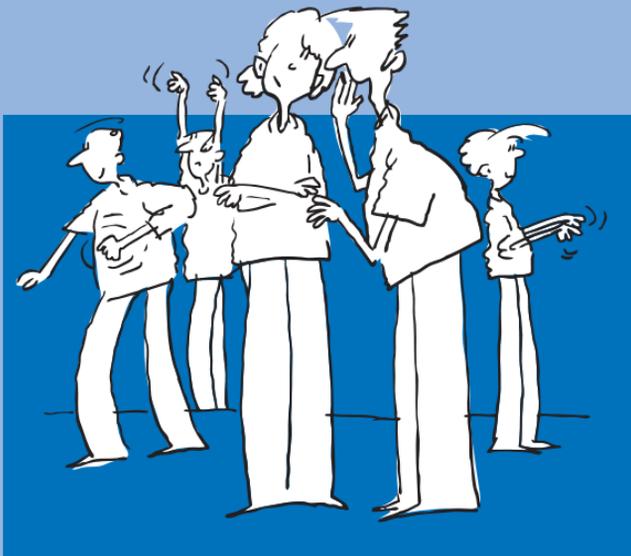


### Module «Récupération»

[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

# Les cinq sens

## Entre collègues



**Principe:** Déplacez-vous dans la salle sans parler. Le meneur de jeu chuchote à chacun le nom d'une profession. Quand tout le monde a «sa» profession, le mime peut commencer. Chacun fait les gestes de son métier et essaie, sans parler, d'identifier ses «collègues».

**Variante:** Remplacez les métiers par des sports, des espèces animales, des émotions, etc.

### Devoirs à la maison

Musculation assise: assis sur une chaise le dos bien droit et les bras pendants, placez vos mains sous votre chaise et tirez-en l'assise vers le haut pendant 10 secondes. Répétez cet exercice 5 fois en intercalant des pauses de 30 secondes.

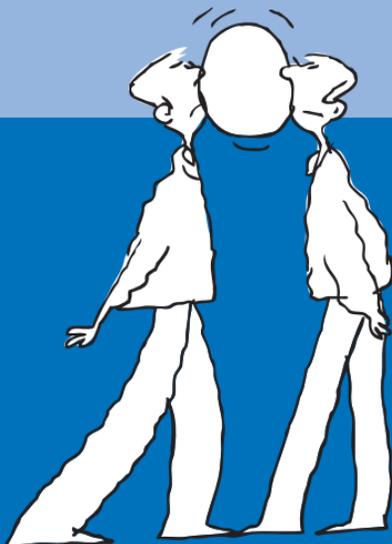


### Module «Récupération»

[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

# Les cinq sens

## Enfants siamois



**Principe:** Deux par deux, coincez un objet (ballon, crayon) entre vos bras, hanches ou nez respectifs. Sans parler, essayez de déplacer cet objet sans le laisser tomber. Puis effectuez un parcours dans la classe de cette manière.

### Variantes

- Coincez plusieurs objets entre vous. Arrivez-vous à effectuer le parcours sans en perdre aucun?
- Formez des groupes plus nombreux pour pouvoir coincer entre vous plus d'objets.
- Au lieu de coincer des objets entre vous, plaquez ensemble un de vos membres ou une partie de votre corps (main, jambe, épaule, dos, pied, etc.) comme si vous étiez des enfants siamois. Ainsi «soudés», essayez d'effectuer des mouvements et de surmonter des obstacles (enjamber une chaise, ramper sous une table, etc.).

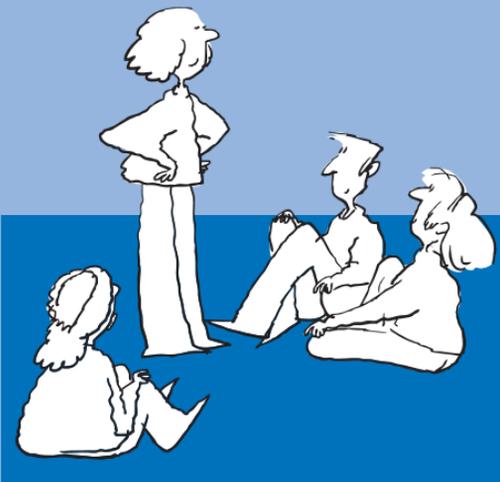


### Module «Récupération»

[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

# Les cinq sens

## Histoire sans paroles



**Principe:** Formez des groupes de quatre et asseyez-vous en cercle. Chaque joueur va essayer de se lever et de s'asseoir le plus grand nombre de fois possible, en respectant une règle essentielle: une seule personne peut être debout à la fois. Pour savoir à qui c'est le tour de se lever, vous devez communiquer entre vous, mais uniquement par le regard, sans faire de gestes. L'idée n'est pas d'établir un tournus régulier mais au contraire de se lever et de s'asseoir à volonté, sans ordre prédéterminé. Il est permis de se lever deux fois de suite mais pas plus. Tout joueur qui se lève et s'assoit marque un point. Les joueurs qui se lèvent en même temps perdent un point. Qui fera le meilleur score?

### Variantes

- Agrandissez les groupes.
- Changez de mouvement (debout-assis, debout-faire le pantin, à plat-ventre-pompes).



### Module «Récupération»

[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

# Les cinq sens

## Courant alternatif

**Principe:** Formez un cercle, donnez-vous la main et fermez les yeux. Le meneur de jeu serre une première fois une main. Le joueur concerné répercute ce geste à son voisin, et ainsi de suite. Si quelqu'un serre deux fois la main de son voisin, on change de sens.

### Variantes

- Faites circuler le «courant» dans les deux sens.
- Positionnez-vous de manière à être aussi en contact par les pieds. Transmettez-vous le «courant» par les pieds également.
- Placez-vous épaule contre épaule. Utilisez vos épaules comme transmetteurs en plus des pieds et des mains.



### Module «Récupération»



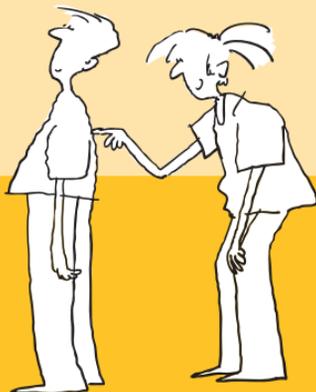
[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)



# Relaxation passive

## Ardoise magique

**Principe:** A faire à deux. Mettez-vous l'un derrière l'autre. L'élève de derrière dessine avec un doigt quelque chose sur le dos de son partenaire. Celui-ci essaie de deviner de quoi il s'agit. Une fois qu'il a trouvé, son camarade efface le dessin avec la paume de la main. Inversez ensuite les rôles.



## Variantes

- L'élève de derrière pose deux, cinq, quatre, un ou trois doigts sur le dos de son partenaire. Celui-ci doit deviner combien de doigts il y a.
- A six: asseyez-vous en file indienne. L'élève de devant et celui de derrière disposent chacun d'une feuille et d'un crayon. L'élève de derrière dessine une silhouette sur sa feuille et la reproduit sur le dos de l'élève qui le précède et ainsi de suite jusqu'à l'élève en tête de colonne. Celui-ci retranscrit alors sur sa feuille la silhouette qu'il pense avoir reconnue. La reproduction ressemble-t-elle au dessin original? Changez ensuite de place.



**Module**  
«Récupération»

[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

# Relaxation passive

## Massage météo

**Principe:** A faire à deux. Un des élèves se couche par terre à plat ventre. Son dos représente une prairie. L'autre élève interprète le temps qu'il fait. Soleil = caresser le dos avec la paume de la main (transmettre de la chaleur), pluie = tapoter sur le dos avec le bout des doigts (légèrement pour une pluie fine, plus fortement pour une pluie plus drue), grêle/tonnerre = tapoter le dos avec les poings, mais pas

trop fort, éclair = tracer rapidement une ligne en zig-zag sur le dos, vent = avec les deux paumes, faire des ronds dans tous les sens sur le dos de son partenaire. Après tous ces changements de temps, le soleil refait son apparition.

**Variante:** Vous pouvez choisir un autre sujet que la météo et inventer des histoires (garnir une pizza, faire des travaux de jardinage).



**Module**  
«Récupération»



[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

# Relaxation passive

## Tunnel de lavage



**Principe:** La classe s'aligne sur deux rangs, élèves face à face. Le premier élève entre dans le tunnel de lavage où il est arrosé, savonné, délicatement brossé, séché et, finalement, poli. Et ainsi de suite pour chaque élève.

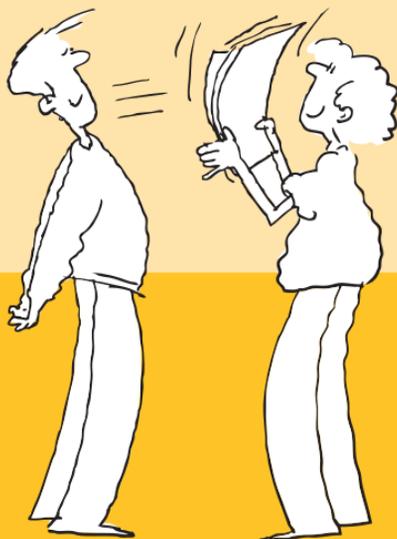


**Module**  
**«Récupération»**

[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

# Relaxation passive

## Ventilateur



**Principe:** A faire à deux. Placez-vous côte à côte et restez muets pendant toute la durée de l'exercice. Un des élèves ferme les yeux. L'autre agite un cahier devant lui, sans le toucher, à la manière d'un éventail. Il évente ainsi tout son corps. L'élève qui a les yeux fermés se concentre sur l'air qui caresse sa peau.

### Devoirs à la maison

Ecoute attentive: lorsque vous faites vos devoirs à la maison, quels bruits entendez-vous? Notez tout ce que vous remarquez pendant trois minutes d'affilée. Vous pourrez comparer votre liste avec celle de vos camarades de classe.

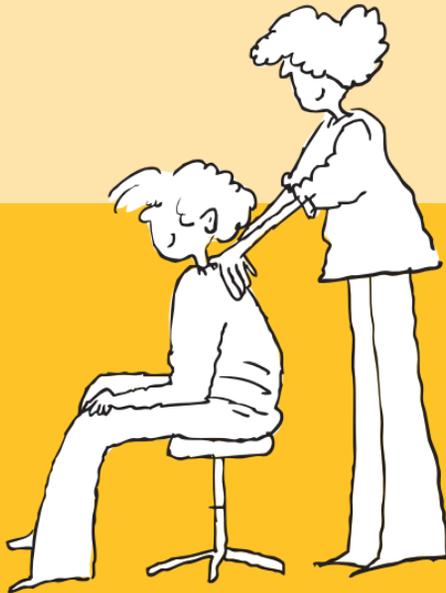


## Module «Récupération»

[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

# Relaxation passive

## Massage de la nuque



**Principe:** A faire à deux. Massez-vous réciproquement la nuque. Attardez-vous, tout en douceur, sur les points douloureux. Utilisez de préférence les pouces, les doigts et les paumes.

**Variante:** Formez un cercle et massez la nuque de l'élève qui se trouve devant vous. Vous faites ainsi un «massage de la nuque circulaire». Tout le monde se fait masser en même temps.



**Module**  
**«Récupération»**

[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

# Relaxation passive

## Pudding



**Principe:** A faire à deux. Un des élèves se couche par terre et se détend. Son partenaire lève et secoue délicatement un de ses membres (bras, jambe). L'élève couché reste complètement passif. Vous allez être étonnés de sentir à quel point une jambe complètement décontractée peut être lourde!

### Devoirs à la maison

Massage des oreilles: avec le pouce, l'index et le majeur, frottez-vous les oreilles en les décollant légèrement. Commencez par le haut et descendez en suivant le bord extérieur jusqu'aux lobes.



### Module «Récupération»

[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

# Relaxation passive

## Fleur qui s'ouvre



**Principe:** A faire à deux. Un des élèves (la fleur) se couche par terre, roulé en boule. Son partenaire (le jardinier) ouvre délicatement la fleur. Il écarte les bras de son camarade, le retourne sur le dos, ramène ses bras au-dessus de sa tête, met sa tête dans la position voulue et, avec ses jambes, forme la tige ou les feuilles qui se balancent au gré du vent.

**Conseil:** Filles et garçons séparés



**Module**  
**«Récupération»**

[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

# Relaxation passive

## Lavage intégral

**Principe:** A faire à deux. Mettez-vous face à face. Un des élèves lave entièrement l'autre: il commence par arroser son corps (imiter les gouttes qui tombent avec les mains et répartir l'eau sur l'ensemble du corps). Puis, il le savonne et le rince. Pour terminer, il le sèche en le fœhnant au moyen d'un cahier.

**Conseil:** Filles et garçons séparés



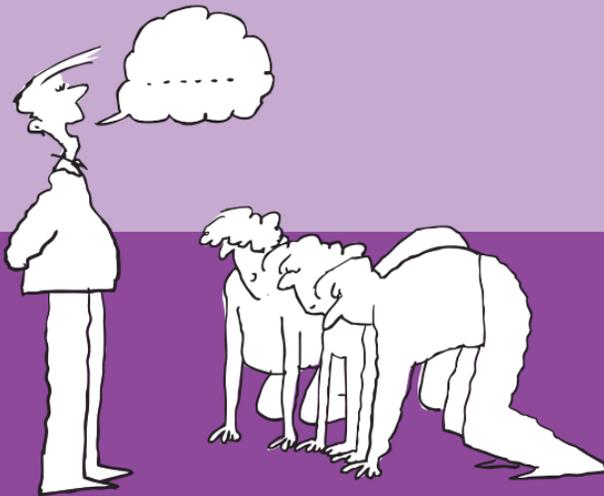
**Module**  
**«Récupération»**



[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

# Exercices de concentration

## Ecoute active



**Principe:** Le meneur de jeu raconte une histoire. Lorsqu'il prononce un certain mot, les élèves exécutent un mouvement défini au préalable (se lever, s'agenouiller, s'étendre).

**Variante:** Définir des lettres à la place de mots. A chaque mot qui contient la lettre choisie, les élèves exécutent un mouvement défini au préalable.



**Module**  
**«Récupération»**

[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

# Exercices de concentration

## Points de contact

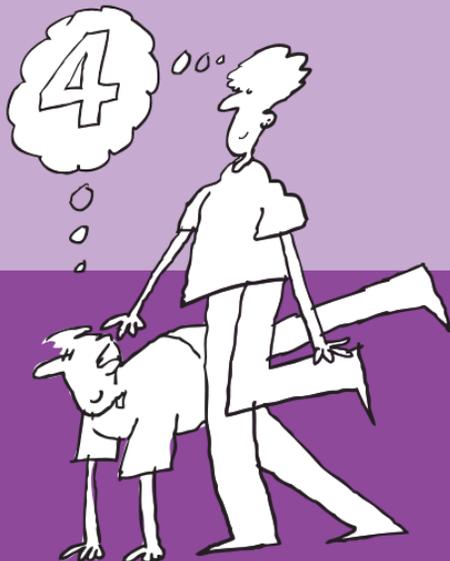
**Principe:** A faire à deux. La meneuse de jeu dit un chiffre entre 1 et 8. Formez une sculpture qui comporte autant de points de contact au sol que le chiffre cité.

### Variantes

- Le meneur de jeu définit combien de mains et de pieds doivent toucher le sol.
- Essayez de faire l'exercice dans des groupes plus grands.

### Devoirs à la maison

Ecriture avec les pieds: massez-vous d'abord les pieds, puis coincez un crayon entre vos orteils et essayez d'écrire ou de dessiner quelque chose. Apportez le résultat à l'école!



## Module «Récupération»

[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

# Exercices de concentration

## Poteau indicateur



**Principe:** A faire à deux. L'élève A ferme les yeux. L'élève B trace un chemin avec des angles droits en posant des crayons sur une table. A cherche le chemin en tâtant les crayons, puis B cache les crayons. A ouvre les yeux et refait le chemin en marchant. Définissez avant le jeu le nombre de pas par crayon.

**Variante:** Essayez, en tâtant les crayons, de trouver l'arrivée du chemin. Tâtez les crayons, indiquez l'arrivée du chemin, puis parcourez le chemin. Avez-vous trouvé l'arrivée? La description était-elle juste?

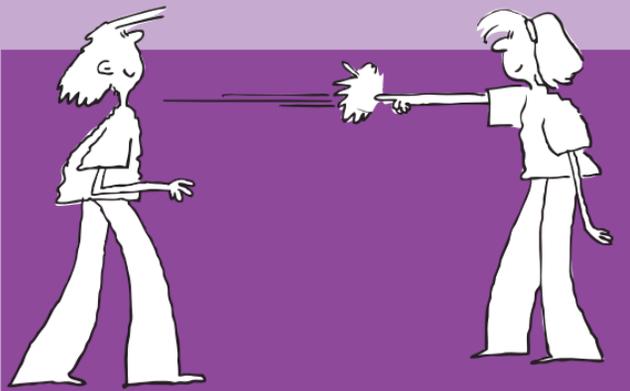


**Module**  
«Récupération»

[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

# Exercices de concentration

## Baguette magique



**Principe:** A faire à deux. Laissez une distance de deux à trois mètres entre vous. Imaginez qu'une baguette magique prolonge le bras tendu de l'élève A. A guide son partenaire B sans dire un mot, uniquement à l'aide de sa baguette magique. Avec un peu d'exercice, vous parviendrez à guider votre partenaire à travers la salle de classe et à lui faire franchir différents obstacles.

### Variantes

- A deux. Essayez, sans dire un mot et uniquement à l'aide de votre baguette magique, d'exécuter des mouvements plus compliqués (roulade avant, sautiller, ramper).
- A trois: essayez, avec une baguette magique au bout de chaque bras, de guider deux personnes à la fois.



### Module «Récupération»

[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

# Exercices de concentration

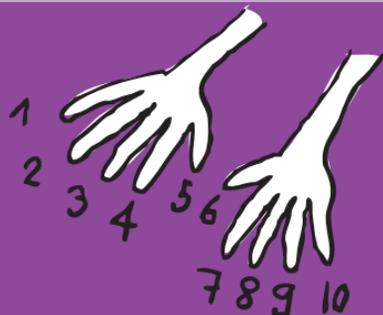
## Taper une combinaison de chiffres

**Principe:** Placez vos mains sur vos cuisses. Numérotez vos doigts de 1 à 10, en partant de la droite (petit doigt de la main droite) vers la gauche (petit doigt de la main gauche). La meneuse de jeu cite deux chiffres ou un nombre à deux chiffres (3 et 7 ou seulement 37). Réunissez les doigts indiqués aussi vite que possible.

### Variantes

- A deux: attribuez le premier chiffre à un doigt de l'élève A, le second chiffre à un doigt de l'élève B.
- La meneuse de jeu écrit une combinaison de chiffres au tableau (3-3-1-7-8). Levez brièvement les doigts correspondants.

**Conseil:** Pour simplifier: écrivez les chiffres sur vos doigts.



### Module «Récupération»

[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

# Exercices de concentration

C'est mon...



**Principe:** Formez des cercles de cinq à sept élèves. Un élève commence: il touche une partie de son corps en la nommant (touche son oreille et dit «c'est mon oreille»). L'élève suivant répète le geste et le nom et désigne ensuite une partie de son corps. Celui qui fait une faute fait dix genuflexions et continue à jouer. Qui arrive à citer le maximum de parties du corps sans se tromper et dans le bon ordre?

## Variantes

- Plus difficile: désignez les parties montrées sous un faux nom (montrez le genou et dites «c'est mon menton» ). Qui se souvient le mieux des parties du corps désignées par ses prédécesseurs (touchées et nommées sous un faux nom)?
- Plus difficile: qui arrive à le faire dans le sens inverse, en montrant les parties faussement nommées et en nommant les parties montrées au préalable?

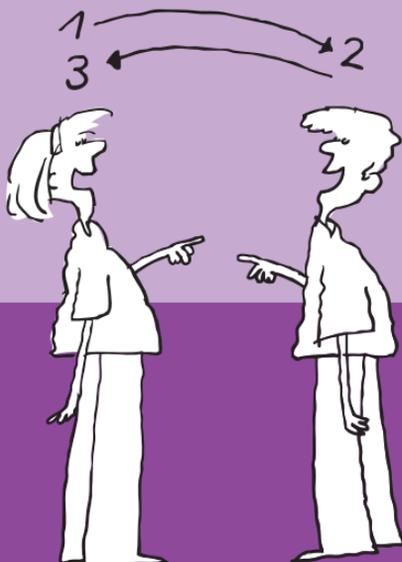


Module  
«Récupération»

[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

# Exercices de concentration

## Un, deux, trois



**Principe:** A faire à deux. Comptez à tour de rôle jusqu'à trois. Comptez le plus rapidement possible; chaque joueur ne cite qu'un seul chiffre (A dit 1, B dit 2, A dit 3, B dit 1, etc.).

### Variantes

- Remplacez un chiffre par un mouvement (1 = taper dans les mains). Comptez de nouveau aussi vite que possible de 1 à 3 (taper dans les mains – 2 – 3). Remplacez le 2, puis le 3 et essayez de compter – ou d'enchaîner les mouvements – rapidement et sans vous tromper.
- Changez la taille des groupes ou choisissez d'autres chiffres.

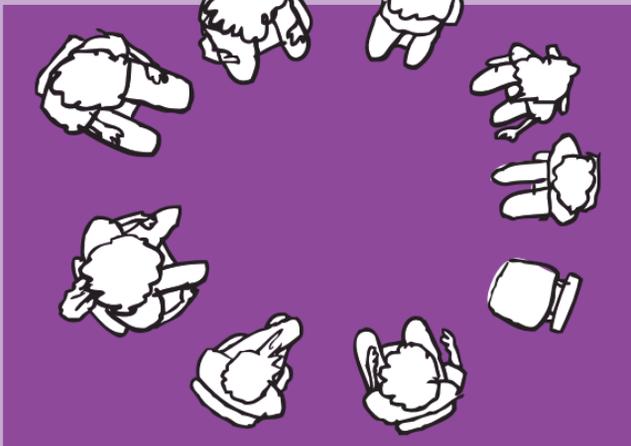


### Module «Récupération»

[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

# Exercices de concentration

## La place de droite est libre



**Principe:** Formez un cercle en laissant une place vide entre deux élèves. L'élève A, qui se trouve à gauche de la place vide, commence et dit: «La place à ma droite est libre; je veux que XY (une camarade) vienne s'y mettre». L'élève appelé quitte sa place dans le cercle et se rend à la place indiquée. C'est ensuite au tour de l'élève C, qui se tient à gauche de la nouvelle place vide, d'appeler un camarade. Essayez de jouer rapidement.

### Variantes

- Jouez avec plusieurs places libres.
- Plus difficile: jouez sous un faux nom. Tous les élèves empruntent le prénom de l'élève placé à leur droite.



### Module «Récupération»

[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)