

## Jeux pour le retour au calme

Après l'excitation et les émotions suscitées par la leçon, il s'agit de calmer les enfants et de les aider à se détendre de manière ludique. (P «Créer les bases» > «Se calmer et se détendre»).

**Environnement:** choisir un environnement pas trop agité ni bruyant pour que les enfants arrivent à se concentrer et à trouver le calme.

**Points clés:** on peut mettre l'accent sur le jeu l'un avec l'autre ou sur les différents organes sensoriels. L'emploi de matériel léger (ballons de baudruche, foulards, balles légères, etc.) permet également de travailler sur la détente en faisant appel au toucher.

**Règles du jeu:** pour que l'on puisse vraiment profiter du calme, il faut que tous les enfants jouent le jeu. Ceux qui ne veulent pas rester tranquilles ou participer devraient faire une autre tâche dans le calme pendant ce temps pour ne pas distraire et déranger leurs camarades. Attention, cette tâche ne doit pas être assimilée à une punition!

### Passe-cerceau en cercle

Les enfants se mettent en cercle en se donnant la main. Le but du jeu est de faire passer un cerceau dans le cercle sans se lâcher. Pour cela, les enfants doivent se baisser et se faufiler à travers le cerceau. Avec un grand groupe, on peut utiliser plusieurs cerceaux.



### Les robots

Les enfants se mettent par deux. A est un robot et ferme les yeux. B se place derrière lui et le guide en lui donnant des instructions précises: une tape sur la tête = stop; une tape sur l'épaule droite = aller à droite; une tape sur l'épaule gauche = aller à gauche. B doit veiller à ce que le robot regagne son point de départ sans entrer en collision avec les autres. Variante: chaque enfant guide deux robots qui gardent les yeux ouverts. Il doit les mettre hors circuit en les faisant se rapprocher jusqu'à se toucher le bout du nez.

### Message sur le dos

Les enfants se mettent par deux. B se place derrière A et écrit avec son doigt un symbole, une lettre, un chiffre ou un mot sur le dos de son camarade. Si A devine ce que B a écrit, on inverse les rôles.

### Clin d'œil en cercle

Tous les enfants sont assis en cercle. Le moniteur fait discrètement un clin d'œil à un enfant. Si celui-ci le remarque, il se lève, dit au revoir et part à la maison.

Variante: les enfants sont allongés sur le ventre (ils dorment). Le moniteur passe sans faire de bruit d'un enfant à l'autre et fait claquer ses doigts pour les réveiller et les envoyer à la maison.

Plus d'idées sous [www.mobilesport.ch/jeux-retour-calme](http://www.mobilesport.ch/jeux-retour-calme)