

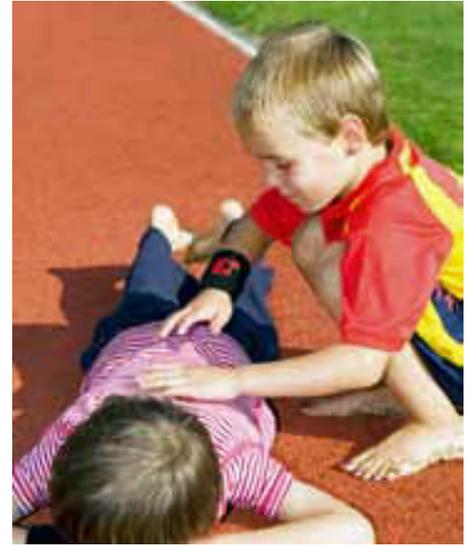
Jouer – Jeux pour le retour au calme: Pizzaiolo

Une petite séance de massage emballée dans un carton à pizza: c'est ce que propose cette petite histoire destinée à relâcher les tensions accumulées durant la leçon.

Un cuisinier prépare une pizza sur le dos d'un camarade couché sur le ventre. Il effectue le rituel suivant: D'abord, il nettoie le plan de travail, puis il pétrit la pâte avant de l'étaler.

Il ajoute ensuite la garniture et enclenche le four (frotter les mains l'une contre l'autre et les poser sur le dos pour diffuser la chaleur). Lorsque la pizza est cuite, le cuisinier la coupe en tranches. A la fin, il n'oublie pas de nettoyer à nouveau le plan de travail.

Remarque: Les jeux de retour au calme permettent d'abaisser la tension et de diminuer l'effervescence engendrée par la leçon. Les enfants se détendent et se calment de manière amusante.



Source: Sandra Lauber, experte J+S Sport des enfants et Gymnastique



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO