

L'école en mouvement – Se détendre: Massage chauffant

Par un transfert de chaleur de leurs mains sur une autre partie du corps, les enfants profitent de cet exercice pour se détendre gentiment.

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).



Illustration: Lukas Zbinden

Variante

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

Exercice à faire chez soi: 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.

Degré scolaire	1re à 11e années HarmoS
Forme sociale	Toute la classe, seul
Période	Fin de leçon, pause en mouvement
Durée	5 minutes
Intensité	Faible
Lieu	Salle de classe (au pupitre)
Espace nécessaire	Réduit

Source: «l'école bouge» – Module «Récupération»



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO