

Jeux de transition – Retour au calme: Massage météo

Durant cet exercice, les élèves apprennent à se détendre et ils se familiarisent avec des contacts physiques respectueux de leurs camarades.



Les élèves forment des groupes de deux. L'un des deux se couche par terre à plat ventre. Son dos représente une prairie. Son partenaire 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.
- Eclair: tracer rapidement une ligne en zigzag 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

- Choisir un autre sujet que la météo et inventer des histoires (garnir une pizza, faire des travaux de jardinage).



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO