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.



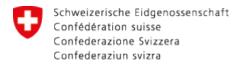
Les élèves forment des groupes de deux. L'un des deux se couche par terre à plat ventre. Son dos représente une prairie. Son partenaire interprète le temps qu'il fait.

- 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).



Office fédéral du sport OFSPO