

# Perception par le mouvement – Sens de la position: Relaxation – Bien-être

Les objectifs de cet exercice sont les suivants: perception du corps (via des objets), perception de ses propres besoins.



**Histoire:** Même le samouraï le plus vaillant a parfois besoin de consolation et d'attention.

Les enfants forment des duos: un samouraï et un soigneur. Le samouraï, épuisé, est étendu sur le ventre ou sur le dos. Le soigneur lui pose des sacs de sable, des serviettes, une balle de tennis, etc. sur le corps. Le samouraï lui indique où il aimerait recevoir les «pansements» et quelle pression doit appliquer le soigneur avec les objets. Après un certain temps, ils échangent leurs places.

**Matériel:** Tissus, petits sacs de sable, balles de tennis ou autres objets.

---

Source: Manuela Zgorski-Lätsch, Jsabelle Scheurer



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO