

# Rituels dans le sport des enfants – Retour au calme/Pauses: La pluie et le beau temps

Les enfants sont allongés tranquillement et se détendent. Ils laissent aller leur imagination.

A est à plat ventre par terre, décontracté. B mime le temps qu'il fait, sur son dos.

- Pluie fine: il tapote le dos de A du bout des doigts.
- Forte pluie: il lui caresse le dos.
- Averse: il tapote avec la paume des mains.
- Soleil: il frotte ses mains l'une contre l'autre jusqu'à ce qu'elles soient assez chaudes pour transmettre la chaleur.



## Variantes

- A est allongé confortablement par terre sur le dos; B vérifie que tous ses muscles sont bien relâchés en secouant ou en soulevant légèrement les membres.
- A est à plat ventre par terre, complètement décontracté. B le masse avec une balle en suivant les consignes de l'enseignant/du moniteur. Attention: pas de pression sur la colonne vertébrale ni sur les articulations avec la balle!
- B confectionne une pizza sur le dos de A: abaisser la pâte, étaler la sauce tomate, déposer les ingrédients sur la pâte, puis frotter les mains l'une contre l'autre pour les chauffer et cuire la pizza.

**Matériel:** Balles



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**