

Les lunettes

Une pratique pour la concentration assez simple :

Les enfants trace avec leur doigt ou avec un feutre le signe de l'infini sur un support. On peut si on utilise un feutre utiliser différentes couleurs.

Dès qu'ils ont fini, ils se lèvent et trace ce signe dans les airs en faisant des mouvements amples des bras en suivant des yeux leur geste.

Consignes aux élèves :

- * Posez votre doigt sur le point blanc au centre des lunettes.
- * Faites rentrer de l'air par le nez (inspirez) puis suivez avec votre doigt le chemin que forme la lunette en soufflant (expirez).
- * Lorsque vous arrivez de nouveau au centre des lunettes, inspirez en suivant le chemin de la deuxième lunette.
- * Une fois revenu au centre, vous pouvez recommencer autant de fois que vous en ressentez le besoin.

Les lunettes





Le Flamant rose

Une pratique pour la concentration assez simple :

Debout, les enfants adoptent cette position de yoga en gardant la posture 2 minutes.

Consignes aux élèves :

- * Mettez les bras en l'air paumes contre paumes.
- * Tenez-vous bien droit et tirez vers le ciel.
- * Lorsque vous vous sentez bien stables, levez un pied que vous placez à l'intérieur de votre jambe juste en dessous du genou.
- * Votre jambe est bien ouverte.
- * On garde cette posture 2 minutes.

Le flamant rose



Illustration: Eleanore Thuyllier

VAL'ideas

Le tableau imaginaire

Une pratique pour la concentration assez simple :

Demander aux élèves de fermer les yeux et d'imaginer un tableau. Sur ce tableau, demandez-leur de tracer toutes les lettres de l'alphabet une par une (ou les nombres jusqu'à 10 pour que ça soit moins long)

Consignes aux élèves :

- * Fermez les yeux et imaginez un tableau noir.
- * Sur ce tableau imaginaire vous allez écrire le chiffre 1 puis l'effacer.
- * Lorsque vous l'avez bien effacé, vous écrivez le chiffre 2 et ainsi de suite jusqu'au 10.
- * Quand vous avez terminé, ouvrez les yeux, vous serez prêt pour bien travailler.

Le tableau imaginaire



VALIdées