



Pour une transition « zen » entre la salle de gymnastique et la classe

Retour au calme du mois

JE SOUFFLE UN PEU...

F
E
V
R
I
E
R

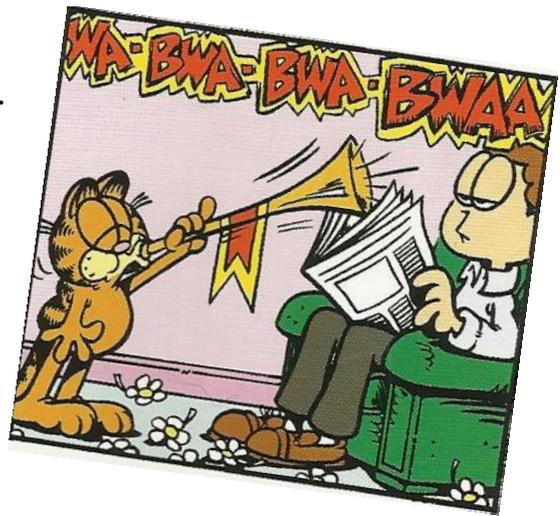
Compétence visée : collaborer en utilisant un objet commun

Les élèves sont couchés en cercle à plat ventre, tête en direction du centre.

2 à 3 balles de ping-pong ou plumes.

Souffler sur une balle ou une plume

pour la passer à son voisin.



👉 Apprendre à gérer son expiration : souffler « comme dans une paille », de manière lente et régulière