



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

Retour au calme du mois

L'ASCENSEUR

J

Compétence visée : jouer avec sa respiration (ventrale)

A

N

Chaque élève est couché au sol, avec un coussinet (ou autre petit objet : par ex. anneau ou sautoir) posé sur le ventre.



V

Respirer profondément et observer l'effet de la respiration sur le coussinet.

I

E

✎ Varier les rythmes.



R

✎ Varier les hauteurs : l'enseignante annonce : 1^{er} étage, 2^{ème} étage, sous-sol, rez-de-chaussée, tout le monde descend !



À la fin, chacun rapporte le coussinet à sa place en le maintenant en équilibre sur sa tête.