



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

## Retour au calme du mois

# LE JARDIN SILENCIEUX

Compétence visée : s'impliquer activement dans une histoire mimée

**J** Par 2, un élève couché sur le ventre, l'autre à genoux à son côté. Le dos de l'élève couché = le jardin.

**U** L'enseignante donne les indications pour les travaux de jardinage :

- ✿ Avec les 2 mains, ramasser les gros cailloux dans le jardin
- ✿ Labourer et pétrir le dos
- ✿ Râtelier dans les 2 sens avec les mains écartées
- ✿ Avec les doigts, creuser 4 sillons
- ✿ Planter et semer 4 différents légumes (= varier la pression des doigts)
- ✿ Recouvrir de terre avec les 2 mains
- ✿ Simuler la pluie avec les bouts des doigts
- ✿ Puis simuler le soleil en frottant vigoureusement ses mains l'une contre l'autre puis les poser sur le dos pour imiter la chaleur.



 Inverser les rôles.

Tous les travaux de jardinage s'effectuent en douceur et dans le respect de l'autre.

