



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

Retour au calme du mois

SANS PAROLES

Compétence visée : réagir rapidement à un signal donné

Les élèves et l'enseignante sont assis en tailleur, sur le rond central, les genoux se touchant presque. Chacun a les mains posées sur ses genoux. L'enseignante lève sa main droite et donne une petite tape sur son genou (= message envoyé à sa droite) ; dès qu'il l'a vu, l'élève placé à la droite de l'enseignante donne une petite tape sur son genou gauche (= message reçu) et tout de suite après sur son genou droit (= message envoyé), etc.

L'enseignante reçoit le message final sur sa main gauche.

M

A

I



Recommencer dans l'autre sens.



Idem, en croisant ses mains (= main gauche sur le genou droit, main droite sur le genou gauche).

Idem à plat ventre, bras écartés et par-dessus les bras des voisins (= regarder les mains pour réussir à passer le message, d'une main à l'autre !)