



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

## *Retour au calme du mois*

# « JACQUES A DIT »...

*(variante couchée)*

Compétences visées : écouter et réagir aux différentes consignes données

M

Les élèves sont couchés au sol, sur le dos, les yeux fermés.

A

L'enseignante ou un élève donne les consignes :

R

✿ Lever la jambe droite

S

✿ Plier la jambe gauche

✿ Lever le bras droit en direction du plafond

... etc ...



👉 Les autres élèves n'exécutent la consigne que si elle a été précédée de la phrase « Jacques a dit ».