



Plan du cours tous niveaux

N°	Sujet	Objet/objectifs	Contenu et activités	Forme sociale	Matériel	Durée
1	Respiration consciente, résilience améliorée	Les élèves apprennent à percevoir consciemment leur respiration. Ils découvrent le rapport entre la respiration et les émotions ou l'effort physique, ainsi que son impact sur la pensée et les réflexions.	Exercices de respiration et de détente: ressentir, observer et contrôler la respiration (par ex. pour se détendre)	CE	Instructions pour exercices de respiration et de détente	variable
2	Jeux de respiration et de souffle	Les élèves respirent consciemment.	Jeux en début du cours ou comme interludes	CE TG G2	Balles de ping-pong Morceau d'ouate Pailles Feuilles de papier A4 Ciseaux Rubans adhésifs Ballons Post-it	variable
3	La pollution atmosphérique	Les élèves abordent le sujet de la pollution atmosphérique.	Les élèves regardent différentes photographies et formulent leurs idées et réflexions par rapport à l'air et à la pollution atmosphérique. Adapter à l'âge des enfants le nombre d'images à décrire. Exercice oral ou écrit	TI CE	Fiche de travail	variable
4	Respirer, c'est vivre	En abordant le thème de la respiration, les élèves ont l'occasion de discuter sur la finitude et sur la conception d'une connexion entre le monde matériel et le monde immatériel.	Approche «philosophique» de la respiration En groupes de deux, les élèves discutent les questions posées et présentent leurs «enseignements» à la classe.	TG CE	Fiche de travail	30 min

Les durées mentionnées donnent un laps de temps indicatif pouvant varier en fonction de la classe, ainsi que du niveau et de l'intensité du cours!



Plan du cours tous niveaux

Compléments/variantes	
Légende	TI = travail individuel / CE = classe entière / TG = travail en groupe / G2 (G3, G4) = travail en groupe de 2
Adresses de contact	<p>Ligue pulmonaire suisse Chutzenstrasse 10 3007 Bern</p> <p>Tél. +41 31 378 20 50 Fax +41 31 378 20 51 E-mail: info@lung.ch</p>
Film	Un voyage virtuel à travers nos voies respiratoires: https://www.youtube.com/watch?v=t5_I-Y8pJM
Compléments	<ul style="list-style-type: none"> • Vous pouvez commander ou télécharger des brochures et des feuilles d'information ici: http://www.liguepulmonaire.ch/fr/meta/portrait/publications.html • La ligue zurichoise «Lunge Zürich» dispose d'un bus qui mesure la fonction pulmonaire. Plus d'informations: www.luftibus.ch.
Notes de l'enseignant/e	