

Jeux de respiration et de souffle

Information aux enseignants



1/5

Ordre de travail	Jeux de détente ou pour démarrer le cours
Objectif	Les élèves apprennent à respirer consciemment. Ces exercices conviennent bien pour entrer en matière ou à titre d'interludes relaxants.
Matériel	<ul style="list-style-type: none"> • Morceau d'ouate • Chronomètre • Balles de ping-pong • Pailles • Entonnoir • Bougies
Forme sociale	TG
Durée	10 min

Informations supplémentaires:

- Vous trouverez davantage d'exercices respiratoires et de détente dans le dossier tous niveaux: «Jeux de respiration et de souffle» et «Respirer consciemment».
- Sous le mot-clé «Luft», la machine de recherche pour enfants www.helles-koepfchen.ch fournit de nombreuses idées supplémentaires (en allemand seulement).

Jeux de respiration et de souffle

Instructions



2/5

Exercices respiratoires initiateurs



Le ballon

Tends les bras le long du corps, puis soulève-les lentement jusqu'à hauteur de ta poitrine. En inspirant, ouvre-les grand, comme si tu gonflais un énorme ballon. En faisant ce geste, pense: «Mes poumons s'élargissent et absorbent beaucoup d'air bien frais.»

Lorsque tu expires, le ballon dans tes bras se rétrécit. Pense maintenant: «Ma respiration élimine l'air usé et tout ce dont je n'ai plus besoin.»

Kingkong

En expirant, tapote légèrement le bas de ton thorax avec tes poings serrés. En même temps, fredonne ou chante à voix haute différentes voyelles: «A...O...OU...». Baisse lentement les bras tandis que le son diminue et s'éteint.



Jeux de respiration et de souffle

Instructions



3/5

Football respiratoire

Matériel

- morceau d'ouate;
- plusieurs livres;
- trousse;
- stylos;
- etc.

Devoir

Répartissez le matériel disponible afin de créer un parcours.

Soufflez sur le morceau d'ouate pour lui faire traverser le parcours sans qu'il quitte la «piste».

Attention

Respirez profondément et lentement!

Variante/jeu de compétition

Qui d'entre vous termine le parcours avec le moins d'expirations?

Asseyez-vous en ronde et soufflez sur le morceau d'ouate à tour de rôle pour le faire circuler de l'un à l'autre dans le cercle.

Jeux de respiration et de souffle

Instructions



4/5

Entonnoir

Matériel

- entonnoir;
- balle de ping-pong.

Devoir

Souffle par l'entonnoir pour faire voler la balle de ping-pong et rattrape-la avec l'entonnoir.

Variante/jeu de compétition

Attrape la balle de ping-pong à la main. Y parviens-tu aussi bien de la main droite que de la main gauche?

Qui d'entre vous fait voler le plus haut la balle de ping-pong tout en réussissant à la rattraper?

Jeux de respiration et de souffle

Instructions



5/5

Viser une cible avec une balle de ping-pong

Matériel

- balle de ping-pong;
- feuilles de papier A4.

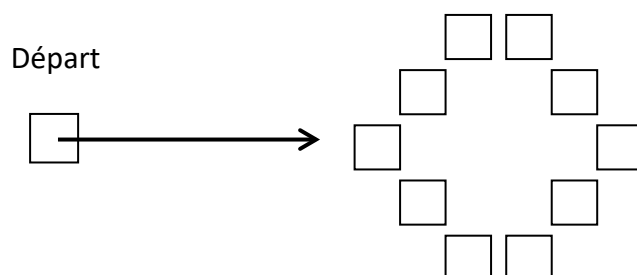
Préparation

Choisis une surface aussi lisse que possible.

Inscris un grand chiffre sur chacune des feuilles.

Dispose les feuilles en cercle.

Une feuille sert de case départ; elle n'a pas besoin de chiffre.



Devoir

D'un seul souffle, fais rouler la balle de ping-pong depuis le départ en direction du cercle de feuilles.

Si la balle s'arrête sur l'une des feuilles, tu gagnes le nombre de points inscrit.

Variante

Jouez plusieurs tours et additionnez les points obtenus.