

LE PAPILLON



**APPRENDRE À SE DÉTENDRE QUAND ON EN A BESOIN.
SE METTRE À L'ÉCOUTE DE SON CORPS.**

**Décore ce papillon
avec de belles
couleurs.**



**Découpe ce papillon
et colle le corps sur une baguette de bois.**

APPRENDRE À SE DÉTENDRE QUAND ON EN A BESOIN
SE METTRE À L'ÉCOUTE DE SON CORPS

Entre nous - Cette activité a pour objectif d'aider chaque élève et/ou le groupe classe à apprendre à se détendre en proposant exercices de relaxation, coloriage et découpage.



Entrée dans l'activité santé

C'est l'enseignant qui va guider la séance de relaxation en parlant doucement, lentement. Il tient un papillon coloré et collé sur une baguette (style brochette de bois). Il invite les élèves à enlever leurs chaussures. On peut choisir un fond musical invitant au calme, ou des sons de la nature. Se

placer en demi-cercle et chacun s'assoit en tailleur le dos bien droit, pose les mains sur les genoux, paumes tournées vers le ciel.

Fermer les yeux et se concentrer sur sa respiration. Inspirer profondément et expirer lentement par la bouche comme si on soufflait dans une paille. Les muscles autour de la bouche se détendent. On inspire une seconde fois en mettant une main sur le ventre. On sent le ventre qui se soulève, puis on expire et on sent le ventre qui revient à sa place. Placer les mains sur les côtes pour les sentir se soulever à l'inspiration et redescendre à l'expiration. Faire au moins 3 respirations en se concentrant sur les mouvements liés à la respiration.

Poursuivre la relaxation en ouvrant les yeux pour suivre et faire les gestes suivants : « On va mettre ses mains sur le sol. On ressent le sol sous chaque doigt. Nos doigts sont les racines des arbres et elles s'enfoncent et s'enfoncent dans le sol. Maintenant que l'arbre est bien ancré, les branches poussent tout doucement. On lève ses bras vers le ciel. Et les branches ont de belles feuilles qui se balancent dans le vent. On écoute le vent. A ce moment-là, arrive un petit papillon aux belles couleurs. Il va voler autour des arbres ».

L'enseignant prend son papillon et le passe au-dessus des têtes des élèves. « On va reposer les mains sur les genoux et ouvrir nos mains qui sont les belles et grandes feuilles de notre arbre. On ferme les yeux. Et le papillon va se poser sur les branches des arbres qui sont très calmes, qui ont les yeux fermés. Pendant que le papillon se promène d'arbre en arbre, on reste quelques minutes en silence les yeux fermés. » Comme le papillon qui vole en silence, on ouvre les yeux et chacun regagne sa place tranquillement pour colorier son papillon.



L'activité de découverte

Distribuer à chaque élève une photocopie de l'activité.

Décore ce papillon avec de belles couleurs.

- L'enseignant accompagne les élèves dans la découverte de la consigne et dans sa réalisation.
- Découpe ce papillon et colle le corps sur une baguette de bois. Exposer les papillons dans la classe ou dans l'école.



Une activité complémentaire

- Ecouter [Vanuatu Women's Water Music](#) dans le cadre de l'éducation musicale.
- Etudier le cycle de vie des papillons et leur régime alimentaire dans le cadre de l'enseignement « Questionner le monde ».



Pour aller plus loin

Découvrir d'autres idées de [relaxation](#) pour la classe.



Message pour les élèves

Se sentir détendu et calme est important pour bien grandir, apprendre et se concentrer dans la vie de tous les jours.

Rapport à soi
Rapport aux autres
Rapport à l'environnement



DOMAINES
1 2 3 4 5