

Les Relaxations de Jo et moi

Quatrième relaxation : la grande barrière de corail

Jo et moi, on adorait découvrir la grande barrière de corail alors parfois on se l'imagine.



ACTIVITÉ

Nous vous proposons, comme pour le Tome 1, de nouvelles relaxations inspirées de l'album.

Déroulement de l'activité

L'activité peut se dérouler à l'intérieur ou à l'extérieur quand le temps le permet. De plus grands espaces comme la cour ou la salle de gymnastique permettront aux enfants de s'allonger pour ce moment. Le petit texte vous permettra d'animer la séance. Aucun matériel n'est nécessaire pour l'activité.

Relaxation (sur un papier)

Installe toi confortablement.

Tu es peut-être assis avec les mains posées délicatement sur tes genoux ou encore allongé sur le sol, les bras le long de ton corps. Prends un instant pour te placer dans la position que tu souhaites.

Une fois que cela est fait, ferme les yeux.

Je t'emmène découvrir la grande barrière de corail ! Peut-être en as-tu déjà entendu parlé. Si ce n'est pas le cas, ce n'est pas grave ... Tu vas la découvrir grâce à ton imagination.

Imagine que tu es sur un petit bateau. Ce petit bateau navigue et t'emmène au large de l'océan. Tu sens le vent souffler doucement sur ton visage. Tu sens aussi les rayons du soleil qui te chatouillent le bout du nez.

Le bateau s'arrête doucement. Tu vas pouvoir en descendre pour découvrir l'océan.

Tu rentres dans l'eau tout doucement. Elle est un peu froide mais c'est très agréable. Tu y plonges d'abord tes pieds puis tes jambes, ton ventre, tes épaules et enfin ta tête.

On t'a même donné un petit appareil qui te permet de respirer dans l'eau. Il faut prendre de grandes inspirations. Inspire calmement puis souffle tout doucement

comme si tu faisais des petites bulles dans l'eau. Encore une fois : inspire puis souffle. Une dernière fois, inspire puis souffle.

Te voilà tout à fait prêt à découvrir la grande barrière de corail. Regarde dans l'eau comme c'est beau. Il y a plein de couleurs !

Vois-tu tous les poissons autour de toi ? Des rouges, des jaunes, des verts et même des multicolores ! Il y a aussi des algues et d'immenses rochers.

Découvre tout cela en respirant calmement. Explore tout ce qu'il y a autour de toi (silence).

Une fois que tu as découvert ce monde si vaste et si coloré, tu vas pouvoir calmement sortir de l'eau en remontant sur le bateau.

Tu es mouillé mais le soleil est encore là et il te réchauffe. Il caresse même tes paupières fermées sur tes yeux.

Après cette belle découverte, tu vas pouvoir les réouvrir. Si tu le souhaites, tu peux aussi étirer les bras et les jambes. Merci pour ce moment de relaxation que nous avons partagé ensemble ! C'était chouette !

Quelques conseils

- Si vous le souhaitez, vous pouvez mettre de la musique pendant ce moment de relaxation (bruit de l'océan, par exemple).
- Veillez à ne pas obliger les enfants à fermer les yeux. Certains n'aiment pas cela ou ne se sentent pas à l'aise avec cette idée. Une ambiance tamisée fera l'affaire. L'enfant pourra participer à l'activité les yeux ouverts.
- Veillez à instaurer des moments de silence pendant la réception du texte.

