



Comportements sécuritaires



Séance de relaxation



Apprendre à prévenir ou à contrôler son stress durant une situation d'urgence ou une catastrophe



Éducation physique et à la santé

Compétence : adopter un mode de vie sain et actif

Savoir essentiel : relaxation

Art dramatique

Compétence : interpréter des séquences dramatiques

Savoir essentiel : techniques de jeu (détente-assouplissement)



5-10 minutes



Classe ou gymnase



Tous les élèves



Petits tapis de gymnastique et musique de fond (facultatif)



Dégager un espace pour permettre à chaque enfant de s'étendre par terre. Prévoir une musique de fond (facultatif).



Lors d'une situation d'urgence ou d'une catastrophe (inondation, incendie, accident, tornade, etc.), il est très important de garder son calme. Car si on s'énerve, on risque de ne pas entendre les consignes des adultes, de prendre de mauvaises décisions et de se mettre en danger.

Garder son calme, ça s'apprend et ça se pratique! C'est comme apprendre à lire. Savais-tu que Século est très bon en relaxation? Il te propose donc un exercice qui te fera découvrir qu'on peut contrôler son stress. Tu verras, tu te sentiras vraiment mieux après!





Animer une courte séance de relaxation en faisant mimer les actions évoquées.

Suggestion : répéter l'activité à diverses reprises afin de favoriser l'intégration de la technique de relaxation.

Silence, je relaxe!

Je m'appelle Wacalaka. Je suis un gros ours polaire et je m'apprête à dormir pour l'hiver. Mais avant de me glisser dans mon lit de neige, je mets mon bonnet de nuit et je fais une courte séance de relaxation.

D'abord, je me secoue très fort pour nettoyer ma belle fourrure blanche. Je me mets en boule, la tête entre mes pattes de derrière et les pattes de devant autour de mes chevilles. Je respire trois fois lentement et profondément. 1 fois, 2 fois, 3 fois. Je me couche par terre sur le dos et j'étire mes pattes de devant au-dessus de ma tête, pour être le plus grand possible. Je ferme les yeux. J'imagine que je suis sur une belle banquise, au milieu d'un océan bleu magnifique. Le soleil brille et me réchauffe doucement. Je serre très fort mes pattes droites (je compte dans ma tête 1, 2, 3), puis je les relâche. Je serre maintenant mes pattes gauches (je compte dans ma tête 1, 2, 3) et je les relâche. Je replace mes pattes tout au long de mon corps. Je respire très profondément. 1 fois. 2 fois. 3 fois. Oups! Ça me gratte sous les pattes de derrière. Scrouatch, scrouatch, scrouatch.

J'ouvre un œil puis le ferme. J'ouvre l'autre œil. Je le referme. Je respire profondément. 1 fois, 2 fois, 3 fois. Je dors presque. C'est le silence tout autour. On n'entend plus rien. Même pas ma respiration. Ni celle des autres ours polaires à côté de moi. Me voilà prêt pour un hiver de beaux rêves. Des rêves remplis de baignades dans l'eau glacée et de grands festins de poissons. Tout à coup, voilà que je me mets à ronfler...

