

# 9 activités de « retour au calme » pour les 30 minutes APQ

DSDEN 76 – Karine DAVESNE CPD EPS



Je ferme les yeux et je les couvre avec mes mains.  
Je compte de 10 à 0 à rebours en respirant amplement.  
J'enlève mes mains et j'ouvre les yeux doucement.

Je me fais un câlin à moi-même en me prenant dans les bras. Je sens mes mains caresser mes épaules et mes bras.



Je m'immobilise et je compte jusqu'à 10 en croisant mes bras, les mains sur les épaules opposées, les yeux fermés, en respirant amplement.



Je m'accroupis sur l'inspiration et je saute le plus haut possible en levant les bras sur l'expiration. Je recommence 10 fois.

Je me bouche les oreilles pendant 10 secondes. Je me concentre sur les sons atténués qui me parviennent : sont-ils aigus ? graves ? est-ce que je peux les reconnaître ? qu'est-ce qui est différent quand les oreilles sont bouchées ?



Je regarde la paume de mes mains placées devant moi, les doigts en l'air. Je replie doucement chaque doigt l'un après l'autre sur une expiration, en commençant par un pouce jusqu'à l'autre pouce.



Je prends une grande inspiration et j'expire en comptant jusqu'à 4. Je recommence 10 fois.

10

Je trace avec l'index le chiffre 1 en l'air. J'inspire sur la petite barre et j'expire sur la grande barre. Je trace ensuite le chiffre 0 en suivant le mouvement de mon doigt avec les yeux.

Je me baisse en expirant pour toucher le sol avec mes mains. Je compte jusqu'à 5 puis je me relève doucement en comptant jusqu'à 5 en déroulant le dos et le cou. Je fais un rond de tête pendant 5 secondes de gauche à droite puis de droite à gauche pendant 5 secondes.



*apprendreaeduquer.fr*



Je pose mes deux paumes l'une contre l'autre et je force en comptant jusqu'à 10 le plus fort possible. Puis je relâche.



*vous pouvez ajouter une petite musique douce !*

