

**MODULE
RETOUR AU
CALME**

Soutiens officiels

Stiftung
FREUDE HERRSCHT

ORIGINAL
DAR·VIDA

Développé avec le soutien de



**Kanton Zürich
Sportamt**

Chère enseignante, cher enseignant

Pratiquer une activité physique régulière est essentiel pour **rester en bonne santé, être performant et maintenir un poids corporel sain**. Selon l'Office fédéral du sport, les élèves et les adolescents devraient pratiquer au moins une heure d'activité physique par jour, en plus de leurs activités quotidiennes. Les élèves en âge d'aller à l'école primaire devraient même bouger davantage. Au-delà de ses bienfaits pour la santé, le sport est également une source de plaisir et favorise l'adoption d'un mode de vie sain à l'âge adulte.

Apprendre à **évaluer** ses performances, à **réfléchir** à ses actions et à travailler avec persévérance pour atteindre un **objectif** contribue de manière importante au développement des enfants et des adolescents. C'est exactement ce que vise le projet « Weltklasse Zürich Extrameile » – et en plus, c'est **amusant** !

Ce projet, lancé avec le soutien du service cantonal des sports de Zurich, encourage les classes à courir de manière ludique et à repousser progressivement les limites des élèves. Conformément au **Plan d'études romand (PER)**, les élèves apprennent à se fixer des objectifs, à persévérer et à progresser un peu plus chaque semaine, selon la devise de Weltklasse Zürich « **Never stop getting better** ».

Ce projet n'est **pas une compétition**. Il s'agit avant tout de s'entraîner en vue d'un objectif et de découvrir qu'avec de la régularité et de la volonté, chacun peut progresser et améliorer ses performances. Le **plaisir** et l'**amusement** sont au cœur du projet.

Ce module contient différents exercices de retour au calme pour tous les âges. Tous les exercices sont tirés de **mobilesport.ch**.

Effectuer un retour au calme en fin de leçon permet aux élèves de se remettre de leur agitation et de leurs émotions. Ils se calment, se détendent, et sont ainsi mieux préparés à aborder le cours suivant.

Des leçons complètes et prêtes à l'emploi (échauffement et partie principale) pour 6 à 8 semaines d'entraînement sont également disponibles dans la documentation « Leçons types ». Tous les documents sont disponibles en téléchargement sur le site web : weltklassezuerich.ch/extrameile.

Le programme « Weltklasse Zürich Extrameile » est idéal comme **thème interdisciplinaire** sur plusieurs semaines. À cet effet, des fiches de travail « Extrameile » pour différentes matières scolaires sont disponibles en téléchargement sur le site web. De plus, le livret « Extrameile » (journal d'activité physique et carte des étapes et objectifs), accompagné autocollants, est envoyé gratuitement pour tous les élèves.

Nous vous souhaitons, à vous et à votre classe, beaucoup de plaisir avec « Extrameile » et espérons vous accueillir à l'un des événements de clôture à la fin des semaines thématiques !

Votre équipe « Extrameile » de Weltklasse Zürich

RETOUR AU CALME : « VOYAGE IMAGINAIRE » (AVEC MUSIQUE)

Idée : mobilesport.ch

Âges : tous les âges

Comment ça marche ?

La musique, associée à une respiration profonde, contribue au relâchement musculaire et à la détente mentale.

1. S'allonger confortablement

- Les yeux fermés
- Les bras le long du corps et les jambes posées sur le sol

Se laisser emporter par la musique. Sentir le contact avec le sol et laisser les tensions se dénouer.

2. S'imaginer maintenant allongé sur une plage :

- La peau capte la chaleur du sable et des rayons du soleil.
- Cette chaleur diffuse un agréable sentiment de sérénité dans tout le corps.
- Ecouter maintenant le bruit des vagues.
- Le souffle se fond dans leur mouvement répétitif.
- Un vent léger caresse le front.

Pour terminer, serrer les poings, inspirer et expirer trois fois profondément et ouvrir lentement les yeux.

RETOUR AU CALME : « PIZZAIOLO »

Idée : mobilesport.ch

Âges : tous les âges

Comment ça marche ?

Une petite séance de massage emballée dans un carton à pizza : c'est ce que propose cette petite histoire destinée à relâcher les tensions accumulées durant la leçon.

Un élève cuisinier prépare une pizza sur le dos d'un camarade couché sur le ventre.

1. D'abord, il nettoie le plan de travail, puis il pétrit la pâte avant de l'étaler.
2. Il ajoute ensuite la garniture et enclenche le four (frotter les mains l'une contre l'autre et les poser sur le dos pour diffuser la chaleur).
3. Lorsque la pizza est cuite, le cuisinier la coupe en tranches. A la fin, il n'oublie pas de nettoyer à nouveau le plan de travail.

RETOUR AU CALME : « NŒUD GORDIEN »

Idée : mobilesport.ch

Âges : tous les âges

Comment ça marche ?

Cinq à huit élèves forment un cercle serré. Chacun se prend par la main en évitant cependant de donner les deux mains au même camarade.

Lorsque toutes les mains sont prises, les joueurs essaient de défaire le nœud ainsi formé sans jamais se lâcher. Ils doivent pour cela se tourner, passer par-dessus, par-dessous les autres camarades, etc.

Variantes

- Idem, mais au lieu de se donner les mains, les élèves sont liés par un sautoir : chacun tient un sautoir dans la main droite et saisit avec la gauche le sautoir d'un camarade.
- Les élèves placés en cercle tiennent la main de leurs voisins. Sans se lâcher, ils forment un nœud en se tournant, escaladant, passant par-dessous les camarades, etc. Un curieux observe la manœuvre de l'extérieur. Lorsque le nœud est bien formé, il essaie de le défaire en donnant des indications verbales à ses camarades.
- Tous les élèves forment un cercle, à l'exception d'un superviseur qui reste à l'extérieur. Une pelote de laine circule de l'un à l'autre, dans un ordre aléatoire, jusqu'à ce que tout le monde ait un brin de laine dans sa main. Le superviseur donne alors des instructions pour démêler les fils. Pour cela, les élèves changent de place, passent par-dessus les fils, par-dessous, etc. Le but est qu'il n'y ait plus aucun brin qui se croise.

RETOUR AU CALME : « DOUCHE ÉNERGÉTIQUE »

Idée : mobilesport.ch

Âges : tous les âges

Comment ça marche ?

1. Les élèves doivent se tenir debout de manière confortable, les genoux légèrement fléchis, les pieds écartés à la largeur des hanches et fermer les yeux.
2. Les élèves doivent maintenant s'imaginer qu'ils se tiennent sous une douche.
 - La douche est rafraîchissante et relaxante.
 - L'eau les nettoie de la tête aux pieds. Dans leur imagination, l'eau ruisselle sur leurs cheveux – tête, nuque, épaules, dos, ventre, jambes et pieds.
3. Ensuite, ils respirent profondément 3 fois (inspirer et expirer), puis rouvrent les yeux.

RETOUR AU CALME : « SCANNER CORPOREL »

Idée : mobilesport.ch

Âges : tous les âges

Comment ça marche ?

Les élèves s'allongent sur un tapis de gymnastique, sur le dos. Ils calment leur respiration peu à peu.

1. Les élèves se concentrent sur leurs pieds. Les orteils pointent vers l'extérieur. Ils sentent comme ils sont lourds et détendus, libérés de toute contrainte.
2. Ils prennent conscience de leurs mollets et de leurs jambes. Eux aussi s'alourdissent et se relâchent complètement. Ils sentent quelles parties reposent sur le sol et lesquelles non. À chaque respiration, les jambes deviennent plus pesantes et détendues.
3. Les élèves dirigent leur attention sur les cuisses. Quelles sont les parties qui touchent le sol ? Lesquelles n'ont aucun contact ? S'ils ressentent encore quelques tensions, ils les laissent se dénouer avec la prochaine expiration.
4. Leur bassin est large et relâché. Il occupe l'espace dont il a besoin. Il « se répand » sur le tapis.
5. Leur dos est large et plat. Chaque muscle est mou et détendu. Les élèves se concentrent sur leur colonne vertébrale et observent quelles parties touchent ou non le sol.
6. Leurs épaules se dirigent vers le sol. Elles sont molles et ne portent aucune charge. À chaque expiration, le dos devient encore plus large et plus plat.
7. Leurs bras reposent latéralement, ils sont lourds et détendus. Les élèves sentent-ils le relâchement dans leurs mains et leurs doigts ? Les mains reposent sur le sol, sans entrave. Ressentent-ils les mêmes sensations à gauche et à droite ?
8. Les élèves laissent défiler leurs pensées comme de petits nuages blancs. Ils ne les retiennent pas, elles passent tranquillement. Ils observent simplement, puis redirigent leur attention sur leur corps et leur respiration.
9. Leur mâchoire inférieure est détendue et leur langue repose en douceur dans le palais.
10. Leurs yeux sont détendus et reposent dans leur orbite, tranquillement.
11. Leur visage entier se relaxe. Leur front se détend, s'élargit et se rafraîchit agréablement.
12. Les élèves se focalisent sur leur souffle uniquement : ils inspirent, expulsent l'air emmagasiné puis attendent que le besoin d'inspirer se fasse ressentir. Ils se centrent sur eux-mêmes et apprécient ce moment de sérénité.

Les élèves inspirent quelques fois, bougent lentement leurs mains et leurs pieds restés immobiles. Ils réintègrent lentement la pièce. Ils s'étirent, bâillent et « reviennent dans leur corps ».

RETOUR AU CALME : « ARBRE DANS LE VENT »

Idée : mobilesport.ch

Âges : tous les âges

Comment ça marche ?

Tous les élèves se tiennent debout dans une position confortable, les genoux légèrement fléchis, les pieds écartés à largeur de hanches. Ils ferment les yeux.

Ils oscillent d'abord d'avant en arrière, puis de gauche à droite, et enfin, ils tournent autour de leur axe, comme l'arbre en proie au vent. Ils varient la force du courant.

A la fin, ils respirent trois fois profondément avant d'ouvrir les yeux.

RETOUR AU CALME : « LES 5 SENS »

Idée : mobilesport.ch

Âges : tous les âges

Comment ça marche ?

Les élèves se tiennent de manière confortable, les genoux légèrement fléchis, les pieds écartés à la largeur des hanches et ferment les yeux.

1. Les élèves portent maintenant toute leur attention sur leurs oreilles (quels sons perçoivent-ils ?), puis sur leur nez (quelles odeurs sentent-ils ?).
2. Ensuite, toute l'attention se déplace vers les pieds et les élèves prennent conscience du contact avec le sol.
3. Enfin, ils dirigent leur attention vers la perception de la chaleur et du froid. Quelles parties du corps sont chaudes, lesquelles sont plutôt froides, ou est-ce uniforme / neutre ? Ressentent-ils des picotements dans une partie du corps ?

Ensuite, les élèves respirent profondément 3 fois (inspirer et expirer), puis rouvrent les yeux.

RETOUR AU CALME : « PÉRIPLE AUTOUR DE LA TÊTE »

Idée : mobilesport.ch

Âges : tous les âges

Comment ça marche ?

Les élèves se tiennent debout dans une position confortable, les genoux légèrement fléchis, les pieds écartés à largeur de hanches. Ils ferment les yeux.

1. Les élèves se concentrent sur leur corps.
2. Ils s'intéressent maintenant à leur nuque : ressentent-ils des tensions au niveau des épaules ou du cou ?
Leur tête est-elle plutôt droite ou inclinée ?
3. Les élèves se promènent ensuite dans et autour de la tête et entrouvrent la bouche :
 - Leur front est-il lisse ou parcouru de petites rides ?
 - Leurs paupières sont-elles détendues ou crispées ?
 - Comment sentent-ils leurs joues ? Les muscles de la mâchoire sont-ils tendus ?

À chaque expiration, les élèves essaient de dénouer les tensions intérieures.

À la fin, ils respirent trois fois profondément avant d'ouvrir les yeux.

Éditeur :

Weltklasse Zürich
Baslerstrasse 30
8048 Zurich

Téléphone : +41 44 495 80 80

E-mail : extrameile@weltklassezuerich.ch