

## RELAXATION

**PUBLIC :** enfants 6-10 ans  
Groupe d'une trentaine

**DUREE :** 30 minutes

**Période privilégiée :** toute l'année scolaire  
Plutôt en fin de semaine, moment où les enfants ont le plus accumulé de fatigue

### **DESCRIPTION de l'activité :**

Accorder une séance par semaine de relaxation par la sophrologie. Cela pourra s'effectuer chaque vendredi afin d'évacuer les tensions d'une semaine bien chargée.

### **OBJECTIFS PEDAGOGIQUES**

- Gérer la fatigue de l'enfant
- Faciliter la concentration qui est plus difficile en fin de semaine
- Apprendre aux enfants à se relaxer, ressentir les points de tension dans son corps

### **DEROULEMENT DE L'ACTIVITE (timing) :**

Préparation en amont : aucune

Mise en place et introduction à l'activité : Les enfants installent eux même leur tapis et se mettent à l'aise en se déchaussant et en s'allongeant

Le déroulement de la séance : Exercices de respiration par le ventre sur une musique relaxante.

La fin de l'activité : les guider pour reprendre peu à peu une activité normale par des étirements.

### **MOYENS**

Contact	Accueil périscolaire de Mouchan
---------	---------------------------------

Humain	2 animatrices
--------	---------------

Matériel	Tapis de fitness Poste CD + CD
----------	-----------------------------------

**COUT/BUDGET :** achat des tapis (1.99€ / tapis à Decathlon)

**INTERVENANT :** / aucun

**PROPOSITION DE DATES :** / Toute l'année

### **EVALUATION :**

Leur attention varie selon l'âge et le caractère de l'enfant. Certains enfants arrivent à se détendre jusqu'à s'endormir.

Après une séance de relaxation, les enfants se disent plus détendus. Tous sont demandeurs de cette activité.