

Une activité pour renforcer son attention – 4

Renforcer l'attention à sa respiration (2)

Niveaux : cycles 2 et 3.

Objectif : apprendre à développer son attention en la dirigeant vers sa respiration.

Des liens peuvent être faits avec les compétences : « connaissance de soi », « identifier ses émotions », « réguler ses émotions ».

Durée : 20 minutes.

Modalités : activité en groupe.

Prérequis : connaissances des différentes parties du corps.

Lieu : un espace pour s'allonger confortablement (à privilégier pour la première expérimentation).

Remarque : dans le cas où vous n'avez pas accès à un espace confortable pour s'allonger, voir le paragraphe sur les modalités de différenciation à la fin de la fiche.

Proposition de déroulé de l'activité

1- Phase de mise en projet

- Rappeler ou faire rappeler par les élèves ce qui a été fait précédemment.
- Présenter les objectifs de l'activité aux élèves.

2- Mise en activité

Étape 1 : position assise en groupe : faire émerger les représentations et acquis des élèves sur la respiration : que se passe-t-il quand je respire ? Quelles parties du corps bougent ? Comment bougent-elles ? Quels sont les rôles de la bouche ou du nez ?

Étape 2 : s'allonger, poser ses mains sur le ventre au niveau du nombril, fermer les yeux.

Porter son attention à sa respiration : sentir ses mains qui montent, qui redescendent comme un surfeur sur une vague. S'assurer au préalable que les élèves savent ce qu'est un surfeur. Imaginer le mouvement du surfeur. Ressentir plusieurs fois ce mouvement en le laissant aller à son rythme.

Étape 3 : dans la même position, jouer avec sa respiration en faisant :

- une toute petite vague, des mouvements doux (respiration lente et douce) ;
- en amplifiant progressivement la force des vagues, avec des mouvements plus rapides et plus amples (respiration rapide et ample) ;
- en revenant à une petite vague et à des mouvements doux (respiration lente et douce).

Revenir à une respiration naturelle. Ressentir la vague et le mouvement du surfeur puis laisser le surfeur rejoindre la plage.

3- Bilan de l'activité

- Mettre éventuellement en commun les ressentis.
- Établir l'importance d'être attentif à sa respiration afin de mieux ressentir les mouvements de l'inspiration et de l'expiration et de prendre conscience de son état de calme ou d'agitation. Leur faire prendre conscience qu'ils peuvent mieux la maîtriser pour réguler leurs émotions ou se concentrer avant une activité.

- Terminer par : « Qu’avez-vous appris aujourd’hui au travers de cette activité ? ».

Modalités de différenciation

Variante en position assise

Quand : après une première expérience réalisée en position allongée, il vous est possible de renouveler cette expérience dans la classe en position assise entre deux activités disciplinaires.

Comment : s’installer dans une position assise confortable, au fond de sa chaise, dos appuyé sur le dossier ou en avant de la chaise dos droit, pieds posés à plat sur le sol, mains sur le ventre.

Image : l’image de la vague et du surfeur est moins pertinente dans cette position. Vous pouvez utiliser l’image du ballon qui se gonfle (à l’inspiration) et qui se dégonfle (à l’expiration).

Pour les élèves qui ont du mal à ressentir l’exercice, il est possible de poser un petit objet sur le ventre pour figurer le surfeur