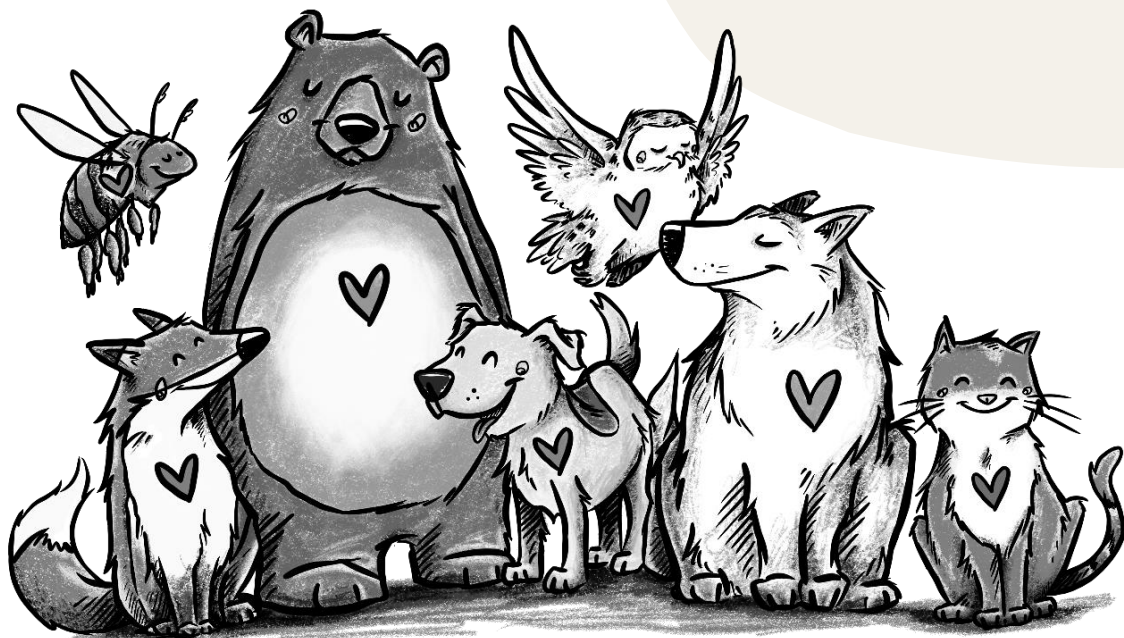




SE RESSOURCER

Niveau préscolaire

PRÊTS?



SANTÉ
MENTALE
QUÉBEC



Chaudière-Appalaches
Promouvoir. Soutenir. Outiller.





SE RESSOURCER, C'EST PRENDRE UNE PAUSE!

Bonjour à toi qui favorises les temps de ralentissement dans la journée de tes protégés. Je te félicite! Tu as compris l'importance de prendre des **pauses** pour **recharger** nos batteries.

Je me présente: je suis Bernard. Mon nom veut dire ours courageux en germanique et je suis un as du ressourcement. Savais-tu que les Algonquins me nomment grand-père spirituel des bois et qu'en Sibérie, les chasseurs me nomment maître de la forêt? En plus, au Japon je suis l'ancêtre des peuplades et on me consacre une fête. N'est-ce pas de belles façons de **SE RESSOURCER**?

Chaque hiver, je prends une **pause**, je me creuse une grotte et je **ralentis** mon métabolisme pour quelques mois. Dans ma famille, nous n'avons pas tous le même niveau d'**énergie**, donc nous n'avons pas tous besoin du même temps de **repos**. Tout comme moi, l'humain doit prendre le temps de se ressourcer pour refaire le plein d'énergie et, entre autres, pour reprendre contact avec son corps, son esprit, ses émotions et sa créativité. Pour y arriver, il doit **prendre du temps** pour faire de la place à ce qui lui fait du bien comme lire, jouer au soccer ou encore flatter son animal de compagnie. Dans mon cas, ce qui me fait **plaisir**, c'est de me frotter sur le tronc des arbres et également d'y grimper pour trouver du miel.

Je te remets aujourd'hui cette trousse éducative dans laquelle tu trouveras des activités pour aider les enfants à prendre conscience de ce qui leur **fait du bien** et à trouver des moyens pour se ressourcer. Les activités de la trousse leur permettront également d'apprendre à utiliser le **rire** comme outil de **détente**, de les initier aux notions de la **gestion du temps** et d'expérimenter les **bienfaits** du sport sur notre corps et notre esprit. Le tout les aidera à comprendre que de prendre un temps d'arrêt nous aide à y voir plus clair et nous permet de nous remettre en action de façon plus efficace.

Au plaisir de travailler avec toi!

Bernard

P.S. J'ai laissé une photo de moi à la fin de la trousse afin que les enfants de ton groupe ou de ta classe me colorent.

MOI

MA PLANCHE D'INSPIRATION



Prendre conscience de ce qui nous ressource



- Comprendre l'importance de certaines habitudes de vie pour son bien-être
- Trouver des moyens simples de maintenir ou d'améliorer ses habitudes de vie



45 minutes



- Un carton rigide par enfant de la grandeur de votre choix
- Des revues, des journaux, des vieux livres ou des cartes postales, aux sujets variés contenant plusieurs photos ou images à découper
- Des morceaux de tissus
- Colle
- Ciseaux
- Des crayons de couleur
- [Modèle de planche d'inspiration](#)

 VOIR ANNEXE 1



UN PEU DE THÉORIE!

Savais-tu que le fait de t'entourer de personnes et de choses qui te font du bien ou t'inspirent t'aide à t'épanouir au plan personnel? En effet, les pensées positives nous aident à nous sentir mieux dans notre tête et dans notre corps et augmentent notre confiance en soi. Ça nous permet aussi de voir le bien en chaque chose, de changer ce qui ne nous plaît pas et ainsi d'améliorer notre quotidien. Visualiser une situation agréable nous procure un sentiment de détente et nous aide à prendre des décisions pour notre bien-être.

CONSIGNES

1. Dispersez sur une table le matériel dont vous disposez pour la création de la planche d'inspiration (revues, livres, cartes postales, tissus, etc.).
2. Expliquez aux enfants que, pour réaliser leur planche d'inspiration, ils devront faire un voyage au centre de leur cœur. Ils devront choisir différents matériaux pour créer un collage d'éléments qui leur permettent de se ressourcer. Vous pouvez leur présenter le [Modèle de planche d'inspiration](#) en annexe.
3. Laissez les enfants se lever pour aller choisir le matériel qu'ils souhaitent utiliser pour l'activité.
4. Laissez-les placer et collez le matériel choisi sur leur carton de la façon dont ils le désirent.
5. Demandez aux enfants de présenter au groupe leur item préféré sur leur planche d'inspiration.
6. Demandez-leur s'ils ont remarqué que toutes les planches étaient uniques. Expliquez-leur que c'est tout à fait normal, car chaque personne a sa propre façon de se ressourcer. Pour certains, cela peut être par les arts et pour d'autres par les sports, etc.

MOI

LE CALME APRÈS LA TEMPÊTE



Fabriquer un outil pour retrouver un état de bien-être



Reconnaître ses émotions, gérer adéquatement ses frustrations et contrôler ses élans moteurs



30 à 60 minutes



- Bouteilles en plastique (une par enfant)
- Eau
- Huile (canola, olive ou autre)
- Colorant alimentaire (optionnel)
- Paillettes, petits objets, pompons, boutons, billes, etc.
- Colle chaude ou époxy

CONSIGNES

1. Placez les enfants en îlots de travail.
2. Expliquez-leur que vous allez fabriquer une bouteille magique qui leur permettra de calmer les tempêtes qui surgissent parfois en eux.
3. Faites-leur écouter la vidéo sur l'agitation mentale de Petit Bambou https://www.youtube.com/watch?v=SdN_UMQnUKQ
4. Déposez tout le matériel de fabrication au centre des îlots sauf le fusil à colle chaude.
5. Demandez aux enfants de remplir d'eau la moitié de leur bouteille.
6. Laissez-les donner libre cours à leur imagination en remplissant leur bouteille d'objets et de paillettes.
7. Ajoutez quelques gouttes de colorant alimentaire à l'intérieur de la bouteille, si désiré par l'enfant.
8. Aidez les enfants à ajouter de l'huile dans leur bouteille. La proportion doit représenter environ ¼ de la bouteille.
9. Refermez ensuite le bouchon et brassez-la pour pouvoir observer l'effet. Si vous souhaitez que le liquide ait une texture plus épaisse, ajoutez de l'huile.
10. Une fois le résultat satisfaisant, collez le bouchon avec de la colle chaude ou de l'époxy pour éviter les fuites de liquide lors de la manipulation.



UN PEU DE THÉORIE!

Tu as sûrement déjà ressenti des petites tempêtes dans ton corps. Un tourbillon d'émotions qui est difficile à expliquer. Savais-tu que, quand tu es fatigué ou que tu manques d'énergie, ton esprit et tes pensées vont se tourner vers ce qui ne va pas et occuper toute la place? Quand on agite la bouteille et qu'on observe ce qui s'y passe, on pourra constater que le mouvement des objets à l'intérieur nous aide à nous calmer en détournant notre attention vers quelque chose de paisible. On peut recommencer autant de fois que nécessaire pour retrouver notre état de bien-être.



Note à l'animateur

Pour sauver du temps, vous pouvez décider de compléter préalablement la consigne numéro cinq.

MON GROUPE, MA CLASSE

LA CONTAGION PAR LE RIRE



Prendre conscience des effets du rire sur notre corps et notre esprit



30 minutes



Reconnaître ses émotions



[Pistes de réflexion sur le rire](#)

[VOIR ANNEXE 2](#)



UN PEU DE THÉORIE!

Savais-tu que le rire est aussi appelé jogging stationnaire? Le rire permet d'oxygéner notre corps et de réduire les tensions musculaires. La rigolothérapie nous apprend à rire sans l'intervention des autres pour désamorcer les situations difficiles et pour nous reconnecter avec notre joie de vivre authentique afin d'être en harmonie avec notre corps, nos émotions et notre esprit.

CONSIGNES

1. Expliquez aux enfants qu'ils vont faire des exercices pour les faire rire. Référez-vous aux [Pistes de réflexion sur le rire](#) pour introduire l'activité.
2. Mentionnez-leur que le tout va se dérouler en 3 étapes et qu'ils devront observer les effets de ces exercices sur leur corps.

3. EXERCICE 1 : LES VOYELLES DU RIRE

- Placez les enfants en cercle pour qu'ils aient un contact visuel les uns avec les autres.
- Expliquez-leur que c'est un exercice d'échauffement.
- Dites-leur qu'ils devront vous imiter et qu'ils devront rire de façon différente en intégrant les voyelles à leur rire. Débutez avec le A en faisant « HA HA HA HA ».
- Poursuivez avec toutes les voyelles sauf le Y. « HE HE HE », « HI HI HI », « HO HO HO », « HU HU HU ».

4. EXERCICE 2 : LE RIRE CONTAGIEUX

- Choisissez un premier enfant et demandez-lui de s'étendre dos au sol.
- Demandez au deuxième enfant de déposer sa tête sur le ventre du premier, toujours le dos vers le sol. Procédez, ainsi de suite, avec tous les enfants du groupe.
- Chuchotez quelque chose de drôle à l'oreille du premier enfant et observez la contagion par le rire. Alternez d'enfant tout au long de l'exercice.
- Demandez aux enfants comment ils ont vécu cette expérience et donnez des informations à l'aide des [Pistes de réflexion sur le rire](#).

5. EXERCICE 3 : LE RIRE CRÉATIF

- Placez les enfants en cercle. À tour de rôle, demandez-leur d'essayer de faire rire les autres en utilisant leur imagination.
- Demandez-leur de nommer les sensations qu'ils ont vécues durant l'exercice.

MON GROUPE, MA CLASSE

CHAQUE CHOSE EN SON TEMPS



Initier les enfants à la notion de gestion du temps et des priorités



- Acquérir les connaissances élémentaires relatives aux saines habitudes de vie
- Reconnaître l'importance des amis



15 à 30 minutes



- Deux pots transparents assez grands pour contenir le reste du matériel
- Plusieurs balles de golf
- Une bonne quantité de petits cailloux
- Du sable
- Bac en plastique transparent ou cabaret

UN PEU DE THÉORIE!

Savais-tu que tout le monde n'a pas le même rapport au temps? En effet, pour certains, il n'y a jamais assez d'heures dans une journée, tandis que pour d'autres elles sont interminables. Tout dépend de comment on organise nos activités et obligations dans le temps.

Cette organisation peut être vue comme une chorégraphie de la journée à venir.

ÉTAPE 1

1. Sur une table, déposez la moitié du matériel dont vous disposez pour réaliser l'activité (balles, cailloux, sable).
2. Placez votre pot dans un bac transparent ou dans un cabaret.
3. Versez le sable au fond de votre pot.
4. Faites venir un ou deux enfants à l'avant. Mettez-les aux défis de faire entrer dans le pot toutes les balles et tous les cailloux. Attention rien de doit dépasser le rebord du pot!
5. Les enfants constateront qu'il est impossible de tout faire entrer dans le pot.
6. Demandez aux enfants s'ils savent pourquoi tout le matériel n'a pas pu être placé dans le pot.
7. Videz votre bac ou votre cabaret pour le réutiliser à l'étape 2.

ÉTAPE 2

1. Sortez votre deuxième pot transparent. Expliquez aux enfants que le pot représente notre vie et que l'air qui s'y trouve représente le temps. Si nous utilisons notre vie pour prioriser les choses importantes, on aura davantage de temps pour faire ce que l'on aime.

CONSIGNES

PRÉALABLEMENT À L'ACTIVITÉ

1. Cette activité se déroule sous forme de démonstration participative. Elle peut être réalisée autour d'une table ou assise au sol.
2. Prenez le temps de visionner la vidéo de l'activité, au <https://bit.ly/40SqDuf>, pour vous donner une idée du déroulement et des explications à fournir.

MON GROUPE, MA CLASSE

CHAQUE CHOSE EN SON TEMPS (SUITE)

- Sortez le restant des balles. Expliquez aux enfants qu'elles représentent les choses importantes comme notre famille, nos amis, l'école, la garderie, notre santé, nos passions, notre maison, etc.
- Demandez ensuite à un ou deux enfants de venir déposer les balles dans le pot.
- Posez la question suivante aux enfants : « Croyez-vous que le pot est plein? »
- Sortez les cailloux. Expliquez aux enfants qu'ils représentent les devoirs à l'école ou bien les tâches qu'ils ont à faire à la maison, à la garderie ou à l'école, etc.
- Demandez à un autre enfant de venir les verser dans le pot.
- Reposez la question aux enfants. « Est-ce que le pot est maintenant plein? »
- Finalement, sortez le sable. Expliquez que le sable représente les activités ou les passe-temps qu'ils aiment faire. Par exemple, confectionner un bracelet, jouer une partie de jeu vidéo, faire un casse-tête, faire une promenade à vélo, faire une construction en petits blocs, jouer au ballon, etc.
- Versez ensuite le sable dans le pot.
- Demandez une dernière fois aux enfants s'ils croient que le pot est plein.

ÉTAPE 3

- Expliquez aux enfants que dans la vie, nous devons prendre soin de nos « balles de golf » en premier, car elles sont importantes. Ce sont les choses et les gens qui comptent vraiment. On appelle ça les priorités.
- Expliquer aux enfants que l'exercice a démontré qu'en priorisant les actions à poser tout a pu être contenu dans le pot. Il en va de même dans la vie. En priorisant les choses, il est possible d'accomplir beaucoup plus.



Note à l'animateur

Nous vous recommandons de tester l'activité et d'adapter les quantités requises en fonction de la grosseur de votre pot. Vous pouvez également adapter les exemples énumérés dans les explications en fonction des intérêts des enfants de votre groupe pour que ceux-ci leur parlent davantage.

Inspirée de la vidéo réalisée par [Meir Kay](#)

MA GARDERIE, MON ÉCOLE

ENTRAÎNEMENT GÉANT



Prendre conscience des bienfaits ressentis à la suite d'une activité physique



Acquérir les connaissances élémentaires relatives aux saines habitudes de vie



30 à 60 minutes

VOIR ANNEXE 3-4-5-6-7



- [Les bienfaits de se ressourcer](#)
- [Échauffements](#)
- [Aérobic et musculation](#)
- [Étirements et retour au calme](#)
- [Banque de blague](#)



UN PEU DE THÉORIE!

Savais-tu que lorsque tu fais un effort physique, ton corps libère des hormones appelées endorphines qui sont responsables de l'augmentation de la sensation de plaisir et de la diminution de la douleur? Lorsque l'activité physique inclut des exercices cardiovasculaires, de flexibilité et d'endurance, on note une diminution de l'anxiété et de la dépression ainsi qu'une amélioration de l'estime de soi. Bouger permet aussi de faire le vide dans ton esprit et d'avoir plus d'énergie. La prochaine fois que tu te sens triste, fâché ou en panne énergétique, essaie d'aller bouger. Tu verras, ça fait un bien fou!

CONSIGNES

1. Avant l'activité, élaborez une routine à l'aide des annexes [échauffements](#), [aérobic et musculation](#) et [étirements et retour au calme](#). Choisissez également une liste de lecture pour accompagner votre routine.
2. Décidez du jour, du lieu et de l'heure de l'activité.
3. Convoquez toutes les classes à participer à cette activité extérieure qui permettra à tous de recharger sa batterie par l'activité physique.
4. Le jour de l'activité, prévoyez vous placer à un endroit d'où tous les yeux pourront vous voir effectuer les mouvements (une estrade ou un endroit surélevé). Vous pouvez aussi prévoir un micro-casque pour que tous les participants vous entendent bien.
5. Procédez à l'animation de l'activité et profitez-en pour donner de l'information sur [les bienfaits de se ressourcer](#).



Note à l'animateur

Se ressourcer en grand groupe permet de renforcer le sentiment d'appartenance. Si possible, prévoyez prendre des photos ou des vidéos de l'activité pour les partager avec les participants et les parents.

MA GARDERIE, MON ÉCOLE

CONCOURS DE BLAGUES PAR ÉQUIPE



Prendre de l'assurance quand on parle devant un groupe



- Environ une heure pour la préparation
- Environ une heure pour le concours



Mettre en application diverses stratégies pour résoudre des différends



- Boîte pour le vote
- Trophée
- L'annexe [Banque de blagues](#)

 VOIR ANNEXE 7



UN PEU DE THÉORIE!

Savais-tu que nous pouvons choisir de nous ressourcer en solitaire ou en groupe? Les deux façons apportent leurs bienfaits. Les pauses avec d'autres sont des occasions d'échanger, d'établir des liens significatifs, de partager une activité. Le partage peut donner de l'énergie, être un moment d'agrément, de rire, d'oubli des pensées maussades...

CONSIGNES

1. Trouvez un endroit où se tiendra le concours. Prévoir un ou une maître de cérémonie pour l'animation du concours (enfant ou adulte).
2. Fabriquez un trophée qui sera remporté par le groupe ou la classe qui aura fait la meilleure blague. Ça peut être une création collective. Chaque groupe ou classe pourrait apporter un élément qui serait assemblé avec les autres sur une planche de bois, ou encore un objet significatif, comme un vieux trophée auquel vous pourrez apporter des modifications. Laissez aller votre créativité.
3. Chaque groupe ou classe devra trouver la meilleure blague possible et trouver la façon dont il livrera sa performance lors du concours qui prendra place devant toute la garderie ou toute l'école.
4. Avec votre groupe ou classe, pratiquez la blague qui aura été retenue. Invitez les spectateurs à donner leur opinion lors des pratiques.
5. Performez lors du concours.
6. Après les prestations, décidez avec votre groupe ou votre classe la performance que vous aurez préférée. Inscrivez votre choix sur un bout de papier et remettez-le à la maître ou au maître de cérémonie qui annoncera la blague gagnante.
7. La performance du groupe ou de la classe qui aura reçu le plus de votes gagnera le trophée.



Note à l'animateur

N'hésitez pas à adapter l'activité de façon à ce qu'elle soit facile à réaliser pour la garderie ou l'école. Inspirez-vous de l'annexe [Banque de blagues](#).

ANNEXES

Pour vous outiller davantage,
visitez notre site.

santementaleca.com



ANNEXE 1

MODÈLE DE PLANCHE D'INSPIRATION



Activité « Ma planche d'inspiration » de la page 2

ANNEXE 2

PISTES DE RÉFLEXION SUR LE RIRE

POUR VOUS AIDER LORS DE LA DISCUSSION AVEC VOTRE GROUPE, VOICI QUELQUES FAITS INTÉRESSANTS SUR LE RIRE :

1. Le cerveau ne fait pas la différence entre un faux et un vrai rire, ce qui fait que l'expérience du rire est toujours positive et remplie de bienfaits pour le corps et l'esprit.
2. Apprendre à rire au bon moment peut aider à contrôler des situations stressantes en stimulant l'optimisme, la positivité et l'autodérision.
3. Rien de tel qu'un fou rire pour se sentir bien! Encore mieux, le rire aide à la digestion.
4. On dit que le rire est contagieux. Il suffit souvent de voir quelqu'un rire aux éclats pour rire nous aussi. Le rire nous permet de nous détendre, mais aussi de détendre les gens autour et de souder les groupes.
5. Quand on rit, c'est comme une onde qui secoue les muscles de tout ton corps, du visage jusqu'aux jambes, après on se sent complètement relaxé.
6. Le rire aide à augmenter l'estime et la confiance en soi.
7. Dès notre plus jeune âge, on rit jusqu'à 300 fois par jour, sans raison, par pur plaisir.
8. On voit de plus en plus de clowns dans les hôpitaux, car il a été prouvé que le rire aide à la guérison en mettant du positif dans une situation difficile.

SUGGESTIONS D'OBSERVATIONS À FAIRE LORS DES EXERCICES OU À D'AUTRES MOMENTS :

1. Remarquez comme le corps est complètement détendu après une séance de rire. Vous sentez vos épaules se relâcher, vos muscles se détendre et tout votre corps devenir mou.
2. Remarquez la sensation interne quand vous faites rire quelqu'un. Est-ce que vous remarquez un impact sur votre physique? (Posture, tonus, fierté.)
3. Observez si votre respiration change quand vous riez. Est-elle plus rapide ou plus lente? Elle devrait être plus rapide et permettre à plus d'air d'entrer dans les poumons.
4. Qu'avez-vous trouvé de drôle quand les autres enfants inventaient un rire?
5. Cette semaine, essayez de remarquer un moment où vous avez utilisé l'humour pour vous aider à faire face à une situation.

Pour aller plus loin: vous pouvez faire visionner la capsule suivante <https://www.1jour1actu.com/sante/a-quoi-ca-sert-de-rire> aux enfants. Voir les autres exercices de yoga du rire au <https://les-defis-des-filles-zen.com/connaissance-de-soi/yoga-du-rire-8-exercices-a-tester>.

ANNEXE 3

LES BIENFAITS DE SE RESSOURCER

On peut se ressourcer de différentes façons, soit seules, ou en groupe. Comme nous n'avons pas tous le même niveau d'énergie, nous n'avons pas tous la même façon de recharger notre batterie. Peu importe ce que nous choisissons, c'est l'équilibre entre ces deux façons de faire qui sera le plus efficace.

Dès le réveil, avant même de quitter le lit, on prend le temps de s'étirer longuement, des pieds à la tête, comme un chat, puis on respire un grand coup, profondément. On aura intérêt à le faire plusieurs fois dans la journée pour rétablir notre équilibre interne.

Alterner entre passer du temps en solo et en groupe. Le temps en solo nous permet de nous concentrer sur nous, de nous redynamiser et de dialoguer avec nous-mêmes. Il est important de s'accorder une pause lorsque l'on a un blocage d'idée ou qu'on se rend compte qu'on a de la difficulté à se concentrer. Prendre du temps pour soi c'est aussi apprendre à freiner le temps. Cela peut être aussi simple que de faire une promenade, lire un livre ou câliner notre animal de compagnie. C'est tout simplement prendre le temps de faire quelque chose de distrayant pour nous. Le temps en groupe lui nous permet de partager, de prendre connaissance de différents points de vue et de se changer les idées. Les rapports sociaux que nous entretenons avec nos proches, nos amis, nos familles, mais aussi des inconnus que nous découvrons font appel à notre moi authentique, celui qui nous permet de ne pas être sur nos gardes et qui nous donne l'occasion de nous reposer.

Il est aussi important de garder un contact avec la nature ou du moins avec l'extérieur. Garder une portion de notre pause pour aller dehors est une excellente décision pour notre santé mentale. Quand vous allez jouer dehors après l'école, avant le souper et les devoirs, vous effectuez la coupure nécessaire pour vous ressourcer avant de vous concentrer à nouveau sur vos tâches.

Pour se donner les moyens de ses ambitions, il est important d'avoir les batteries bien rechargées. En se sentant vivifié tout au long de la journée, on s'assure d'avoir l'énergie pour avancer toujours plus loin. Il ne faut pas oublier qu'en plus de faire des choses qui nous font du bien, il faut bien manger et bien s'hydrater.

ANNEXE 4

ÉCHAUFFEMENTS

L'échauffement est une période d'activation qui permet de mettre notre corps dans un état optimal avant de faire notre activité principale. On souhaite augmenter légèrement le rythme cardiaque, la respiration et la température corporelle et ainsi éviter les blessures. Vous pouvez choisir parmi les exercices proposés ci-bas ou utilisez les vôtres. L'échauffement ne doit pas durer plus de 15 minutes.

- 1. Échauffement du cou** : debout, les jambes à la largeur des épaules, bras de chaque côté du corps, la tête droite on regarde devant. Tourner la tête pour regarder à gauche, prendre une pause au centre et tourner la tête pour regarder à droite. Répéter 20 fois.
- 2. Échauffement des épaules** : debout, les jambes à la largeur des épaules, bras de chaque côté du corps, la tête droite on regarde devant. Placer les mains sur les épaules puis tourner les épaules vers l'avant et vers l'arrière. Répéter quelques minutes dans chaque direction. Compléter l'exercice en levant les épaules vers le ciel.
- 3. Rotation du tronc** : debout, les jambes à la largeur des épaules, bras de chaque côté du corps, la tête droite on regarde devant. Mains sur les hanches, effectuer de larges rotations du bassin. Répéter 10 fois de chaque côté.
- 4. Genou poitrine** : debout, les jambes à la largeur des épaules, bras de chaque côté du corps, la tête droite on regarde devant. Lever une jambe vers la poitrine en l'attrapant avec les mains. Faire la même chose avec l'autre jambe en alternance. Répéter 15 fois de chaque côté.
- 5. Talons-fesses** : debout, les jambes écartées à la largeur des épaules. Plier une jambe vers l'arrière jusqu'à toucher les fesses. Faire la même chose avec l'autre jambe en alternance. Répéter 15 fois de chaque côté.
- 6. Flexion sur jambes**: debout, les jambes à la largeur des épaules, les pieds légèrement tournés vers l'extérieur. Chercher à descendre les fesses le plus bas possible en se rapprochant du sol puis remonter doucement. Répéter 12 fois.
- 7. La marche du zombie** : debout bien droit avec les bras tendus devant nous, paumes vers le bas. Marcher en levant les jambes pour toucher à vos mains avec vos orteils à chaque pas. Répéter pour 15 pas de chaque côté.
- 8. L'alpiniste** : prendre la position de la planche. En posant les mains et les orteils au sol, soulever un pied du sol et ramener le genou vers votre poitrine. Revenir à la position initiale et faire le même mouvement avec l'autre jambe, puis répéter lentement jusqu'à ce que vous ayez assez d'assurance pour augmenter le rythme. Répéter 15 fois de chaque côté.
- 9. Jumping Jack** : debout, sauter en écartant les jambes et en levant les bras au-dessus de la tête, puis revenir à votre position initiale. Répéter 15 fois.
- 10. Marche sur place** : debout, bras de chaque côté du corps, levez un pied à la fois pour imiter la marche, mais sans avancer. Vous pouvez marcher de lentement à très vite et le faire en dernier pour avoir une transition dynamique vers la partie aérobie. Répéter quelques minutes.

ANNEXE 5

AÉROBIE ET MUSCULATION

Aérobie est un terme utilisé pour définir qu'un organisme vivant a besoin d'oxygène pour vivre ou fonctionner.

Dans le sport, le mot aérobie est principalement utilisé pour décrire un travail d'endurance et donc pour améliorer les capacités cardio-respiratoires et l'endurance musculaire. Pratiquement toutes les activités que vous faites peuvent être de l'aérobie, tout dépend de la durée et de l'intensité.

- 1. Ski alpin** : debout, coller vos pieds ensemble et sauter de gauche à droite en faisant une petite rotation du bassin comme si vous dévaliez une piste de ski. Répéter quelques minutes.
- 2. Le coup de ciseau** : couché au sol sur le dos, jambes allongées, lever les jambes au-dessus du sol et faire un mouvement de ciseau (une jambe au-dessus de l'autre). Vous pouvez vous appuyer sur vos mains pour plus de stabilité. Répéter 12 fois.
- 3. Coudes-genoux** : debout, toucher votre genou gauche avec votre coude droit en levant la jambe. Alternier les jambes. Répéter 12 fois de chaque côté.
- 4. Le battement d'ailes** : debout, les bras de chaque côté du corps, imiter plus ou moins, rapidement, le battement d'ailes des oiseaux en bougeant les bras de bas en haut. Vous pouvez taper vos mains au-dessus de votre tête. Répéter 15 fois.
- 5. Le coup de pied de l'âne** : à quatre pattes au sol, dos droit, regarder au sol. Contracter les abdominaux et lever une jambe vers l'arrière-genou plié et pied à plat. Redescendre la jambe au sol et recommencer en alternance. Répéter 15 fois.
- 6. Coup de boxe** : debout, les pieds de la largeur des épaules, placer vos mains à la hauteur de votre bouche les poings fermés. Donnez un coup de poing avec le bras gauche et ramenez-le dans la position de base. Faire les deux bras en alternance. Répéter 15 fois de chaque côté.
- 7. Les sauts de grenouille** : accroupi au sol, genoux pliés, pousser sur vos pieds pour vous déplier et sauter le plus haut possible comme une grenouille. Répéter 10 fois.
- 8. Abdos de roche** : couché au sol, jambes allongées, lever les jambes, pieds vers le ciel, en les gardant allongées, puis les redescendre lentement jusqu'au sol et les poser. Répéter 10 fois. Variante: demander aux enfants de ne pas déposer les jambes au sol lors de la descente, mais de s'approcher près du sol et de remonter tout de suite.
- 9. Burpee** : debout, les jambes de la largeur du bassin, faire une flexion sur jambes et poser les mains au sol devant les pieds. Une fois accroupi, lancer les jambes en arrière afin d'arriver en position de planche, le corps droit. Faire une pompe sur les pieds ou sur les genoux selon la capacité des enfants. Une fois la pompe faite, garder les mains au sol et sauter pour ramener les pieds près de vos mains. Se redresser en position flexion des jambes et se lever complètement en sautant. Répéter deux à trois fois ou faire un concours de celui qui en fait le plus.

Activité « Entraînement géant » de la page 7

ANNEXE 6

ÉTIREMENTS ET RETOUR AU CALME

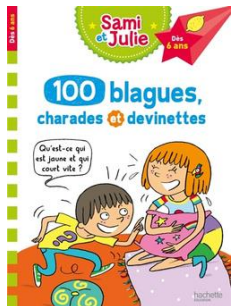
Le retour au calme est la période qui suit l'exercice et pendant laquelle nous faisons des exercices de récupération qui aident notre corps à faire la transition entre l'activité physique intense et le repos. L'objectif de la récupération est de permettre à notre rythme cardiaque et à notre respiration de revenir à la normale. Le fait de s'étirer prévient les blessures et évite les crampes.

1. Mettre une musique de relaxation pour cet exercice.
2. **Marche sur place** : demander aux enfants de revenir en groupe et de marcher sur place à un rythme moyen. Alternier entre marche lente sur place et marche lente sur le bout des pieds. Le but n'est pas de les essouffler, mais de les ramener au calme. Répéter quelques minutes.
3. **Les épaules en 4** : debout, dos droit, passer une main entre les omoplates en gardant le coude plié et bien haut. Avec l'autre main, ramener le coude vers la tête et maintenir environ 30 secondes. Faire une fois de chaque côté.
4. **Je suis une montagne**: assis, les jambes en tailleur, tendre les mains vers le ciel comme pour former le sommet d'une montagne. Fermer les yeux et de visualiser une montagne majestueuse. Rester dans cette position quelques minutes.
5. **La patte en l'air** : couché au sol sur le dos genoux pliés, soulever une jambe, pied vers le ciel, et la tenir au niveau de la cuisse. Tenir pour trois respirations (environ 30 secondes) et ramener la jambe dans sa position initiale. Répéter une fois de chaque côté.
6. **Ma bulle de tranquillité**: fermer les yeux, inspirer lentement par le nez et expirer doucement par la bouche. Imaginer une grande bulle qui se forme autour de vous et qui va vous envelopper complètement. Répéter pour cinq respirations.
7. **Position du guerrier** : debout, placer une jambe devant et plier le genou légèrement. L'autre jambe est étirée derrière et le pied légèrement tourné vers l'extérieur. Ancrer solidement vos pieds au sol à plat. Lever les bras au ciel et vous agrandir pour étirer votre dos, votre cou et vos épaules. Maintenir 15 secondes et changer de jambe. Répéter 15 secondes de chaque côté.
8. **Position du papillon** : assis au sol, la plante des pieds collée l'une à l'autre. Prendre vos pieds dans vos mains et rapprocher les le plus possible de vous. Ne pas forcer, suivre votre souplesse. Puis, repousser vos genoux vers le sol le plus possible, sans forcer. Maintenir la position la plus basse possible pendant 15 à 30 secondes.
9. **Étirement de l'avant-bras** : debout, dos droit, placer un bras devant vous, paume vers le haut, avec votre autre main tirer sur vos doigts et maintenir. Répéter 15 secondes de chaque côté.
10. **Étirement du cou et des épaules** : debout, le dos droit, faire trois oui et trois non de la tête puis lever trois fois les épaules vers le ciel. Répéter quelques minutes.

ANNEXE 7

BANQUE DE BLAGUES

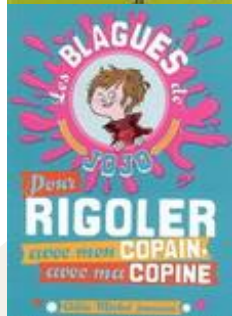
Vous pouvez opter pour un concours de blagues toutes simples. Vous pourriez aussi opter pour des imitations, des extraits de numéro d'humour, des extraits de théâtre ou encore un numéro de clown.



Dès 6 ans
100 blagues, charades et devinettes pour rire avec Sami et Julie, en famille ou avec les amis!



Les meilleures blagues réunies dans un millésime. Retrouvez toutes les blagues de Toto et ses amis dans ce livre. Voué à devenir annuel.



Quarante blagues simples, irrésistibles, enfantines pour partager quelques fous rires en famille ou entre amis. Une mise en page avec des jeux typographiques pour faciliter la lecture.

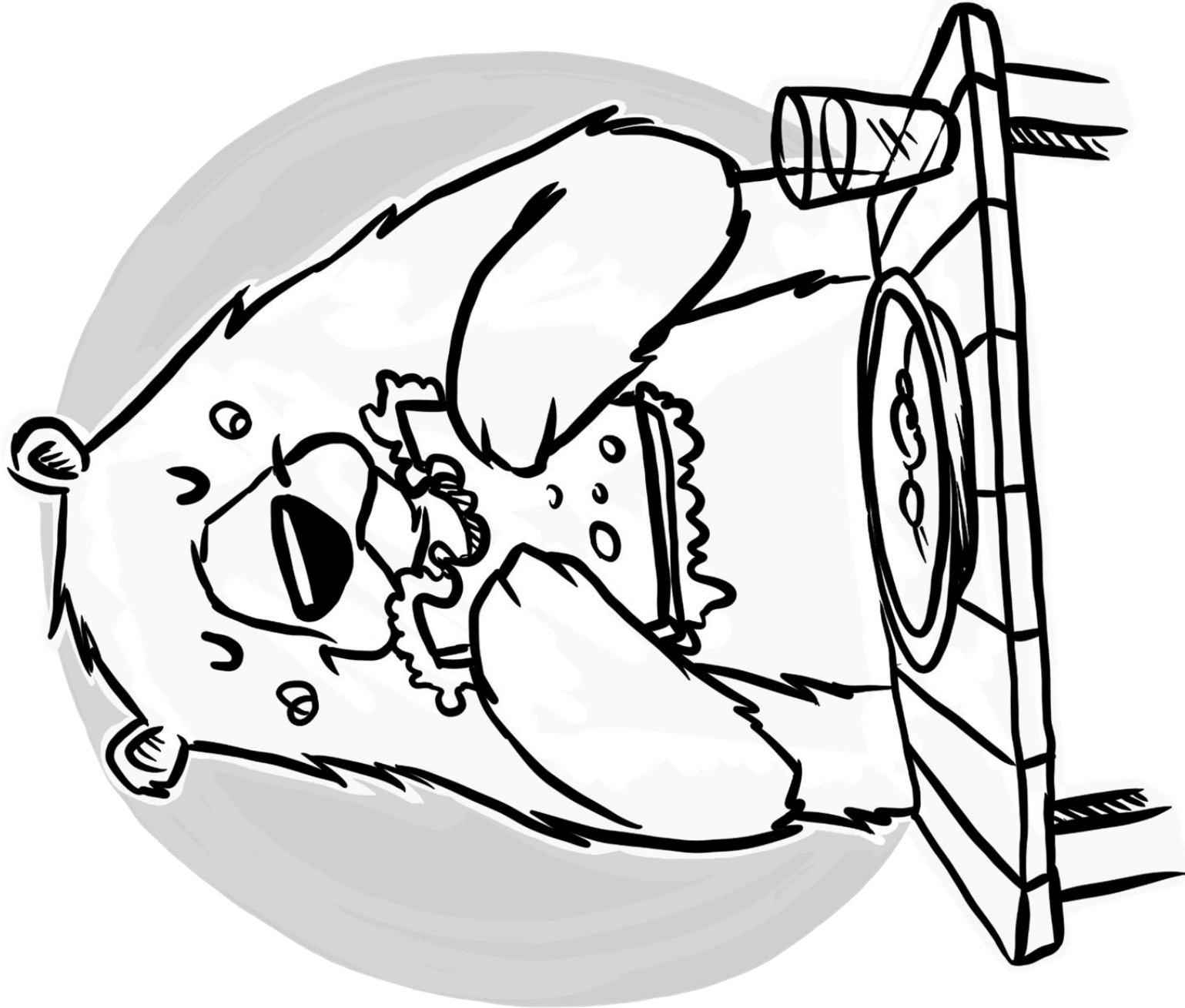
VARIANTES

Vous pouvez aussi organiser un détecteur de mensonges. L'organisation sera la même sauf que vous désignerez un représentant par classe pour le jour du concours et vous inventerez les mensonges en groupe. Le vote se fera à main levée.

Une autre façon de faire serait un concours par vague impliquant des quarts de finale, demi-finale et finale. Cela demanderait un seul énoncé par groupe ou classe et de jumeler trois groupes ou classes par vague du concours. Ainsi, le maître de cérémonie décide à l'avance quelles groupe ou classe doivent trouver une vérité et quelles groupe ou classe doivent trouver un mensonge. Il y a une vérité et deux mensonges par vague. Lors du vote par vague, les spectateurs doivent trouver la vérité. Une fois toutes les vagues passées, on avance vers les quarts de finale jusqu'à la finale.

Activité « Concours de blagues par équipe » de la page 8

DESSINE-MOI



LEXIQUE

COMPÉTENCES (DÉTAILS)

Acquérir les connaissances élémentaires relatives aux saines habitudes de vie

Reconnaître l'importance des amis (ex. : partage, plaisir, réconfort, soutien)

Reconnaître ses émotions (joie, colère, peur, tristesse); **gérer adéquatement ses frustrations et contrôler ses élans moteurs** (ex. : exprimer sa colère par des mots, prendre de grandes respirations)

Mettre en application diverses stratégies pour résoudre des différends (verbaliser calmement son désaccord, écouter la version de l'autre, faire des concessions ou des compromis)

Trouver des moyens simples de maintenir ou d'améliorer ses habitudes de vie

- Mode de vie physiquement actif : pratique régulière d'activités physiques plaisantes
- Adoption d'une routine agréable avant d'aller dormir, élimination d'éléments qui peuvent nuire au sommeil

Comprendre l'importance de certaines habitudes de vie pour sa santé et son bien-être

- Bienfaits d'un sommeil réparateur et de pratiquer des activités physiques (détente, contact avec les amis).



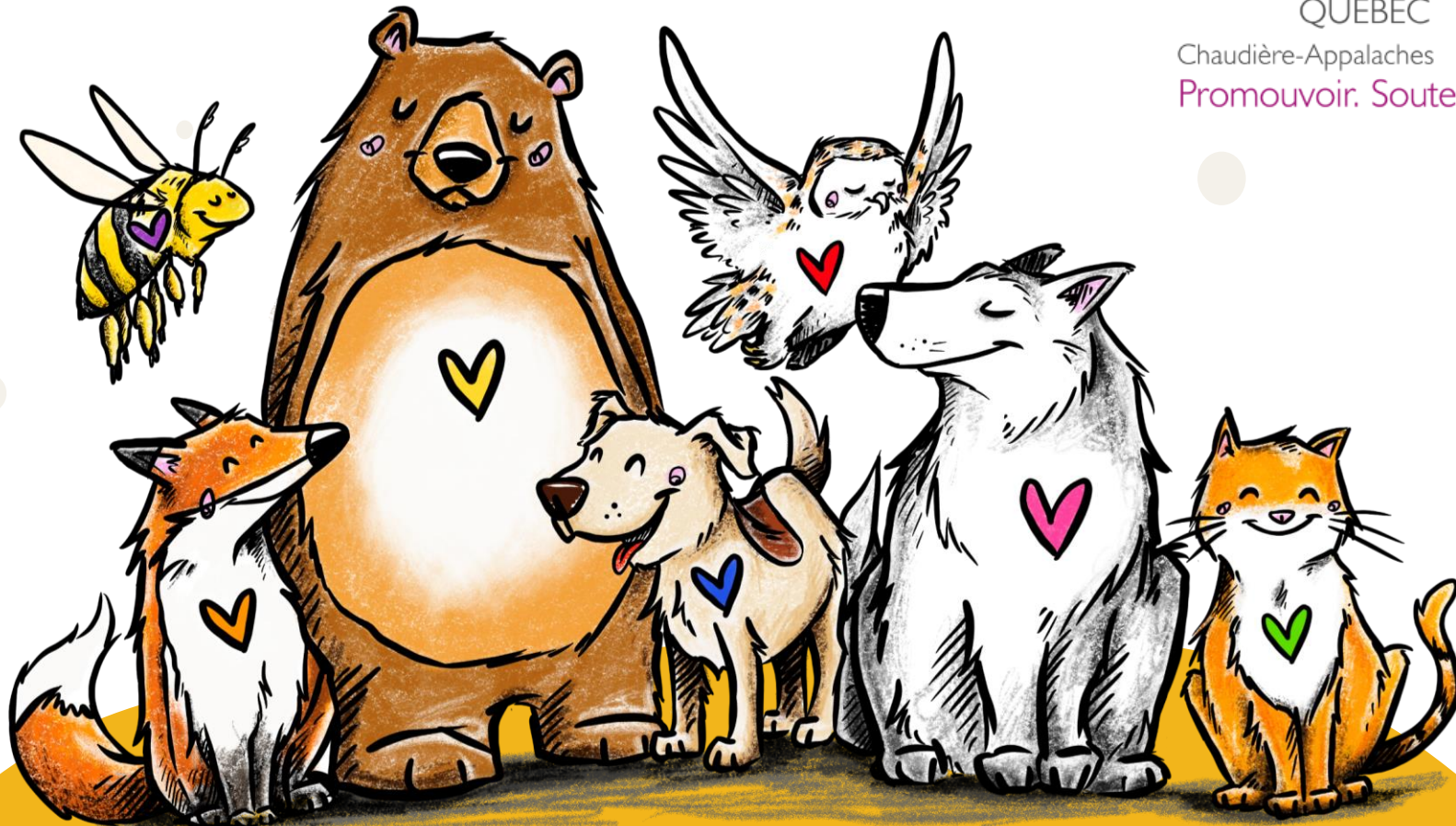
Ce lexique est tiré du référent ÉKIP, une initiative du Gouvernement du Québec

SANTÉ
MENTALE
QUÉBEC



Chaudière-Appalaches

Promouvoir. Soutenir. Outiller.



MERCI!

Pour toutes questions ou informations supplémentaires,
veuillez communiquer avec nous!

** Il est possible de reproduire de façon intégrale le matériel de SMQ - Chaudière-Appalaches à condition que la source soit clairement citée. De plus, ce contenu doit être utilisé à des fins éducatives et aucun bénéfice monétaire ne doit en être retiré. **



5935, rue Saint-Georges, bureau 110
Lévis (Québec) G6V 4K8



418 835-5920
info@santementaleca.com



www.santementaleca.com