

Le défi de Loup



COLLECTIF

Relaxation

La montagne qui respire

*Faire silence pendant 5 minutes.
Portez l'attention sur sa
respiration.*

Les enfants sont assis en tailleur sur le sol.

Que se passe-t-il quand tu respirez ? Porte ton attention sur l'air qui entre et qui sort.

Pendant que tu respires lentement, pose une main sur ton ventre pour sentir son mouvement.

Le défi de Loup



COLLECTIF

observation

Les couleurs de la nature

*Combien de couleurs ou de
nuances de couleurs pouvez-vous
voir de votre place sans bouger.*

Les enfants sont assis en tailleur sur le sol.

A adapter selon l'âge des enfants.

Terminer l'observation en précisant que les couleurs aident les animaux à se camoufler.

Le défi de Loup



COLLECTIF

Relaxation

Le souffle du vent

Porter son attention sur son souffle, imiter le vent.

Les enfants sont allongés sur le sol.

Place ta main près de ta bouche. Inspire par le nez puis souffle lentement dans le creux de ta main. Fais passer l'air chaud entre tes doigts.

Souffle le plus longtemps vers le ciel pour chasser les nuages.

Le défi de Loup



INDIVIDUEL

lecture

Mon coin lecture

Lire pendant 15 minutes.

Chaque enfant s'installe là où il le souhaite.

A adapter selon l'âge des enfants, temps plus ou moins long. Quelques-uns peuvent offrir leur lecture à la classe.

Le défi de Loup



Groupe

Rythme

Création musicale

Imaginer un rythme avec des éléments naturels, le jouer et proposer aux autres groupes de la reproduire.

Groupes de 5 à 6 enfants un peu éloignés pour ne pas se gêner.

A adapter selon l'âge des enfants (rythmes plus ou moins longs) – Possibilité de coder les créations.

Le défi de Loup



COLLECTIF

Concentration - écoute

Les sons de la nature

Ecouter les bruits de la nature sans parler. Lever la main fermée et lever un doigt pour chaque nouveau bruit entendu.

Les enfants sont allongés sur le sol.

A adapter selon l'âge des enfants, écoute plus ou moins longue.

Après l'écoute énumérer les bruits entendus.

Pour les plus grands déterminer si le bruit entendu est proche ou lointain.

Le défi de Loup



INDIVIDUEL

Ecriture

Mon prénom nature

Ecrire son prénom avec des éléments naturels : feuilles, cailloux, branches, fruits tombés des arbres...

Chaque enfant délimite son espace d'écriture sur le sol.

Prendre en photo chaque réalisation.

Le défi de Loup



COLLECTIF

concentration

Jeux de kim

Retrouver l'élément disparu.

Les enfants sont assis en cercle sur le sol.

Placer l'un après l'autre les éléments naturels au centre du cercle formé par les enfants. Fermer les yeux. Couvrir ou enlever un élément et demander à un élève d'aller chercher son jumeau à proximité.

Variante : enlever 2, 3 ou tous les éléments