



Défi Zen

Cette activité peut être réalisée au moment choisi pendant le *Défi Santé 2019*. Elle consiste à expérimenter les bienfaits et effets calmants de la respiration et des étirements à l'aide de quelques postures relaxantes et amusantes.



Groupe d'âge :

Multiâge. Des variantes plus difficiles sont offertes pour les 2^e et 3^e cycles.

Matériel :

- Affiches du Défi Zen (voir aux pages suivantes)
- Tapis, couverture ou serviette pour chaque élève
- Vêtements adaptés à la température si vous allez à l'extérieur
- 2^e et 3^e cycles : Si possible, pour le rythme de la respiration, l'application gratuite Kardia - Cohérence cardiaque & relaxation, installée sur une tablette ou un téléphone intelligent

Compétences

Aspect du développement global de l'élève :

- Affectif
- Cognitif
- Moral
- Psychomoteur
- Social

Intention éducative :

À la fin de cette activité, l'élève aura développé sa motricité globale.

Compétences professionnelles mises de l'avant par cette activité :

- Planification et organisation d'activités à caractère psychomoteur

Défi Zen

Démarche

1. Installez-vous

- Choisissez un endroit calme et affichez les défis zen devant la classe, dans l'ordre.
- Le responsable se place devant la classe, et tous les élèves, devant lui.
- Demandez aux élèves d'installer leur tapis, leur couverture ou leur serviette par terre pour être à l'aise.
- Si cela est possible, demandez aux élèves de se déchausser pour être pieds nus.
- Demandez aux élèves qui ne participent pas d'éviter de vous déranger durant l'activité.

2. Préparez-vous

- Avant d'entreprendre le défi zen, regardez avec les élèves les illustrations pour chacune des postures. Il sera ensuite plus facile de les réaliser.
- 2^e et 3^e cycles : Réglez l'application Kardia à une fréquence de 4 à 6 cycles/min, un ratio de 50 %, et choisissez le son du bol. Si vous n'utilisez pas l'application, vous pourrez demander aux élèves de respirer en comptant jusqu'à 7 dans leur tête avant d'expirer.

3. Réalisez les postures

- Lisez à voix haute les instructions pour chaque posture apparaissant aux pages suivantes. Les élèves pourront les réaliser à mesure que vous les décrivez.
- Vous pouvez répéter chaque défi le nombre de fois désiré avant de passer au prochain.

4. Exprimez-vous

Une fois la mission terminée, vous pouvez demander aux enfants de dessiner l'animal, le personnage ou l'objet qu'ils ont préféré imiter.

5. Faites-nous part de votre expérience

N'oubliez pas de prendre une photo de l'activité et de l'envoyer à info@defisante.ca!



402, rue Verchères
Longueuil (Québec) J4K 2Y6
450 670-8390 / 1 800 363-0592
gardescolaire.org



Être bien, actif.



300, rue Léo-Pariseau, bureau 1810
Montréal (Québec) H2X 4B3
514 985-2466
DefiSante.ca

DÉFI ZEN
N°1

LE PAPILLON



1^{er} CYCLE

- Assis en papillon (les deux pieds collés ensemble), les mains sur le ventre, les yeux fermés, inspire profondément et lentement en gonflant le ventre.
- Expire doucement en bougeant tes genoux de haut en bas pour faire battre les ailes du papillon.
- Répète 3 fois.

2^e ET 3^e CYCLES

- Réalise la posture décrite pour le 1^{er} cycle.
- Répète 6 fois.

Utiliser l'application Kardia pour rythmer les respirations.

DÉFI ZEN
N°2

L'HUÎTRE



1^{er} CYCLE

- Ferme-toi comme une huître dans la mer pour protéger la perle qui est à l'intérieur de toi : assis, les jambes allongées et le dos bien droit, glisse tes mains le long de tes jambes jusqu'à attraper les gros orteils de tes pieds, mais sans forcer. Si tu ne peux pas les atteindre, laisse tes mains sur tes jambes ou plie les genoux.
- Maintiens la posture pendant 3 profondes et lentes respirations.

2^e ET 3^e CYCLES

- Réalise la posture décrite pour le 1^{er} cycle.
- Maintiens la posture pendant 6 respirations.

Utiliser l'application Kardia pour rythmer les respirations.

DÉFI ZEN
N°3

L'ARBRE



1^{er} CYCLE

- Debout, appuyé au mur si nécessaire, prends la posture de l'arbre en levant un pied et en le posant sur la jambe opposée, à la hauteur de la cheville ou de la cuisse, selon la position la plus confortable.
- Joins les mains à la hauteur de la poitrine.
- Maintiens la posture pendant 3 profondes et lentes respirations.
- Répète avec l'autre jambe.

2^e ET 3^e CYCLES

- Réalise la posture décrite pour le 1^{er} cycle, mais sans appui au mur.
- Au lieu de maintenir la posture sans bouger, prends 5 profondes et lentes respirations en descendant la jambe vers le bas lors de l'inspiration et en remontant la jambe lors de l'expiration.
- Répète ensuite avec l'autre jambe.

Utiliser l'application Kardia pour rythmer les respirations.

DÉFI ZEN
N°4

LE PRINCE LA PRINCESSE



1^{er} CYCLE

- Place un genou au sol, le pied de l'autre jambe à plat devant toi et le genou plié à 90 degrés, les mains aux hanches.
- Prends 5 profondes et lentes respirations en gonflant le ventre : lève les bras au ciel en inspirant et redescends-les en expirant.
- Répète le tout avec l'autre genou au sol.

2^e ET 3^e CYCLES

- Réalise la posture décrite pour le 1^{er} cycle en prenant 5 respirations au rythme de Kardia.
- Répète le tout avec l'autre genou au sol.

Utiliser l'application Kardia pour rythmer les respirations.

LE BATEAU



1^{er} CYCLE

- En équilibre sur les fesses, dos droit et jambes relevées, tu vogues comme un bateau sur l'océan.
- Maintiens la posture pendant 3 profondes et lentes respirations. Si c'est trop difficile, tu peux plier un peu les genoux ou encore garder les mains au sol.

2^e ET 3^e CYCLES

- Réalise la posture décrite pour le 1^{er} cycle.
- Maintiens la posture pendant 5 respirations en ramant avec tes bras. Si c'est trop difficile, plie un peu les genoux ou garde les mains au sol.

Utiliser l'application Kardia pour rythmer les respirations.