



Phase 1 - Fondations (CP-CE1)

Activité 7 : Respire Comme...

Programme Soft Skills

Groupe Scolaire Sanaa

Programme Soft Skills - Groupe Scolaire Sanaa

Informations Générales

Élément	Description
Durée	45 minutes
Matériel	Images d'animaux (tortue, lion, abeille, serpent, lapin, éléphant), cartes respirations plastifiées, tapis ou coussins pour le sol, musique nature douce (optionnel)
Espace	Grand espace au sol (salle de motricité idéale), ou classe avec tables poussées
Effectif	Classe entière

Objectifs Pédagogiques

1. **Apprendre** différentes techniques de respiration adaptées aux enfants
2. **Associer** chaque type de respiration à une fonction (calmer, énergiser, se concentrer)
3. **Pratiquer** la respiration comme outil de régulation émotionnelle autonome

Valeurs Ciblées

Valeur	Traduction	Application dans l'activité
As-Sabr	La patience	Prendre le temps de respirer avant d'agir
At-Tafakkur	La réflexion, la méditation	Se connecter à soi-même par la respiration
Ash-Shukr	La gratitude	Remercier Allah pour le souffle de vie

Déroulement Détaillé

1. Mise en Route (5 minutes)

- Accroche interactive :
- « *Bismillah*. Qui peut me dire quelque chose que vous faites tout le temps, même en dormant, sans y penser ? »
- Laisser deviner → RESPIRER !
- « Oui ! On respire environ 20 000 fois par jour ! Mais saviez-vous qu'on peut respirer de différentes façons ? »
- Expérience immédiate :
- « Mettez une main sur votre ventre. Respirez normalement. Sentez votre ventre qui bouge. »
- « Maintenant, respirez très vite ! Comment vous sentez-vous ? »
- « Et si on respirait très lentement ? Comment c'est ? »
- Introduction :

« Aujourd'hui, nous allons apprendre à respirer comme des animaux ! Chaque animal a sa façon spéciale de respirer, et chaque respiration nous aide différemment. »

2. Activité Principale (30-35 minutes)

Phase 1 : Découverte des respirations animales (20 minutes)

- Présentation et pratique de chaque respiration :

- 1. LA TORTUE - Respiration pour se calmer

■ *Quand utiliser : quand je suis stressé, anxieux, j'ai besoin de me calmer*

- Technique :

1. « Imagine que tu es une tortue dans ta carapace, bien au calme »
2. Inspire lentement par le nez en comptant jusqu'à 4 (la tortue sort doucement la tête)
3. Retiens ton souffle en comptant jusqu'à 4 (la tortue regarde autour)
4. Expire lentement par la bouche en comptant jusqu'à 4 (la tortue rentre doucement)
5. Répète 3 fois

- Mime :

- Se mettre en boule comme une carapace
 - Sortir doucement la tête (lever le menton)
 - Rentrer doucement (baisser la tête)
 - Message : « La tortue prend son temps. Elle ne se presse jamais. Quand tu te sens agité, respire comme la tortue ! »

- 2. LE LION - Respiration pour évacuer la colère

■ *Quand utiliser : quand je suis en colère, frustré, j'ai besoin de relâcher*

- Technique :

1. « Imagine que tu es un lion puissant mais sage »
2. Inspire profondément par le nez
3. Ouvre grand la bouche, tire la langue
4. Expire fort en faisant « HAAAAA ! » comme un rugissement silencieux
5. Répète 3 fois

- Mime :

- S'asseoir sur les talons, mains sur les genoux
 - Ouvrir grand les yeux et la bouche
 - Sortir la langue vers le menton
 - Message : « Le lion rugit pour sortir sa colère, mais il ne fait pas de mal. Toi aussi, tu peux sortir ta colère en respirant fort ! »

- 3. L'ABEILLE - Respiration pour se concentrer

■ *Quand utiliser : quand je suis dispersé, je n'arrive pas à me concentrer*

- Technique :

1. « Imagine que tu es une petite abeille qui fait du miel »
2. Bouche les oreilles avec tes pouces (optionnel)
3. Inspire par le nez
4. Expire en faisant « Mmmmmmm » ou « Bzzzzzz » comme une abeille
5. Sens les vibrations dans ta tête
6. Répète 5 fois
 - Mime :
 - Faire de petits mouvements d'ailes avec les coudes
 - Fermer les yeux pour mieux sentir les vibrations
 - Message : « L'abeille travaille avec concentration pour faire son miel. Le bourdonnement t'aide à te recentrer ! »

• 4. LE SERPENT - Respiration pour la patience

■ *Quand utiliser : quand je suis impatient, je veux que ça aille vite*

- Technique :
 1. « Imagine que tu es un serpent sage et patient »
 2. Inspire profondément par le nez
 3. Expire très très lentement en faisant « Sssssssss » le plus longtemps possible
 4. Essaie de faire durer le « Ssss » de plus en plus longtemps
 5. Répète 3 fois
- Mime :
 - Faire des mouvements ondulants avec les bras
 - Le son « Sss » comme le serpent qui glisse
 - Message : « Le serpent ne se presse jamais. Il avance doucement. Cette respiration t'apprend la patience ! »

• 5. LE LAPIN - Respiration pour se dynamiser

■ *Quand utiliser : quand je suis fatigué, j'ai besoin d'énergie*

- Technique :
 1. « Imagine que tu es un lapin qui se réveille »
 2. Fais 3 petites inspirations rapides par le nez (snif snif snif)
 3. Puis une longue expiration par la bouche
 4. Répète 4 fois
- Mime :
 - Faire bouger le nez comme un lapin
 - Faire semblant de remuer les oreilles
 - Message : « Le lapin renifle pour se réveiller et être alerte ! Cette respiration te donne de l'énergie ! »

• 6. L'ÉLÉPHANT - Respiration pour la force intérieure

■ *Quand utiliser : quand j'ai peur, j'ai besoin de courage*

- Technique :
 1. « Imagine que tu es un grand éléphant, fort et calme »

2. Debout, pieds écartés comme les pattes de l'éléphant
3. Inspire en levant les bras devant toi (la trompe qui monte)
4. Expire en baissant les bras avec un son grave « Oooooh »
5. Répète 3 fois
 - Mime :
 - Les bras représentent la trompe
 - Mouvement lent et majestueux
 - Message : « L'éléphant est grand et fort, mais il est aussi très doux. Cette respiration te donne de la force et du courage ! »

Phase 2 : Jeu « Quelle respiration ? » (10 minutes)

- Règle du jeu :
- L'enseignant décrit une situation
- Les enfants choisissent l'animal qui convient et font la respiration
- Situations :
 1. « C'est l'heure du contrôle de maths, tu dois te concentrer » → ■ Abeille
 2. « Tu es très en colère parce que quelqu'un t'a poussé » → ■ Lion
 3. « Tu n'arrives pas à t'endormir, tu es agité » → ■ Tortue
 4. « Tu attends ton tour depuis longtemps et tu es impatient » → ■ Serpent
 5. « Tu es fatigué mais tu dois faire tes devoirs » → ■ Lapin
 6. « Tu as peur avant de réciter ta poésie devant la classe » → ■ Éléphant
- Variante en équipes :
- Une équipe mime, l'autre devine l'animal et la situation

Phase 3 : Crédation de la carte respiration personnelle (5 minutes)

- Activité :
- Chaque enfant choisit son animal préféré
- Il colorie la carte de cet animal
- Il écrit (ou l'enseignant écrit) quand il va l'utiliser

3. Retour au Calme et Réflexion (10 minutes)

- Récapitulatif visuel :
- Afficher toutes les cartes animaux
- « Rappelons-nous ensemble quand utiliser chaque respiration »

Animal	Quand l'utiliser
■ Tortue	Pour me calmer
■ Lion	Pour sortir ma colère
■ Abeille	Pour me concentrer
■ Serpent	Pour être patient

Animal	Quand l'utiliser
■ Lapin	Pour avoir de l'énergie
■ Éléphant	Pour avoir du courage

- Respiration de clôture - La tortue collective :
- Tous ensemble, 3 respirations de tortue
- « Nous sommes calmes et prêts à continuer notre journée »
- Message clé :

« Ta respiration est toujours avec toi. C'est un super pouvoir que tu peux utiliser n'importe où, n'importe quand ! »

- Lien spirituel :

« Allah nous a donné le souffle de vie, c'est un cadeau magnifique. Quand nous respirons en conscience, nous remercions Allah pour ce cadeau. Alhamdulillah pour chaque respiration ! »

- Doua :

« Ya Allah, merci pour le souffle de vie. Aide-moi à utiliser ma respiration pour rester calme et sage. Amine. »

Adaptations selon le Niveau

Pour les CP (6-7 ans)

Aspect	Adaptation
Nombre	Se limiter à 3 animaux : tortue, lion, abeille
Technique	Simplifier les comptages (2-2-2 au lieu de 4-4-4)
Mime	Plus de mime, moins d'explications
Pratique	Répéter plus souvent les mêmes respirations

Pour les CE1 (7-8 ans)

Aspect	Adaptation
Nombre	Les 6 animaux + possibilité d'inventer un nouveau
Technique	Comptages plus longs, conscience du corps accrue
Autonomie	Les enfants animent eux-mêmes une respiration
Réflexion	Journal des respirations utilisées dans la semaine

Questions de Réflexion pour les Élèves

Questions simples (CP) :

1. « Quel animal-respiration as-tu préféré ? Pourquoi ? »
2. « Quand vas-tu utiliser la respiration de la tortue ? »
3. « Est-ce que respirer peut vraiment t'aider quand tu es fâché ? »

Questions approfondies (CE1) :

1. « Pourquoi y a-t-il différentes respirations pour différentes situations ? »
2. « Si tu inventais un nouvel animal-respiration, ce serait lequel et pour quoi ? »
3. « Comment peux-tu te rappeler de respirer quand tu es très en colère ? »

Conseils pour l'Enseignant

Avant l'activité :

- Pratiquer soi-même toutes les respirations pour bien les maîtriser
- Préparer les cartes animaux en grand format (visibles de loin)
- Prévoir un espace suffisant pour que tous les enfants puissent bouger

Pendant l'activité :

- **Modéliser** : faire toutes les respirations avec les enfants
- **Rythme** : alterner moments actifs (lion) et calmes (tortue)
- **Humour** : encourager les bruits d'animaux, c'est ludique !
- **Patience** : certains enfants ont du mal à coordonner respiration et mouvement

Points de vigilance :

- Certains enfants peuvent hyperventiler avec les respirations rapides → surveiller
- Des enfants asthmatiques peuvent avoir des difficultés → adapter
- Le lion peut dégénérer en cris → rappeler que c'est un rugissement « sage »

Prolongements possibles :

- **Rituel quotidien** : une respiration collective au début de chaque journée
- **Coin respiration** : espace avec les cartes animaux, les enfants peuvent y aller
- **Respiration du mois** : se concentrer sur une respiration différente chaque mois
- **Cartes à emporter** : version miniature pour la maison

Évaluation Formative

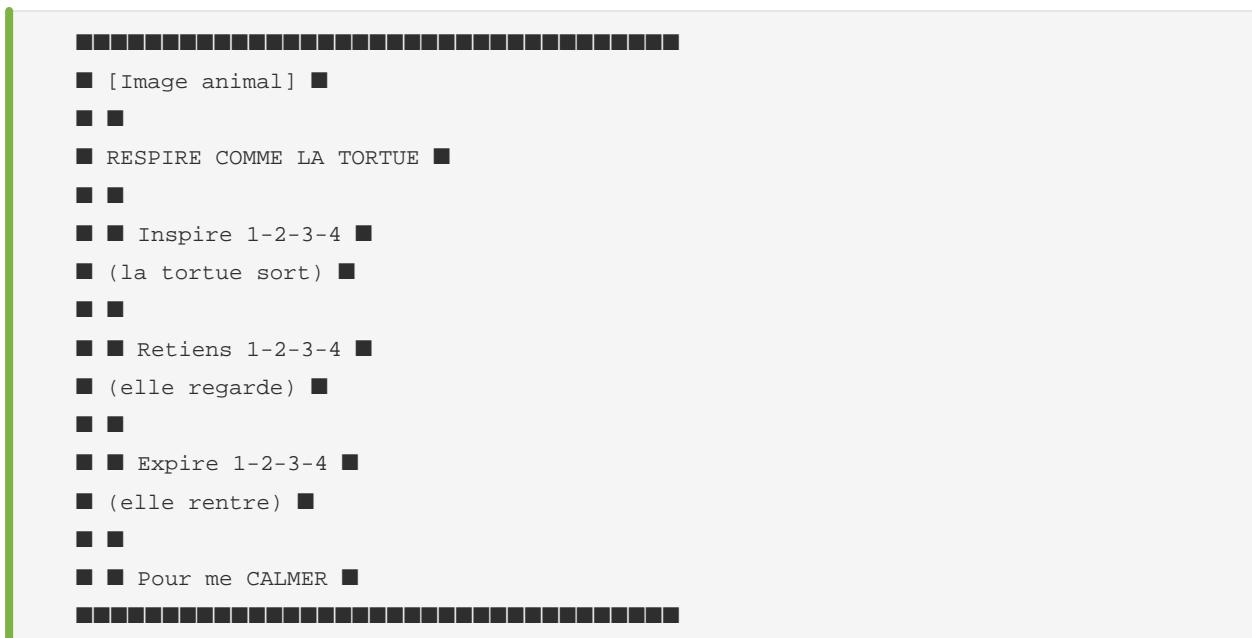
Critère	Non acquis	En cours	Acquis
Pratique correctement au moins 2 respirations	■	■	■
Associe une respiration à son utilité	■	■	■
Participe avec engagement aux exercices	■	■	■
Identifie quand utiliser quelle respiration	■	■	■

Ressources Complémentaires

- **Livre** : « Calme et attentif comme une grenouille » d'Eline Snel (inclus des exercices de respiration)
 - **Lien islamique** : La respiration consciente est liée au dhikr (rappel d'Allah) et à la méditation islamique
 - **Hadith** : « Allah aime la douceur en toute chose » - la respiration nous aide à être doux
 - **Applications** : « Respirelax » (gratuit) pour pratiquer à la maison avec les parents

Cartes Respirations à Imprimer

Format suggéré pour chaque carte :



Créer une carte similaire pour chaque animal.