



On prend le temps

- **Tout âge**

**Planifie des moments de retour au calme
entre tes activités pour :**

1. Augmenter la cohésion du groupe
2. Aider à mieux connaître tes jeunes
3. Créer un état d'esprit favorisant l'entraide
et l'inclusion de tous
4. Aider tes jeunes à retrouver leur calme
5. Permettre à tes jeunes d'être plus réceptifs
et à l'écoute pour la prochaine activité
6. Terminer de façon agréable ton activité
et te permettre de faire un retour avec
tes jeunes

Il existe plus d'une façon de faire un retour au calme !
Voici ce que tu peux découvrir dans les fiches:

	Jeu de respiration	Jeu en mouvement	Jeu créatif
L'étoile de la relaxation	X		
De la tête aux orteils	X		
Jacob au repos	X		
La main de la respiration	X		
L'arbre dans la tempête		X	
Circulation d'énergie		X	
L'échelle imaginaire		X	
Danse les yeux fermés		X	
La roue du retour au calme		X	
Le labyrinthe			X
Le créateur			X
Relaxation maison		X	X

Trucs et astuces

Lors des retours au calme, place tes jeunes en cercle aussi souvent que possible pour garder l'énergie du groupe. Tu pourras aussi voir tout le monde plus facilement.

Chaque jeune est unique et peut réagir différemment à chaque méthode de retour au calme. Alterne entre les différentes méthodes pour t'assurer de rejoindre le plus de jeunes possible.



Tout âge



L'étoile de la relaxation

Jeu de respiration

DURÉE : 5-8 MINUTES

Positionnement

Jeunes → Place tes jeunes en cercle, couchés sur le dos, la tête vers le centre du cercle, les bras de chaque côté du corps et les yeux fermés.

Animateur → Place-toi à l'extérieur du cercle pour observer tes jeunes et circuler autour d'eux.

Déroulement

1. Laisse tes jeunes respirer à leur rythme.
2. Après quelques minutes, demande à tes jeunes de prendre 5 grandes respirations (le ventre et les côtes doivent se soulever). Tu peux faire le décompte à haute voix.
3. Demande à tes jeunes de respirer à leur rythme.
4. Après quelques minutes, demande à tes jeunes d'inspirer pendant 3 secondes et d'expirer pendant 5 secondes. Répète pour 5 respirations.
5. Demande à tes jeunes de respirer à leur rythme.

Retour suite au jeu

À la fin du jeu, demande à tes jeunes de décrire comment ils se sentent. Ils peuvent répondre à voix haute ou dans leur tête. L'important est que tu poses la question pour qu'ils puissent analyser, sans jugement, les sensations qu'ils ont éprouvées.

Variantes

- Fais faire le jeu assis ou debout en cercle.
- Fais faire le jeu en équilibre sur une jambe, les bras croisés.



Tout âge



De la tête aux orteils

Jeu de respiration

DURÉE : 8-10 MINUTES

Positionnement

Jeunes → Place tes jeunes en cercle, couchés sur le dos, la tête vers le centre du cercle, les bras de chaque côté du corps et les yeux fermés.

Animateur → Place-toi à l'extérieur du cercle pour observer tes jeunes et circuler autour d'eux.

Déroulement

1. Laisse tes jeunes respirer à leur rythme.
2. Demande à tes jeunes de porter leur attention sur une partie de leur corps et d'y réfléchir en silence (ex. : « Porte ton attention sur tes orteils. Que ressens-tu ? Des picotements ? Des pulsations ? »).
3. Continue avec les autres parties du corps, de la tête aux orteils !
4. Demande à tes jeunes de prendre 3 grandes respirations avant d'ouvrir les yeux et de revenir tranquillement en position assise.

Retour suite au jeu

À la fin du jeu, demande à tes jeunes de décrire ce que le jeu leur a apporté. Ils peuvent répondre à voix haute ou dans leur tête. L'important est que tu poses la question pour qu'ils puissent analyser, sans jugement, les sensations qu'ils ont éprouvées.

Variantes

- Demande aux jeunes de bouger certaines parties de leur corps (lentement, en cercle, etc.).



Tout âge



Jacob au repos

Jeu de respiration

DURÉE : 5-8 MINUTES


Positionnement

Jeunes → Place tes jeunes en cercle, couchés sur le dos, la tête vers le centre du cercle, les bras de chaque côté du corps et les yeux fermés.

Animateur → Place-toi à l'extérieur du cercle pour observer tes jeunes et circuler autour d'eux.

Déroulement

1. Laisse tes jeunes respirer à leur rythme.
2. Demande à tes jeunes de contracter (serrer très fort) une partie du corps en particulier (ex. : « Contractez seulement vos orteils »).
3. Demande à tes jeunes de maintenir la contraction pendant environ 5 à 10 secondes pour ensuite la relâcher.
4. Tu peux commencer par les orteils pour monter jusqu'à la tête ou partir de la tête pour descendre jusqu'aux orteils.
5. Demande à tes jeunes de prendre 3 grandes respirations avant d'ouvrir les yeux et de revenir tranquillement en position assise.



Psst ! Il est important de dire à tes jeunes qu'il est normal de penser à autre chose pendant le jeu. Ils doivent reconnaître ces pensées et ramener leur attention sur les contractions.

Retour suite au jeu

À la fin du jeu, demande à tes jeunes de décrire ce que le jeu leur a apporté. Ils peuvent répondre à voix haute ou dans leur tête. L'important est que tu poses la question pour qu'ils puissent analyser, sans jugement, les sensations qu'ils ont éprouvées.

Variantes

- Fais faire le jeu debout.
 - Place tes jeunes deux par deux pour qu'ils fassent le jeu en miroir.
- ➔ Savais-tu qu'il existe plusieurs enregistrements de cette technique (appelée technique de Jacobson) sur YouTube ?



Tout âge



La main de la respiration

Jeu de respiration

DURÉE : 5-8 MINUTES

Positionnement

Jeunes → Place tes jeunes en cercle, couchés sur le dos, la tête vers le centre du cercle, les bras de chaque côté du corps et les yeux fermés.

Animateur → Place-toi à l'extérieur du cercle pour observer tes jeunes et circuler autour d'eux.

Déroulement

1. Demande à tes jeunes de regarder la paume d'une de leurs mains.
2. Demande-leur de placer l'index de la main opposée au bas de leur paume, près du poignet.
3. Demande à tes jeunes de prendre une grande respiration, en fixant leur main du regard. À l'inspiration, ils glissent leur index le long du pouce jusqu'à atteindre la tête du pouce. À l'expiration, ils ramènent doucement leur index à la position initiale.
4. Répète les mêmes étapes pour tous les autres doigts de la main.



Retour suite au jeu

À la fin du jeu, demande à tes jeunes comment ils se sentent. Ils peuvent répondre à voix haute ou dans leur tête. L'important est que tu poses la question pour qu'ils puissent analyser, sans jugement, les sensations qu'ils ont éprouvées.

Variantes

- On peut faire le même jeu avec le dessus du pied.
- Fais faire le jeu en position assise ou debout.



Tout âge



L'arbre dans la tempête

Jeu en mouvement

DURÉE : 5-8 MINUTES

Positionnement

Jeunes → Place tes jeunes en cercle debout, le dos droit et les yeux fermés.

Animateur → Place-toi à l'extérieur du cercle pour observer tes jeunes et circuler autour d'eux.

Déroulement

1. Demande à tes jeunes de lever les bras très haut au-dessus de leur tête.
2. Chaque jeune imagine qu'il est un arbre, bougeant ses bras comme les branches d'un arbre dans le vent.
3. Guide tes jeunes en leur décrivant l'intensité du vent. Le vent commence très fort (ex. : « C'est la tempête ! ») et devient de plus en plus doux (ex. : « Il fait soleil et il y a une petite brise »).
4. Demande à tes jeunes d'ajuster leurs mouvements de bras au gré du vent, comme le feraient les branches d'un arbre.
5. Demande à tes jeunes de prendre 3 grandes respirations avant d'ouvrir les yeux et de descendre les bras tranquillement.

Retour suite au jeu

À la fin du jeu, demande à tes jeunes comment ils se sentent. Ils peuvent répondre à voix haute ou dans leur tête. L'important est que tu poses la question pour qu'ils puissent analyser, sans jugement, les sensations qu'ils ont éprouvées.

Variantes

- Tu peux expérimenter d'autres positions de yoga avec tes jeunes. Consulte les activités Yoga aquatique et Défi Zen pour t'inspirer.
- Avec les plus petits, tu peux aussi suggérer de faire le jeu en imaginant être une fleur qui pousse tranquillement.



Tout âge



Circulation d'énergie

Jeu en mouvement

DURÉE : 5-8 MINUTES

Positionnement

Jeunes → Répartis tes jeunes dans l'espace, de façon à ce que tout le monde puisse bouger.

Animateur → Circule dans l'espace en donnant les consignes.

Déroulement

1. Demande aux jeunes de marcher dans l'espace.
2. Nomme une partie du corps qu'ils doivent bouger rapidement à ton signal (ex. : secouer les jambes, les bras, les mains, etc.).

Retour suite au jeu

À la fin du jeu, demande à tes jeunes comment ils se sentent. Ils peuvent répondre à voix haute ou dans leur tête. L'important est que tu poses la question pour qu'ils puissent analyser, sans jugement, les sensations qu'ils ont éprouvées.



Variantes

- Fais faire le jeu sans demander aux jeunes de se déplacer dans l'espace.
- Varie les types de déplacements (marcher plus lentement, à reculons, etc.).
- Varie l'intensité des mouvements (bouger le bras au ralenti comme dans l'espace, bouger la jambe très vite, etc.).
- Donne aux jeunes des rôles à jouer lors des déplacements (comme un robot, comme un acrobate sur un fil de fer, etc.).
- Demande aux jeunes de nommer des parties du corps.



Tout âge



L'échelle imaginaire

Jeu en mouvement

DURÉE : 5-8 MINUTES

Positionnement

Jeunes → Répartis tes jeunes dans l'espace.

Animateur → Circule dans l'espace en donnant les consignes.

Déroulement

1. Demande aux jeunes de marcher dans l'espace comme s'ils voulaient monter dans une échelle imaginaire.
2. Varie les types d'échelles (ex. : plus grande, plus petite).
3. Varie les déplacements (ex. : à reculons, sur le côté).
4. Varie l'objet à monter (ex. : une boîte, une montagne, un arbre).

Retour suite au jeu

À la fin du jeu, demande à tes jeunes comment ils se sentent. Ils peuvent répondre à voix haute ou dans leur tête. L'important est que tu poses la question pour qu'ils puissent analyser, sans jugement, les sensations qu'ils ont éprouvées.



Tout âge



Danse les yeux fermés

Jeu en mouvement

DURÉE : 5-8 MINUTES

Positionnement

Jeunes → Répartis tes jeunes dans l'espace, de façon à ce que tout le monde puisse bouger.

Animateur → Circule dans l'espace.

Déroulement

1. Avec ou sans musique, demande aux jeunes de prendre place dans l'espace.
2. Demande aux jeunes de fermer les yeux.
3. Laisse tes jeunes bouger comme ils veulent au rythme de la musique ou selon le rythme de la musique imaginaire dans leur tête.

Retour suite au jeu

À la fin du jeu, demande à tes jeunes comment ils se sentent. Tu peux aussi leur demander quel est le rythme imaginaire qu'ils avaient en tête. Ils peuvent répondre à voix haute ou dans leur tête. L'important est que tu poses la question pour qu'ils puissent analyser, sans jugement, les sensations qu'ils ont éprouvées.



Tout âge



La roue du retour au calme

Jeu en mouvement

DURÉE : 5-8 MINUTES

Préparation avant le jeu

Dessine ou fabrique la roue du retour au calme.

1. Prends un carton, dessine ou fabrique un cercle. Sépare le cercle en 8 pointes égales.
2. À l'intérieur de chacune des pointes, inscris une action, une activité, une question ou autre chose permettant aux jeunes de faire un retour au calme.
3. Fabrique une flèche et insère-la au centre du cercle (elle doit être capable de tourner si on lui donne un petit coup).

Exemples de choses à inscrire dans une pointe de cercle :

- **Fais la sentinelle** (reste debout, immobile, les yeux fermés, pour 2-3 minutes)
- **Respire !** (Ferme les yeux et prends une grande respiration en comptant jusqu'à 10 dans ta tête)
- **Fais les 12 pas** (Ferme les yeux, fais 12 pas sur place en respirant doucement et reviens en position initiale)
- **Ton endroit préféré** (Ferme les yeux, imagine ton endroit préféré et décris-le-nous en gardant les yeux fermés)

Important : adapter le jeu aux différents groupes d'âge.



Positionnement

Jeunes → Place tes jeunes en position assise, en cercle.

Animateur → Place-toi à l'extérieur du cercle pour guider le retour au calme.

Déroulement

1. Place la roulette du retour au calme au centre du cercle.
2. À chaque tour, désigne un jeune pour tourner la flèche.
3. Demande à tes jeunes de réaliser ce qui est inscrit dans la pointe où la flèche s'est arrêtée.

Variantes

- Utilise un dé plutôt qu'une roue.



Tout âge



Le labyrinthe

Jeu créatif

DURÉE : 10-15 MINUTES

Positionnement

Jeunes → Place tes jeunes dans un endroit confortable pour écrire.

Animateur → Circule dans l'espace en donnant les consignes.

Déroulement

1. Demande aux jeunes de dessiner un labyrinthe.
2. Redistribue les labyrinthes aux autres jeunes du groupe. Seront-ils capables de trouver la sortie ?

Retour suite au jeu

À la fin du jeu, demande à tes jeunes comment ils se sentent. Ils peuvent répondre à voix haute ou dans leur tête. L'important est que tu poses la question pour qu'ils puissent analyser, sans jugement, les sensations qu'ils ont éprouvées.

Variantes

- Tu peux aussi imprimer des labyrinthes et faire le jeu seulement en les distribuant aux jeunes.



Tout âge



Le créateur

Jeu créatif

DURÉE : 10-15 MINUTES

Positionnement

Jeunes → Place tes jeunes dans un endroit confortable.

Animateur → Circule dans l'espace en donnant les consignes.

Déroulement

1. Demande aux jeunes de créer une œuvre d'art abstraite avec le matériel mis à leur disposition (ex. : pâte à modeler, blocs Lego, etc.).
2. Une fois leurs œuvres terminées, demande aux jeunes de circuler et de dire à quoi leur fait penser ce qu'ils voient.

Retour suite au jeu

À la fin du jeu, demande à tes jeunes comment ils se sentent. Ils peuvent répondre à voix haute ou dans leur tête. L'important est que tu poses la question pour qu'ils puissent analyser, sans jugement, les sensations qu'ils ont ressenties.

Variantes

- Tu peux aussi imposer une thématique.



Tout âge



Relaxation maison

Besoin d'idées supplémentaires ?

Retour au calme en mouvement

- Faire rouler une balle de tennis sous ses pieds.
- Se frotter vigoureusement les mains et souffler tranquillement dessus.
- Faire la grenouille : sauter 10 fois sur place en prenant de grandes respirations.
- Danser au ralenti pendant 30 secondes. Répéter au besoin.
- Prétendre que chaque jeune est un gros ballon gonflable (bras dans les airs). Le ballon a une petite crevaison et perd de l'air très, très tranquillement. Les jeunes descendent vers le sol.
- Demander à un jeune de montrer une position de retour au calme. Les autres jeunes font le jeu du miroir.

Retour au calme créatif

- Colorier un mandala
- Faire un casse-tête
- Faire un château de cartes
- Jouer au tic-tac-toe

