



MULTIÂGE

DÉFI ZEN

Expérimente les bienfaits et effets calmants de la respiration et des étirements à l'aide de quelques postures relaxantes et amusantes.



MATÉRIEL

- Affiches du Défi Zen (voir pages suivantes)
- Tapis, couverture ou serviette pour chaque jeune

DÉROULEMENT

1 Installe-toi

- Choisis un endroit calme et affiche les défis zen, dans l'ordre.
- Place-toi devant le groupe.
- Demande aux jeunes d'installer leur tapis, leur couverture ou leur serviette par terre pour être à l'aise.
- Si cela est possible, tu peux demander aux jeunes de se mettre pieds nus.

2 Prépare-toi

- Avant d'entreprendre le Défi Zen, regarde avec les jeunes les illustrations pour chacune des postures. Il est ensuite plus facile de les réaliser.
- Mentionne aux jeunes que, lors des respirations, ils peuvent inspirer en comptant jusqu'à 7 dans leur tête avant d'expirer.

3 Réalise les postures

- Lis à voix haute les instructions pour chaque posture apparaissant aux pages suivantes. Les jeunes pourront les réaliser à mesure que tu les décris.
- Tu peux répéter chaque défi le nombre de fois désiré avant de passer au prochain.

4 Invite les jeunes à s'exprimer

Une fois l'activité terminée, tu peux demander aux jeunes de dessiner l'animal, le personnage ou l'objet qu'ils ont préféré imiter.

Cette activité a été conçue par Cardio Plein Air, en collaboration avec le défi TOUGO.



LE PAPILLON



Assis en papillon (les 2 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 cette respiration et ce battement d'ailes de 3 à 6 fois.

L'HUÎTRE



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 durant 3 à 6 profondes et lentes respirations.

L'ARBRE



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 durant 3 à 5 profondes et lentes respirations.

Répète le tout avec l'autre jambe.

Variante : Au lieu de maintenir la posture sans bouger, prends de 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 cet enchaînement avec l'autre jambe.

LE BATEAU



En équilibre sur les fesses, le dos droit, les jambes relevées et les bras vers le ciel, tu vogues comme un bateau sur l'océan.

Maintiens la posture durant 3 à 5 profondes et lentes respirations.

Si c'est trop difficile, tu peux plier un peu les genoux ou encore garder les mains au sol.

Variante: Lors des respirations, rame avec tes bras en les ramenant vers toi.

DÉFI ZEN
N° 5

LE CHANTEUR DE POMME



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 3 à 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.