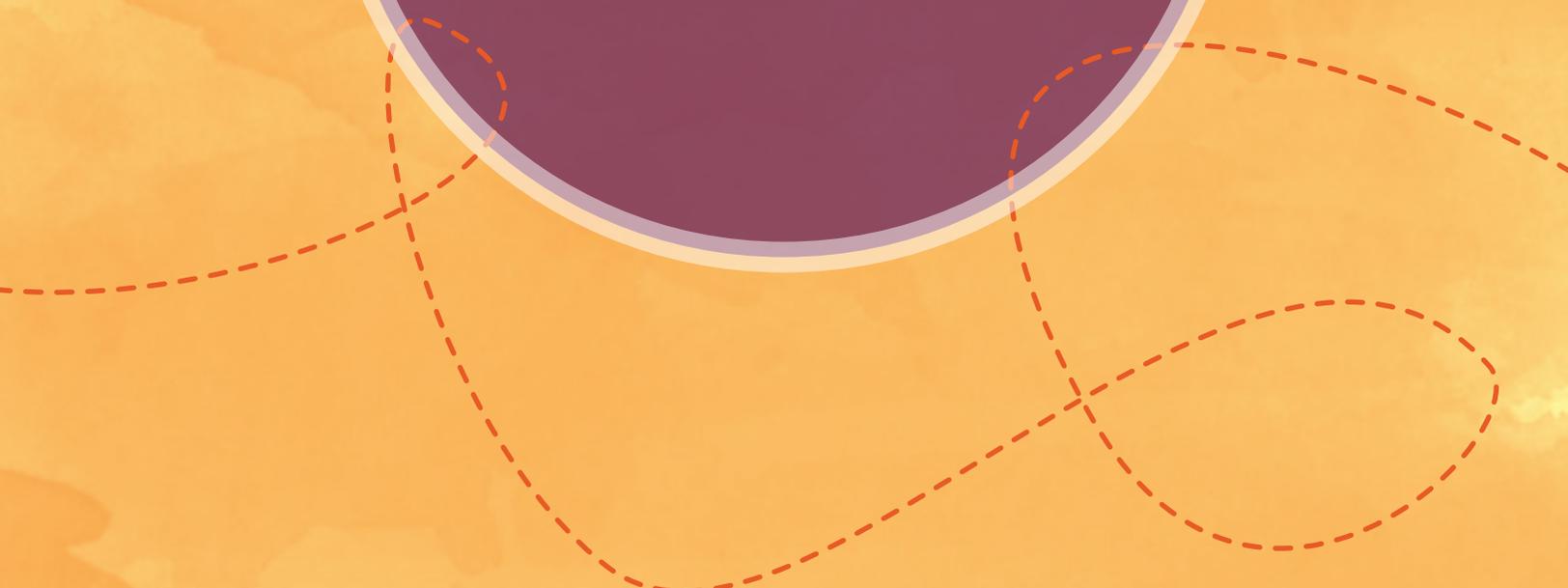


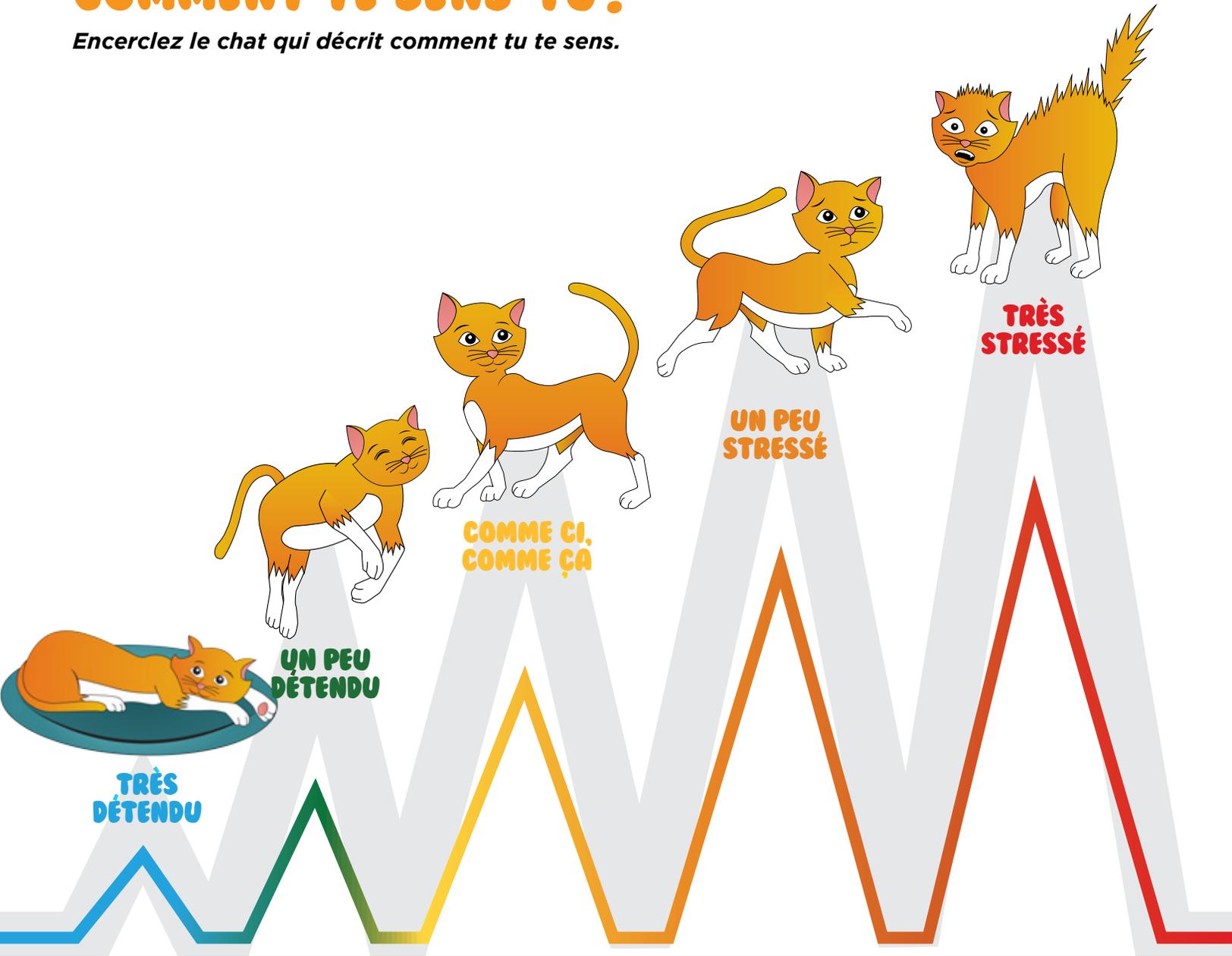


MINDMASTERS 2
**Ressources
supplémentaires**



COMMENT TE SENS-TU?

Encerclez le chat qui décrit comment tu te sens.



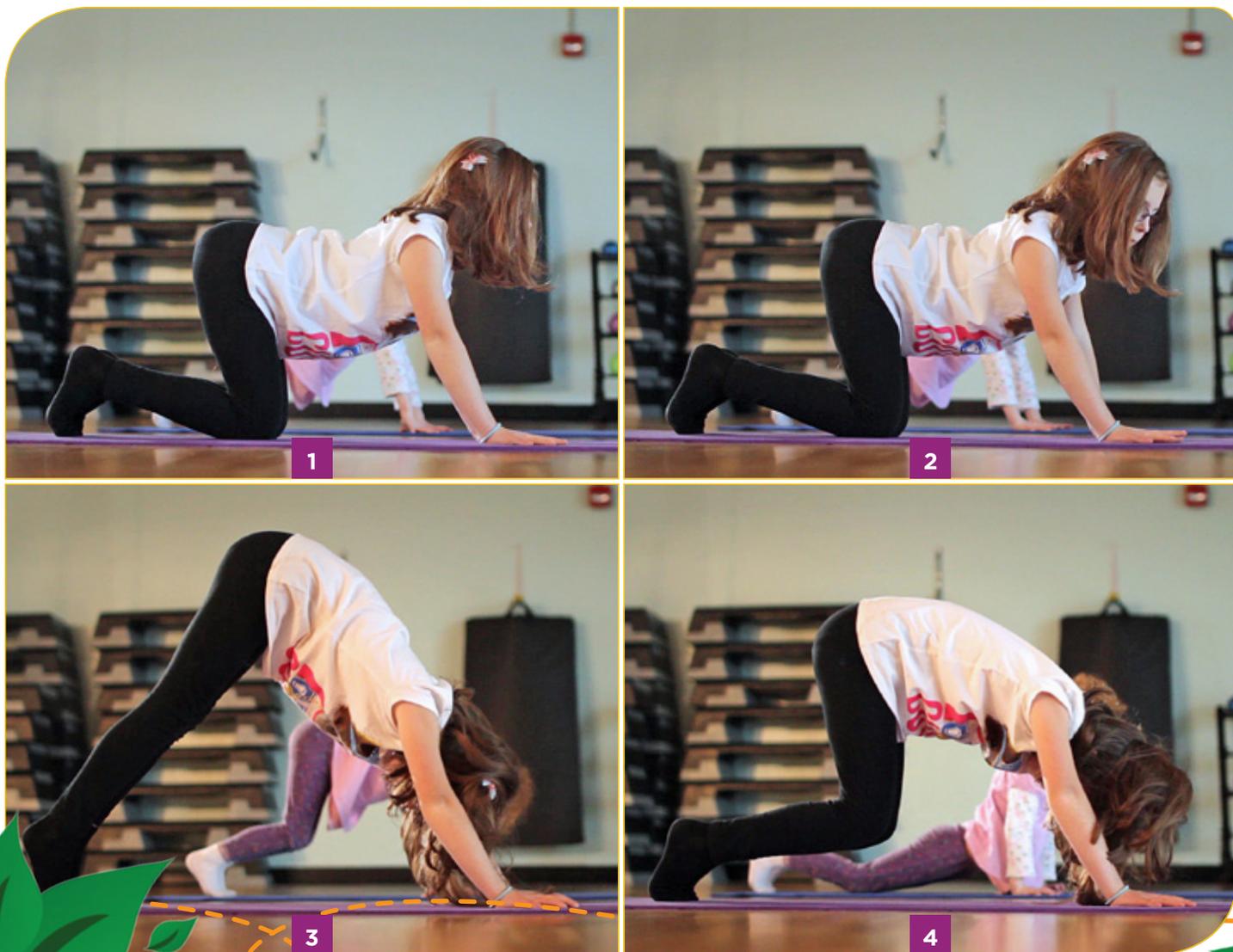
Le papillon

1. Assieds-toi sur tes fesses, les jambes droites devant toi.
2. Place les paumes de tes mains ensemble.
3. Replie une jambe pour que le dessous du pied soit placé sur l'autre jambe.
4. Replie ton autre jambe pour que tes pieds se touchent. Assieds-toi bien droit.
5. Soulève et abaisse doucement les genoux comme un papillon qui bat des ailes. Inspire et expire lentement.



Le chien

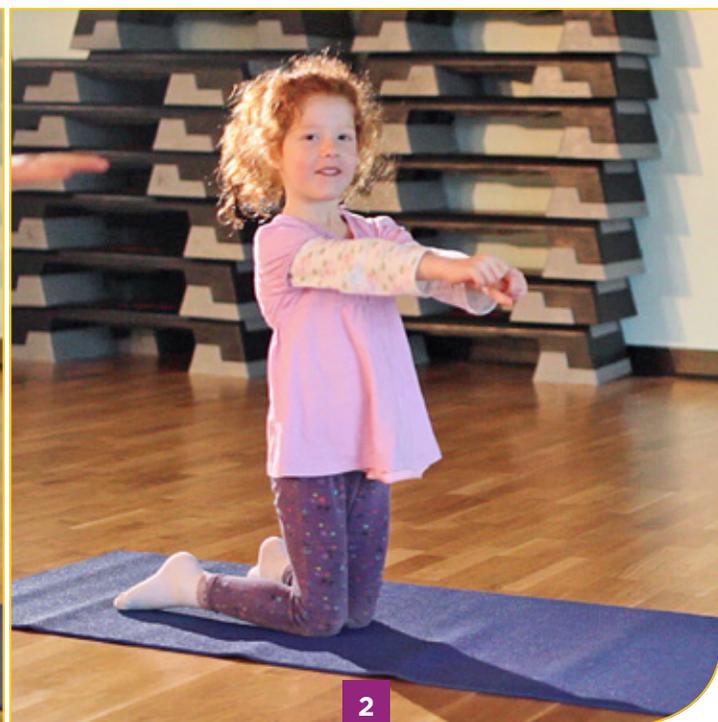
1. Mets les genoux et les mains au sol.
2. Écarte les doigts et plie les orteils.
3. Redresse les jambes pendant que tu inspires et expires lentement. Pousse les fesses vers le haut.
4. Relâche.

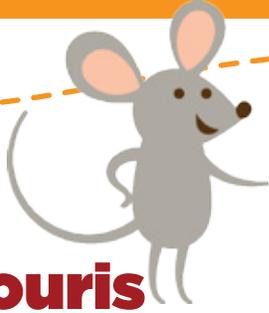




Le lion

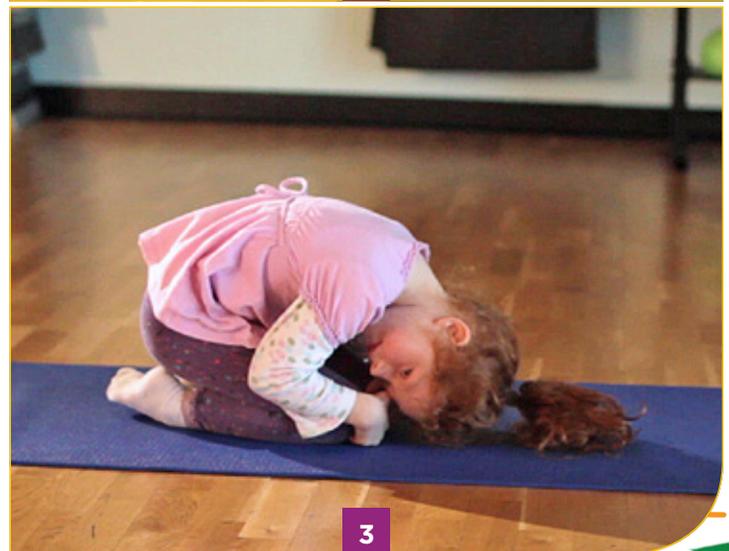
1. Mets-toi à genoux et garde le corps bien droit.
2. Tiens tes bras devant toi comme un lion puissant.
3. Reprends du début.





La souris

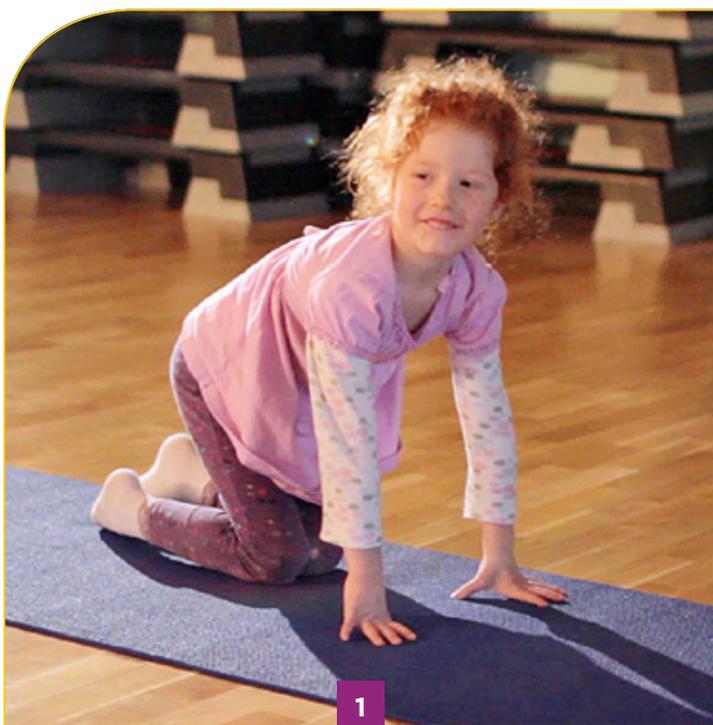
1. Mets-toi à genoux et garde le corps bien droit.
2. Maintenant, assieds-toi sur les talons et détends-toi. Laisse tomber tes épaules.
3. Serre tes genoux et rapproche ta poitrine à tes genoux avec chaque respiration. Fais-toi tout(e) petit(e) comme une souris!





Le chat

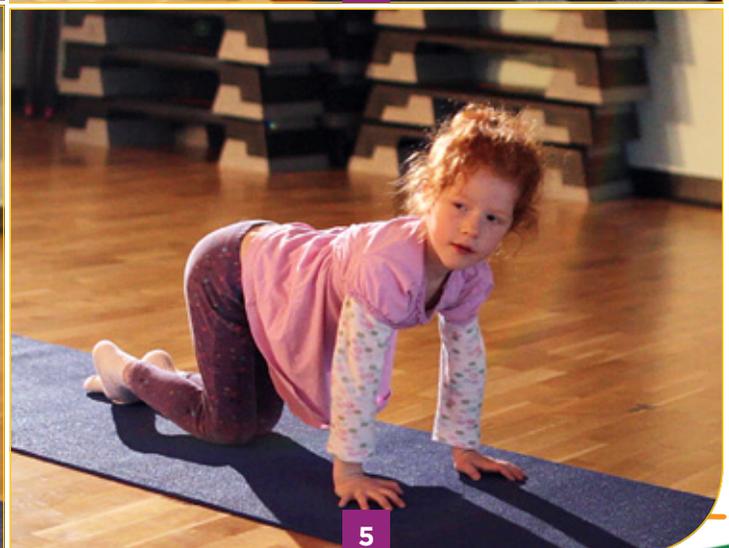
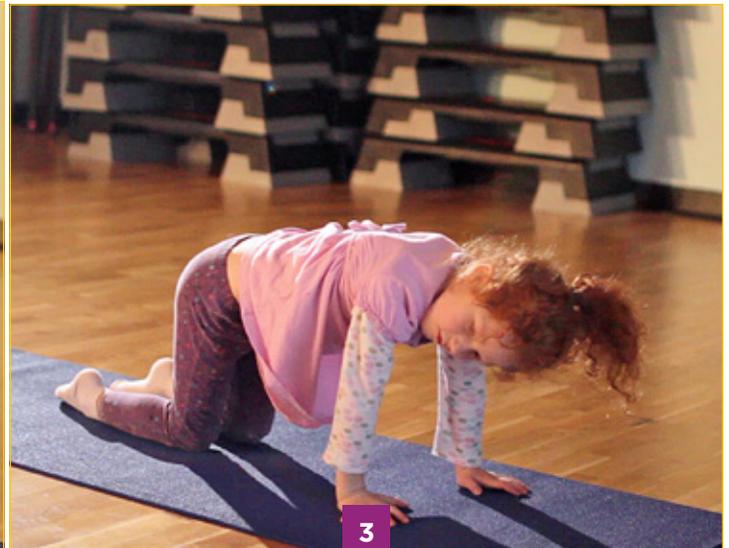
1. Mets-toi à quatre pattes. Garde ton dos bien droit et ton ventre bien tendu. Inspire.
2. Arrondis ton dos en rentrant ton ventre et en abaissant ton menton jusqu'à ta poitrine. Expire.
3. Reprends depuis le début.





La girafe

1. Commence à quatre pattes, les doigts écartés et la tête vers le haut.
2. Tends une main vers le ciel, les doigts toujours écartés.
3. Retourne cette main vers le plancher.
4. Lève l'autre main vers le ciel, gardant les doigts écartés.
5. Retourne cette main vers le plancher.
6. Reprends depuis le début.





POSITIONS AVANCÉES :

La baleine bleue

1. Place-toi sur le dos et prends de grandes respirations.
2. Replie maintenant les genoux sans lever les pieds du sol.
3. Inspire et soulève le dos. Expire lentement, comme une baleine qui respire par son évent.
4. Soulève la jambe droite et allonge-la. Pointe tes orteils.

suite à la prochaine page...

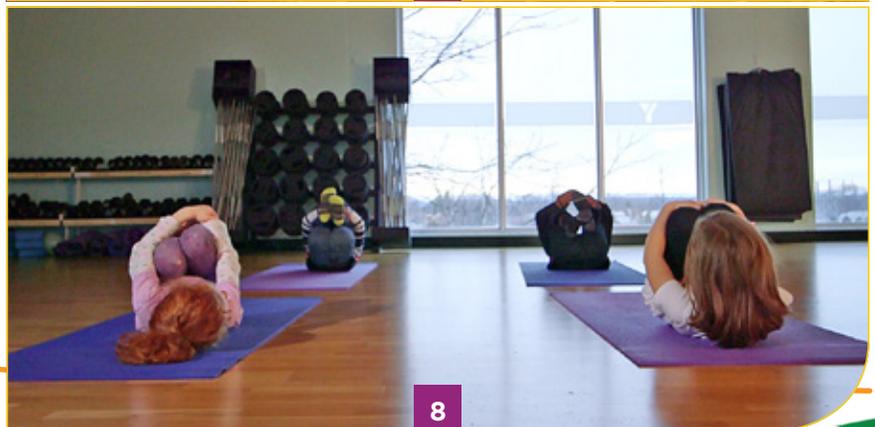


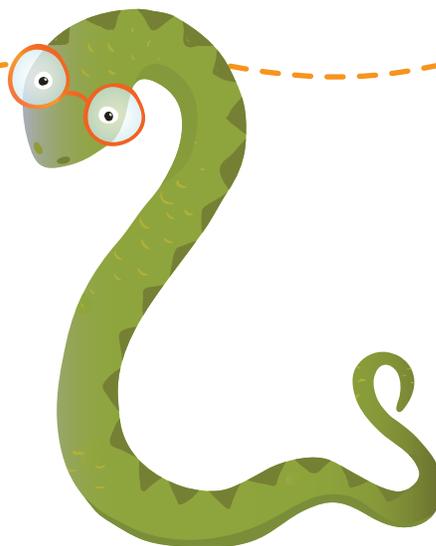


POSITIONS AVANCÉES:

La baleine bleue

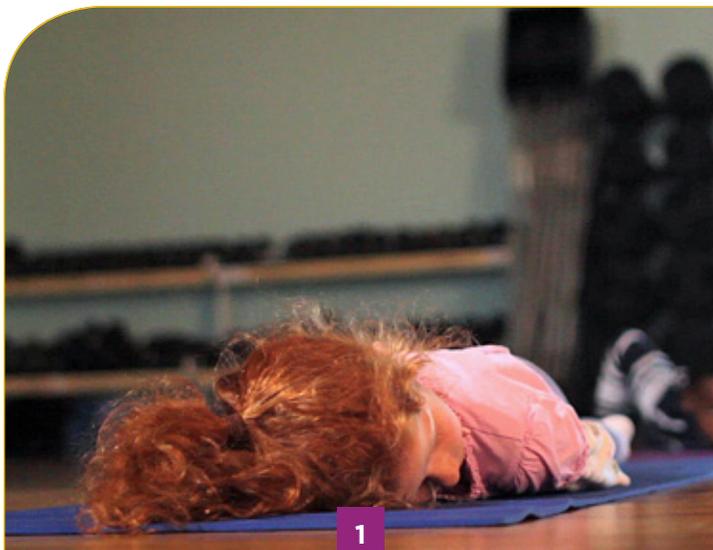
5. Replie la jambe droite et place ce pied sur le plancher.
6. Soulève l'autre jambe et allonge-la.
7. Abaisse cette jambe et place ton pied sur le plancher.
8. Termine la position en serrant tes genoux contre ta poitrine.





Le serpent

1. Place-toi sur ton ventre. Prends une grande respiration.
2. Expire et soulève la tête et le cou. Place fermement les mains au sol.
3. Arrondis ton dos et regarde vers l'avant ou un peu vers le haut.
4. Inspire et expire profondément. Relâche.



Le chameau

1. Mets-toi à genoux, fesses sur les pieds. Place tes mains sur tes genoux.
2. Lève-toi plus haut en éloignant tes fesses de tes pieds et place tes mains sur tes hanches.
3. Soulève lentement un bras et arrondis le dos.
4. Étire tes bras vers l'arrière et touche tes orteils. Regarde vers le haut, le dos courbé.
5. Relâche et replie-toi en boule. Serre tes genoux dans tes bras en regardant vers le bas. Respire lentement.





Dragon cracheur de feu

DIRECTIVES :

1. Percez un trou dans le fond de la tasse et découpez-le.
2. Peignez en vert la tasse jetable.
3. Découpez des banderoles de papier de soie, puis collez-les à l'aide du ruban adhésif sur le rebord intérieur de la tasse.
4. Collez deux pompons à la tasse, puis collez un oeil globuleux sur chacun.
5. Collez deux pompons vers le bord de la tasse pour créer le nez du dragon.

COMMENT S'EN SERVIR :

Demandez aux enfants de s'exercer à souffler dans la tasse par le trou du bas et de porter attention à comment le dragon crache du feu (le papier de soie est soufflé) lorsqu'ils prennent de courtes respirations peu profondes et à comment le dragon se calme lorsqu'ils prennent des respirations calmes, du ventre.

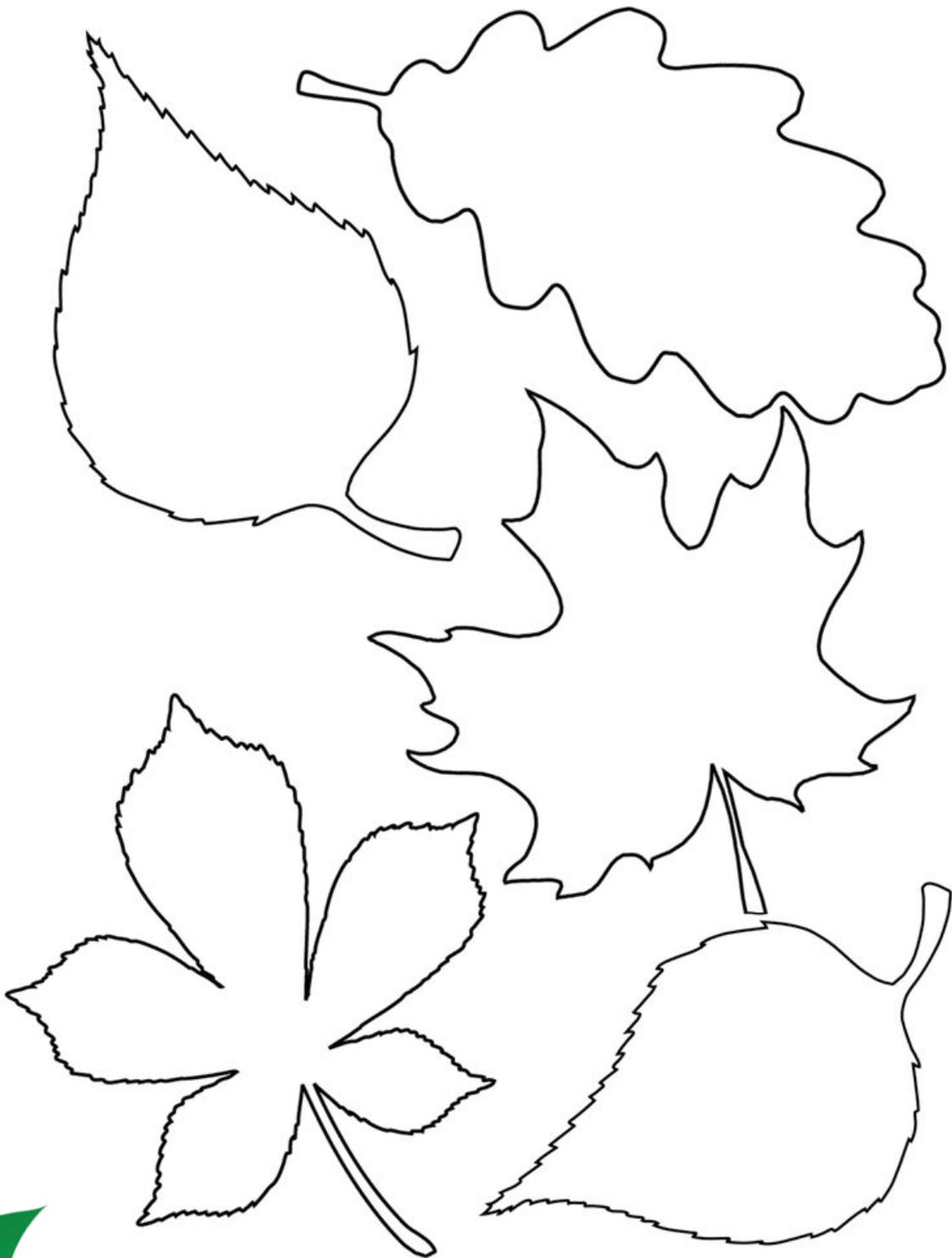
Faites référence à cette activité lorsqu'un enfant se sent stressé.

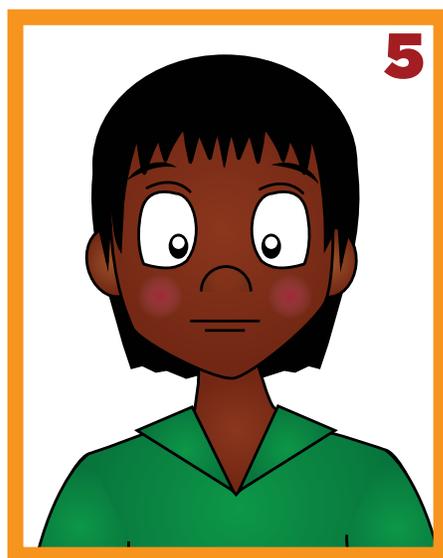


MATÉRIEL :

- Ciseaux
- Colle
- Papier de soie (rouge, jaune ou orange)
- Peinture verte
- Pompons
- Tasse jetable
- Yeux globuleux







COMPLIMENTS GRATUITS

PRENDS-EN UN



A series of vertical dashed lines on a white background, intended for writing compliments.

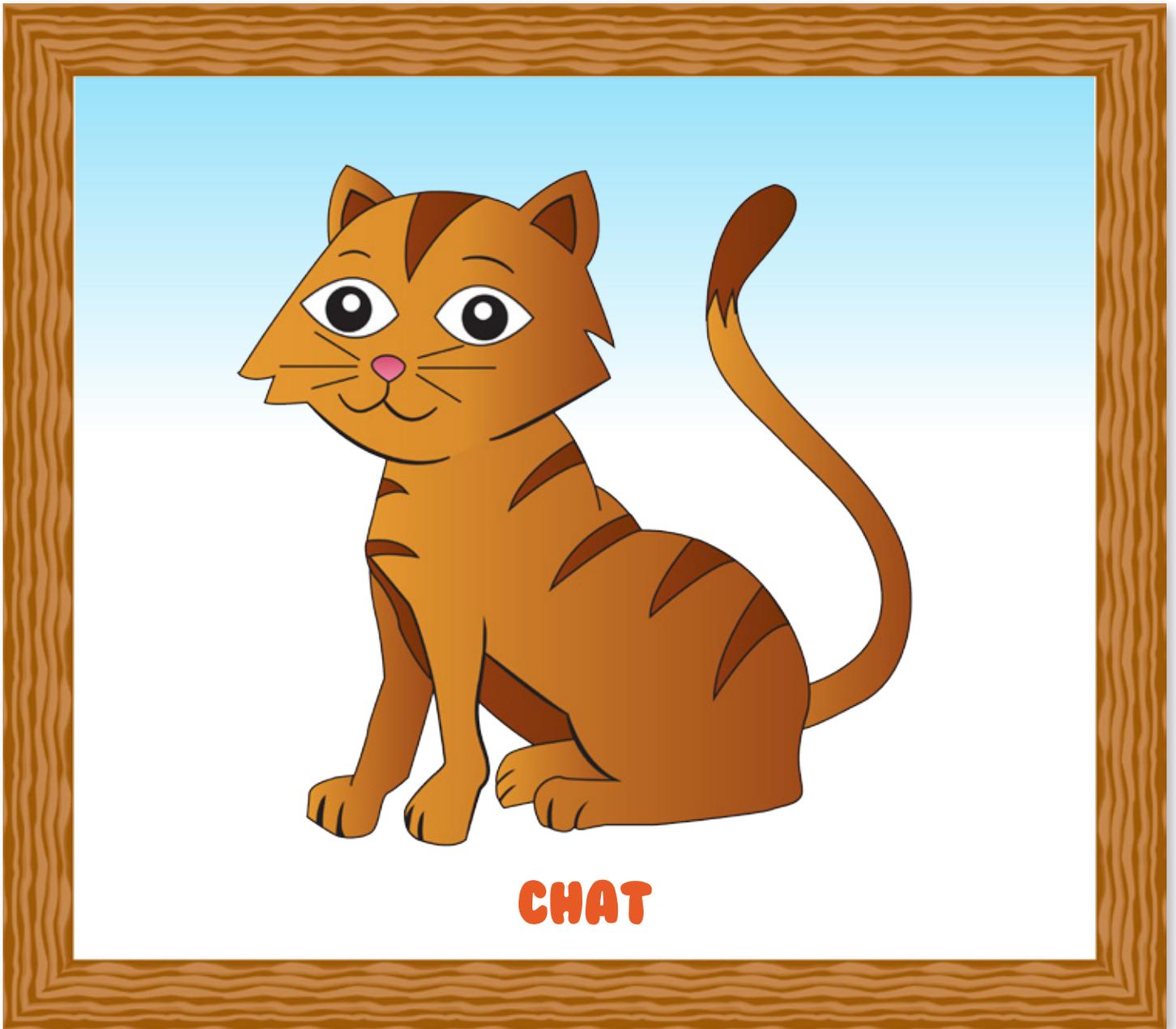
DÉCOUPAGES D'ANIMAUX

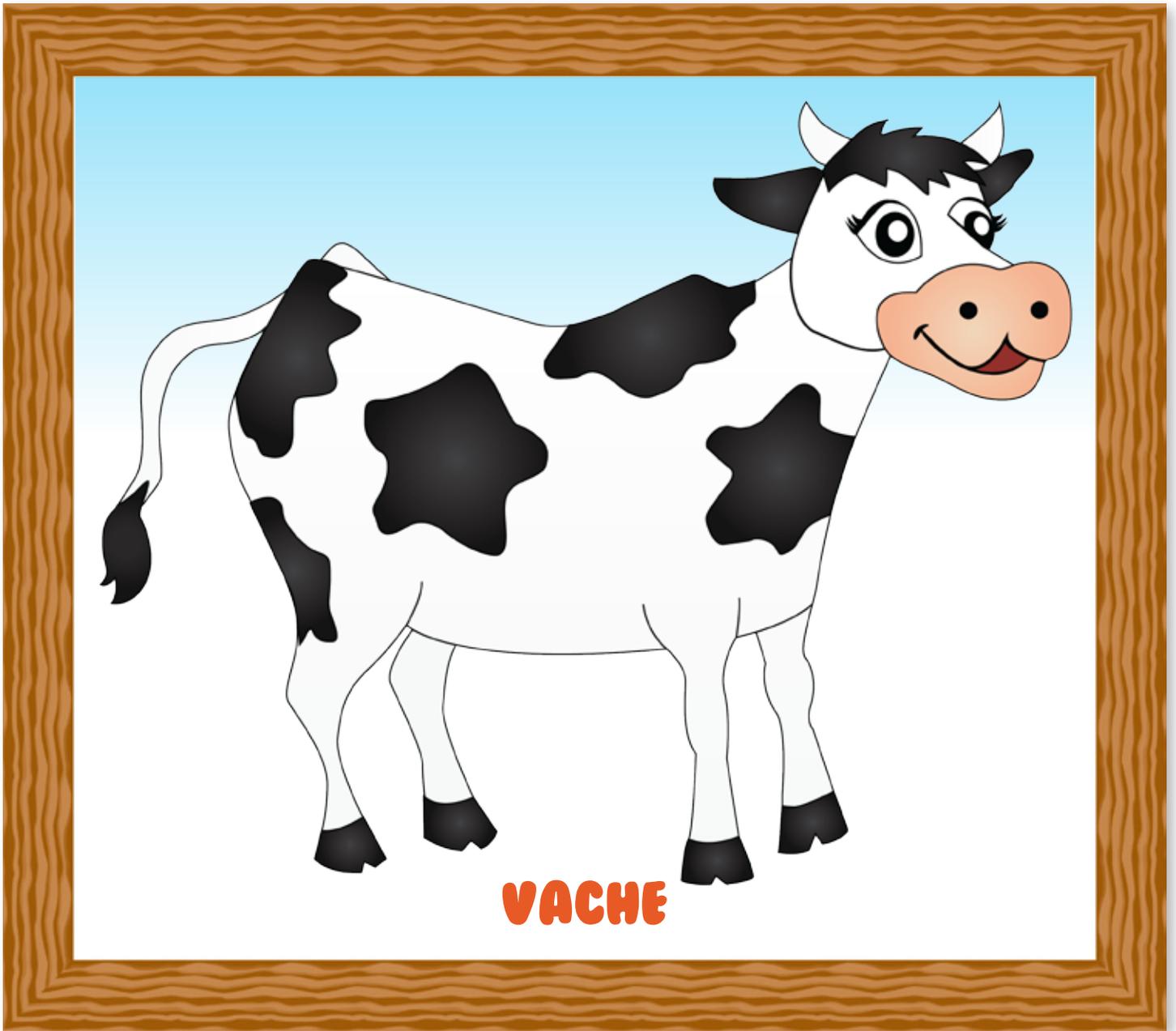
Revoyez les différents sons d'animaux avant d'écouter l'activité. Servez-vous des découpages d'animaux ci-dessous pour aider les élèves à faire correspondre les sons aux animaux.





OISEAU

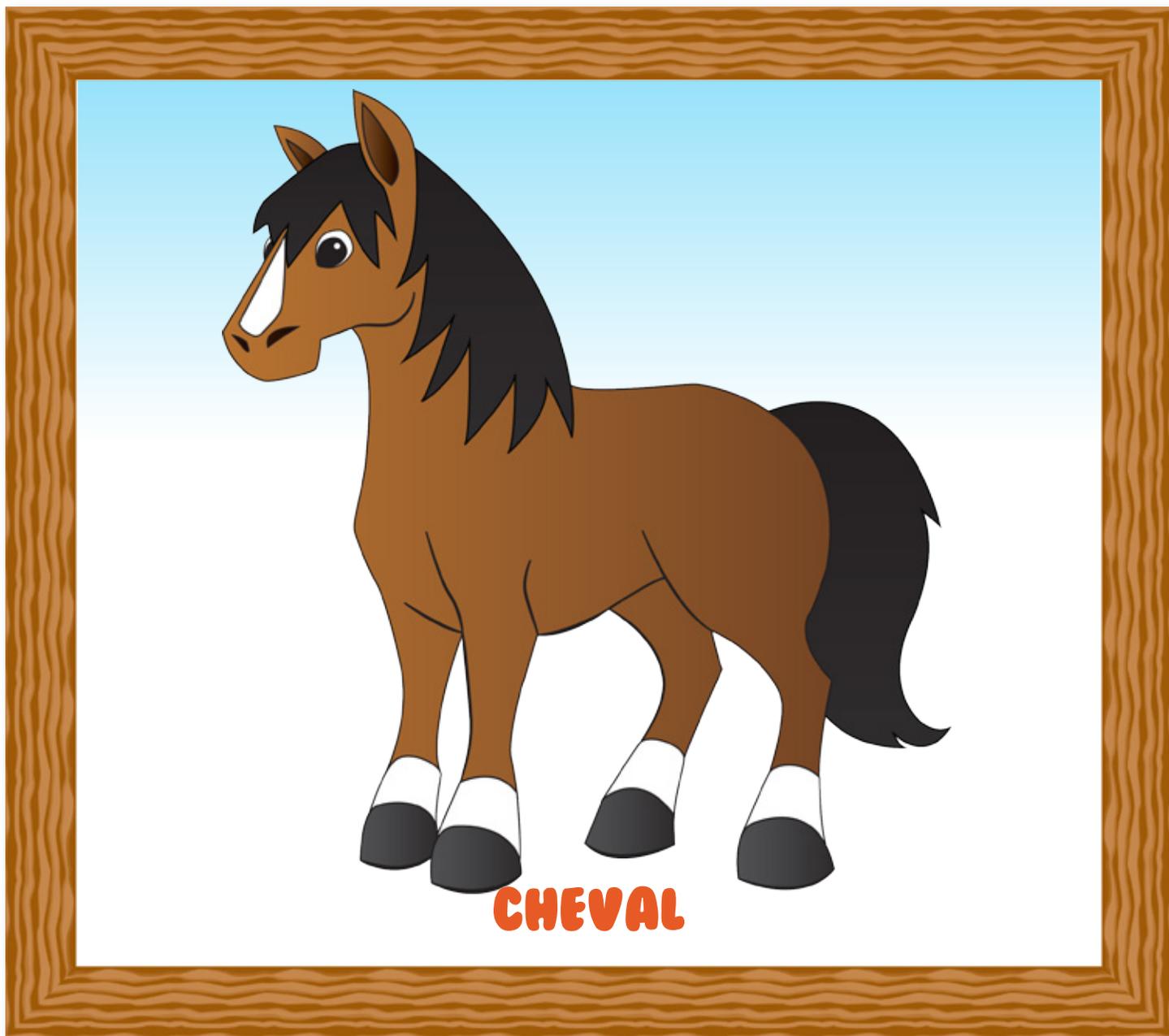








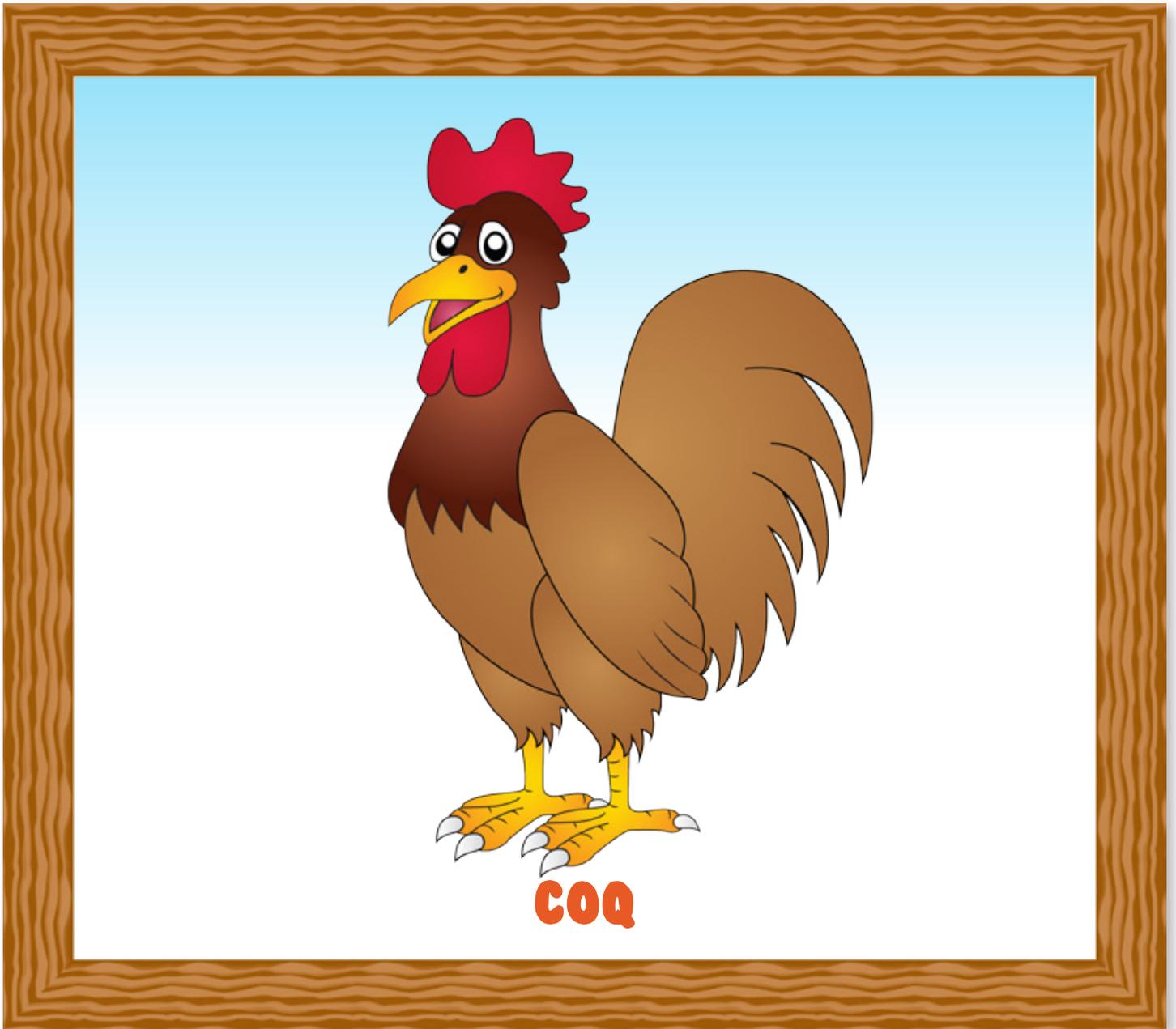
GRENOUILLE

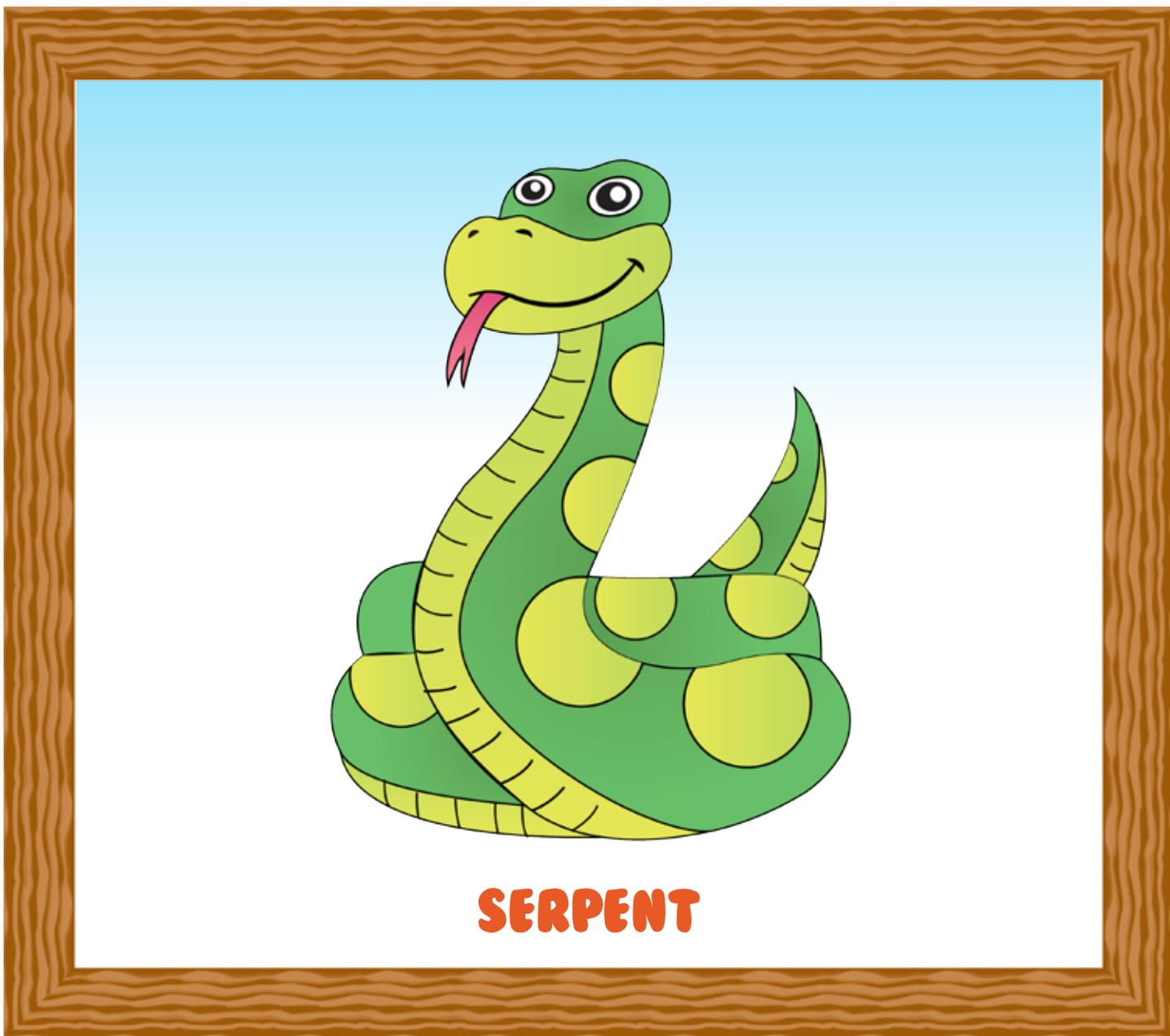






COCHON





SERPENT



MINDMASTERS 2