

Reprendre l'EP en maternelle après le confinement

Entre 2 et 6 ans, le besoin d'activité motrice est essentiel. Beaucoup d'enfants pendant le confinement ont manqué d'activité physique, c'est pourquoi il est essentiel d'organiser à nouveau ce temps quotidien d'Education Physique (entre 20 et 30 minutes) en respectant et en éduquant aux gestes barrières et à la distanciation physique (pas de masques à l'école maternelle pour les élèves).

Les situations proposées ont été conçues en tenant compte du cadre sanitaire et leur succession sur cette liste correspond à une possible organisation de séances en 3 temps (rituels de mise en activité, situations d'apprentissage et d'entraînement, rituels de fin de séance). Chaque enseignant pourra choisir les activités pour construire sa séance d'EP en fonction de ses conditions d'exercices, de son groupe d'élèves et du temps imparti.

Il est très important d'associer les élèves à ce cadre sanitaire en parlant des mesures et des précautions, en éduquant à la distance physique et au lavage des mains, en parlant du vécu, en mettant des mots sur les émotions de chacun et en faisant du lien avec la période de confinement (et de ce qui a été fait dans le domaine de l'activité physique à la maison).

Il s'agit de proscrire les situations de jeux avec contact et tout ce qui entraîne le toucher et les échanges d'objets. Ces activités physiques individuelles simples permettent de respecter la distanciation nécessaire et ne nécessitent pas une tenue spécifique (mais néanmoins adaptée à une pratique : tenue souple et confortable).

ORGANISATION EN AMONT - Réfléchir à partir de la spécificité de l'école :

- Quel **espace** pour pratiquer ? (Privilégier l'extérieur, identifier un autre lieu que la cour de récréation si celle-ci est pleinement occupée, matérialiser au maximum au sol les espaces individuels pour que les jeunes élèves puissent se repérer et garder leurs distances.)
- À quel moment dans **l'emploi du temps** ? Privilégier des séances courtes de 20 à 30 minutes, une à deux fois par jour, plutôt qu'une séance longue qui nécessite des croisements et des alternances.
- Privilégier les organisations en **ateliers** plutôt que les parcours qui, avec la contrainte de la distanciation, vont augmenter le temps d'attente et réduire considérablement le temps moteur.
- Ne pas hésiter à répéter les situations, puis jouer sur les variables.
- Dans tous les cas, bien différencier ce qui relève de la récréation et ce qui appartient à l'EP.

Recommandations pour les séances

- **AVANT** - Privilégier les marquages au sol (à la craie par exemple) aux installations avec du matériel, ou utiliser les caractéristiques du lieu pour définir un espace dédié - Vérifier que le matériel n'est pas accessible aux élèves – Si besoin, préparer un sac ou une caisse pour chaque élève avec le matériel individuel nécessaire à son nom (une corde, un cerceau, ...).
- **PENDANT** - Veiller au respect des règles de distanciation pendant la pratique physique et à l'absence de points de contact entre les élèves et le matériel – Privilégier l'organisation collective (tout le monde en même temps dans son espace individuel) ou différents ateliers (un atelier = un élève).
- **APRÈS** - Veiller au respect des gestes barrières et de la distanciation physique au retour en classe – Isoler et désinfecter si besoin le matériel utilisé par un élève.

1) Rituels de mise en activité

Objectif : Incontournable préliminaire de la séance pour amener les élèves dans des conditions optimales. Le rituel permet à chacun de réactiver sa mémoire et de s'appropriier les contraintes de l'activité physique.

Organisation dans le cadre du protocole sanitaire :

Chaque élève se positionne sur une zone individuelle espacée de 2 m minimum environ (gommette au sol, croix dessinée à la craie, cerceau, zones individuelles marquées à la craie ou au ruban adhésif...).

Danse pour se protéger

Enchaîner les différents gestes barrières pour créer sa phrase chorégraphique.

Consignes : « *Nous allons refaire tous ensemble les gestes barrières pour créer une petite danse.* »

- *Je me lave les mains : je fais mousser, je frotte longtemps : dessus, dessous, et puis le pouce et l'autre pouce et puis les ongles dans le creux de la main et l'autre main, je passe entre les doigts, le faire lentement, rapidement, en comptant jusqu'à 10...*
- *Je tousse dans le pli de mon bras : de mon bras droit, le gauche...*
- *Je jette mon mouchoir imaginaire*
- *Je garde mes distances*

Organisation : chacun dans son espace individuel matérialisé, en cercles suffisamment espacés si possible (selon le nombre d'élèves).

Variables : temps (lent/rapide), énergie (doux/énergique/fluide/saccadé), orientation (devant/derrière/sur le côté/en haut/vers le bas), à partir des verbes SE LAVER – JETER élargir les possibles et étendre à d'autres verbes (MONTER, GONFLER, GRANDIR...).

Procédés de composition : répéter, alterner, démultiplier, choisir et enchaîner, dans un sens ou dans l'autre... Ajouter un fond sonore...

Danse des bonjours

Solliciter la création des élèves pour intégrer les mesures de distanciation et se dire bonjour sans contact.

Consignes : « *Nous allons inventer de nouvelles façons de nous dire bonjour sans se toucher.* » L'enseignant dit BONJOUR de différentes façons et les élèves reprennent : en scandant les syllabes, en variant l'intensité (fort/faible), l'intonation (grave/aigu/interrogatif/exclamatif...), en variant l'accent (sur la première syllabe ou la seconde), en variant l'expression des émotions (triste/gai/en colère/craintif/surpris/apeuré...)

Organisation : chaque élève dans son espace individuel matérialisé, en cercle suffisamment espacés si possible (selon le nombre d'élèves).

Variables :

- Accompagner par des gestes (frappés sur différentes parties du corps, mobiliser le répertoire moteur des élèves par différentes actions), un geste/syllabe.
- Changer de mot, dire « bonjour » dans une autre langue...
- Enlever la diction du mot pour ne garder que les gestes.
- Reprise à l'unisson, par groupes, l'un après l'autre en répétant, en modifiant ou en accumulant... (acteurs/spectateurs).
- Le meneur est un élève (émergence des premières créations personnelles).

<p><u>Feu vert, feu rouge</u></p> <p>Donner des consignes qui se succèdent assez rapidement : les élèves doivent réagir à un signal et enchaîner différentes actions motrices tout en restant attentifs au meneur.</p>	<p><u>Consignes</u> : <i>Quand je dis « feu vert », vous devez courir rapidement sur place. Et quand je dis « feu rouge », vous devez vous arrêter très vite. Si vous ne respectez pas la consigne, vous aurez un gage : vous devrez faire 5 sauts sur place.</i></p> <p><u>Organisation</u> : chacun dans son espace individuel matérialisé.</p> <p><u>Variables</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rajouter le feu orange = marcher sur place en levant les genoux et en s'aidant des bras (donc 3 actions). • Donner les consignes directement ou raconter une histoire en contextualisant (arrivée à un carrefour, on ralentit... le feu passe au vert, on redémarre doucement...). • ATTENTION AVEC LA COURSE TROP RAPIDE TROP LONGTEMPS l'espace doit rester sécurisé et les élèves suffisamment espacés les uns des autres ! • Varier les gestes moteurs lorsque l'élève ne respecte pas le feu. • Utiliser des panneaux (des ronds) de couleur (signal visuel). • Mettre un fond sonore. • Possibilité de mémoriser un enchaînement.
<p><u>Rituels corporels</u></p> <p>Des échauffements de type « massages » sur les parties du corps, menés par l'enseignant qui verbalise et donne un ordre à ce guidage.</p> <p><i>Ces rituels permettent aux élèves de prendre conscience des limites et du volume de leur propre corps mais aussi de porter une attention et une présence à ce corps.</i></p>	<p><u>Consignes</u> : <i>Tapoter le crâne avec le bout des doigts puis laisser « dégouliner » la main sur le visage. Puis épousseter par petits mouvements vifs et rapides les différentes parties du corps : le front, le nez, les joues, les oreilles, les épaules, les bras, les coudes, les mains, le ventre, les fesses, les cuisses, les mollets, les pieds... Fermer les yeux et prendre conscience des sensations.</i></p> <p><u>Organisation</u> : chacun dans son espace individuel matérialisé.</p> <p><u>Variables</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Commencer par frotter ses deux mains l'une contre l'autre pour produire de la chaleur : poser ensuite les paumes sur les yeux ou le visage entier pour ressentir cette chaleur. • Énergie (frotter, caresser, tapoter, fouetter, pétrir, ...). • Le visage seul (détailler les différentes parties du visage : le front, l'arête du nez, les joues, les oreilles en s'arrêtant bien sur les lobes etc.) ou le corps tout entier en restant debout (ÉVITER LES PIEDS AFIN QUE LES ÉLÈVES NE S'ASSOIENT PAS). • Ordre du guidage : de haut en bas ou bien le contraire (prendre le temps de faire, côtés droit ET gauche systématiquement, ne pas oublier l'arrière du corps (le dos, les fesses, l'arrière des cuisses, les mollets...)). • Un élève mène le rituel.

2) Situations d'apprentissage autour des activités athlétiques

Objectif : Ajuster et enchaîner des actions et des déplacements pour agir dans l'espace, dans la durée et sur les objets.

Organisation dans le cadre du protocole sanitaire :

Chaque élève se positionne sur une zone individuelle espacée de 2 m minimum environ (gommette au sol, croix dessinée à la craie, cerceau, zones individuelles marquées à la craie ou au ruban adhésif...).

La croix colorée

Objectif :

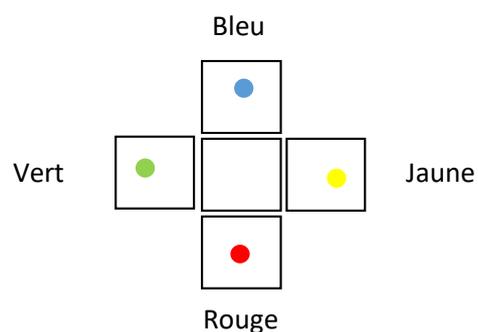
Affiner, enchaîner des actions pour sauter à un ou deux pieds, enchaîner plusieurs sauts.

Matériel :

Croix dessinée au sol avec de l'adhésif (carré de 30cm/30cm environ), gommettes, images ou lettres plastifiées posées par l'enseignant et désinfectées après chaque séance.

Consignes :

Sauter dans le carré de la couleur appelée et revenir au centre dans le carré sans couleur.



Variables / progressivité PS à GS :

- Passer de l'annonce d'une couleur à 2 puis 3 puis 4.
- Enchaîner les séries (1 fois, 2, 3 jusqu'à 5).
- Remplacer les couleurs par des images, des lettres.
- Demander aux plus grands de trouver leur propre combinaison.
- Proposer à un camarade de la zone la plus proche sa combinaison et son nombre de répétitions (mini défi) en restant chacun dans son espace.

Le soleil en défi

Objectif :

Sauter de différentes façons (pieds joints, à cloche pieds...).

Matériel : un « soleil » par élève (cf. schéma).

Le centre du soleil peut être un objet rond posé au sol ou une grosse gommette collée.

Les rayons du soleil peuvent être tracés à la craie ou être des morceaux de ruban adhésif collés.

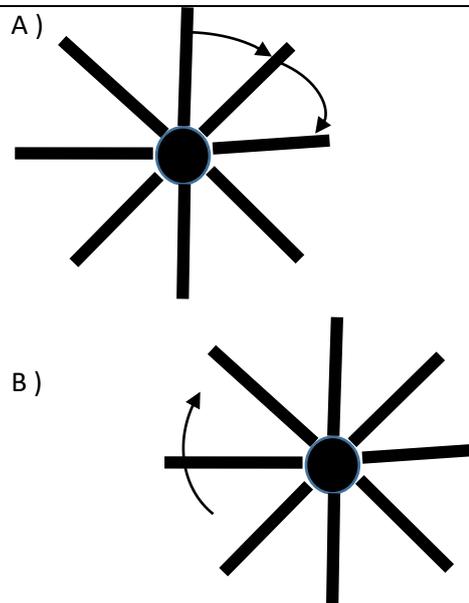
Organisation :

2 soleils sont tracés à distance, 1 élève par soleil.

Enchaîner les sauts sur les rayons, 2 élèves en parallèle. Celui qui finit le premier le tour du soleil a gagné.

Consignes :

Au signal de départ, faites le tour du soleil en sautant d'un rayon à l'autre (schéma A), à pieds joints. Le premier qui fait le tour du soleil a gagné.



Variables / progressivité PS à GS :

- Espace entre les rayons.
- Sauter par-dessus chaque rayon en un seul saut (schéma B).
- Sauter à pieds joints, à cloche pieds, en alternant le pied gauche et le pied droit, en alternant pieds joints/pieds écartés...

Suivre la ligne

Objectif :

Mettre en jeu, assurer son équilibre pour se déplacer.

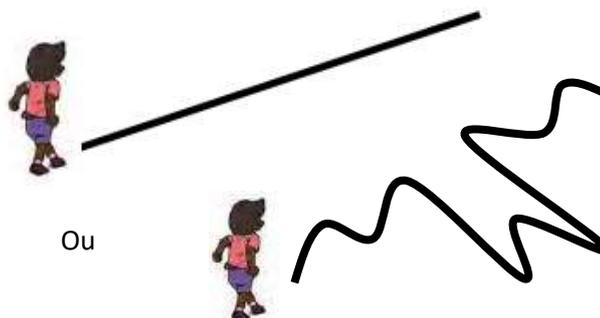
Matériel :

Une corde attribuée à chaque élève, distribuée, récupérée par l'adulte et désinfectée après chaque séance.

Consignes :

Se déplacer sur la corde posée au sol en suivant les consignes et en restant dans son espace de travail

- *En marchant*
- *En sautant (pieds joints, pieds décalés)*
- *Sur le côté*
- *Sur un pied*
- *En avant*
- *En arrière*



Variables / progressivité PS à GS :

- Se déplacer les yeux ouverts, les yeux fermés en sentant la corde sous ses pieds.
- Demander aux plus grands de placer la corde selon le circuit qu'ils ont imaginé.
- Proposer à un camarade de la zone la plus proche son circuit à reproduire et son mode de déplacement à imiter (mini défi) en restant chacun dans son espace.

Le relai individuel / Le va et vient

Objectif :

Se déplacer en courant et en marchant, en slalomant et en s'équilibrant.

Matériel :

4 cerceaux (ou plots type galette) pour marquer la rupture entre les modes de déplacement. 4 ou 5 plots (types galette pour le slalom), 4 ou 5 briques ou pas japonais pour l'équilibre. Les cerceaux et les plots peuvent être remplacés par un marquage à la craie. Le matériel sera désinfecté après chaque séance et manipulé par l'adulte exclusivement.

Organisation :

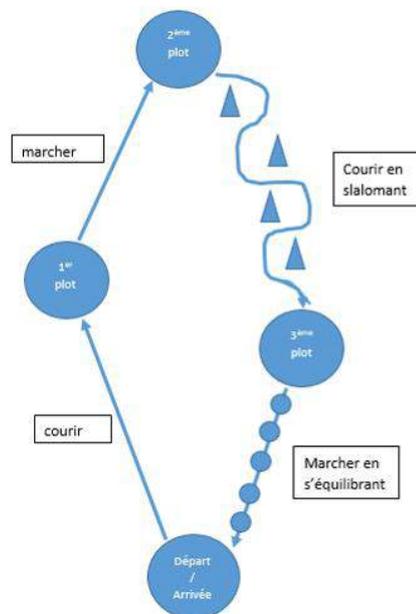
Un parcours par élève

Avec les plus grands, possibilité de donner un temps d'activité (de 3 à 5 min) et demander aux élèves de faire le plus de fois le parcours (défi personnel à faire évoluer au fur et à mesure des jours)

IL EST IMPORTANT QU'IL Y AIT PEU DE COURSE : une distance plutôt courte et des activités plus modérées en alternance.

Consignes :

Vous courez jusqu'au 1^{er} plot puis vous marchez jusqu'au 2^{ème} plot. Vous courez en slalomant jusqu'au 3^{ème} plot puis vous marchez sur les briques (ou les pas japonais) pour revenir au point de départ.



Variables / progressivité PS à GS :

- Varier les modes de déplacements (marcher en slalomant...).
- Varier le matériel pour s'équilibrer (briques, pas japonais, ...).
- Varier la longueur du parcours (distance variable entre chaque plot en fonction du niveau de classe).
- Varier le temps d'activité.
- Si DÉFI, à chaque passage, l'élève peut faire une croix à la craie dans la zone de départ/arrivée (ou dans un autre espace matérialisé sur le parcours).

Lancer la boule de chaussettes / Complète les carrés

Objectif :

Donner des trajectoires multiples à un projectile pour lancer haut, loin ou précis, faire glisser.

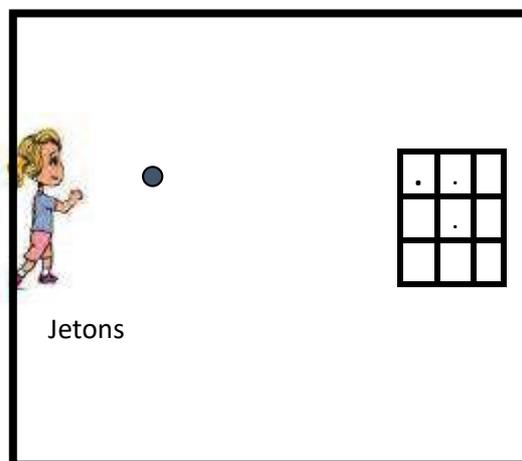
Matériel :

Les deux chaussettes de l'enfant roulées en boule. Autant de jetons que de carrés dans la cible (les jetons seront attribués aux élèves dans leur lot de matériel pour la classe au même titre que les crayons, ... et seront désinfectés au rythme défini par le protocole sanitaire de l'école).

Une cible composée de plusieurs carrés tracés au sol avec une craie ou de l'adhésif.

Consignes :

En se plaçant sur une ligne de la zone de travail, lancer les chaussettes dans la cible en visant les carrés. Lorsqu'un carré est atteint, déposer un jeton et retourner sur la ligne pour un autre lancer. Remplir tous les carrés disponibles.



Zone de travail

Variables / progressivité PS à GS :

- Lancer en l'air.
- Lancer en faisant glisser.
- Remplir des lignes.
- Définir à l'avance les carrés à atteindre.
- Proposer à un camarade de la zone la plus proche un défi en sélectionnant des carrés à atteindre et réussir les lancers avant l'autre (mini défi) en restant chacun dans son espace.

3) Situations d'apprentissage autour des activités d'expression et de communication

Organisation dans le cadre du protocole sanitaire :

Chaque élève agit individuellement dans son espace de danse personnel et matérialisé. Il s'agit d'éviter les rotations ou changements d'espaces, le matériel comme inducteur et les descentes au sol ou toute réponse motrice qui nécessiterait un appui des mains sur le sol.

Le jeu du miroir

Objectif :

Explorer la relation à l'autre, à distance.

But pour l'élève : Créer un dialogue avec un partenaire (duos).

Consignes :

- 1- *Vous êtes par 2 pour former des duos. Mettez-vous face à face en respectant les distances et donc en restant dans votre espace de danse personnel.*
- 2- *Le premier danseur propose un mouvement et l'autre danseur doit le reproduire : d'abord sous forme de question/réponse (l'un montre, l'autre reproduit) puis en même temps comme avec un miroir.*
- 3- *Recommencer le jeu du miroir avec des temps d'arrêt, des postures immobiles.*
- 4- *Inverser les rôles.*
- 5- *Changer les binômes ou entrer dans un processus de composition (choix et mémorisation par le duo puis présentation aux spectateurs).*

Variables :

- Temps, énergie : lent/rapide, fluide/saccadé
- Espace, orientation : devant/derrière/sur les côtés, vers le haut/vers le bas
- La partie du corps mobilisée : la main, le pied, le coude, le genou ou tout le corps
- Rôle du visage : Importance du regard (communiquer avec les yeux), se sourire
- Fond musical

Variables spécifiques à la situation du miroir

- Alternier le meneur à l'écoute
- Jouer avec le zoom (éloignement/rapprochement) EN RESPECTANT LA DISTANCIATION PHYSIQUE
- Varier les hauteurs, les distances, les vitesses et les énergies SANS ALLER AU SOL

Axes de progressivité PS – MS - GS

- De l'imitation des mouvements de l'enseignant à celle des camarades et à sa propre recherche corporelle.
- D'une statue difficilement équilibrée et immobile à une maîtrise de la posture.
- D'une perception globale de son corps à une dissociation segmentaire pour une meilleure connaissance et expression par le corps.
- D'un élève qui accepte le rôle de spectateur sur un temps très court à celui qui observe et celui qui se laisse émouvoir.
- De quelques actions à mémoriser à la production d'une phrase corporelle cohérente et de plus en plus longue.
- D'une exploration très vague et globale à une précision sur les orientations, le placement du regard, les vitesses et les formes engagées.

Les statues

Objectif :

Amener l'élève vers un mouvement artistique à partir de l'immobilité.

But pour l'élève : Produire et choisir des formes corporelles contrastées.

Consignes :

- *Jouons à « 123 soleil » : vous allez danser (entrer en mouvement) pendant que je compte et quand j'ai fini de dire « soleil », vous devez vous immobiliser et vous figer en statue. Vous devez à chaque fois changer de posture.*

Critère de réussite = tenir la posture 5 secondes.

Idem avec de la musique : quand la musique s'arrête, les danseurs s'immobilisent.

- *Passer d'une statue à un autre : « À chaque fois que je vais frapper dans mes mains, vous changerez de statue. »*

NE PAS EXPLORER LES APPUIS AFIN D'ÉVITER LES DÉSÉQUILIBRES ET LE CONTACT AU SOL.

- *Phase de composition : « Vous allez choisir et mémoriser 2 statues pour construire votre phrase corporelle : une au début (majuscule) et une à la fin (point). Entre les deux, y mettre du mouvement et imaginer comment passer de l'une à l'autre. »*

Enchaîner différentes statues sur un fond sonore.

Variables :

- Espace, orientation : différentes hauteurs et niveaux (ÉVITER LE SOL)
- Temps, énergie sur le mouvement : rapide/lent, fluide/saccadé...
- Un élève propose une posture, les autres doivent reproduire
- Placement du regard : fixer son regard dans différentes directions

Axes de progressivité PS – MS - GS

- De l'imitation des mouvements de l'enseignant à celle des camarades et à sa propre recherche corporelle.
- D'une statue difficilement équilibrée et immobile à une maîtrise de la posture.
- D'une perception globale de son corps à une dissociation segmentaire pour une meilleure connaissance et expression par le corps.
- D'un élève qui accepte le rôle de spectateur sur un temps très court à celui qui observe et celui qui se laisse émouvoir.
- De quelques actions à mémoriser à la production d'une phrase corporelle cohérente et de plus en plus longue.
- D'une exploration très vague et globale à une précision sur les orientations, le placement du regard, les vitesses et les formes engagées.
- Faire verbaliser par les élèves comment doit être construite la statue (ex. je pose la main droite sur mon pied, je pose le genou gauche, je lève mon bras gauche...).

Chacun sa bulle

Objectif :

Amener l'élève vers un mouvement artistique en sollicitant son imaginaire.

But pour l'élève : Produire et enchaîner plusieurs actions choisies et initiées par une partie du corps.

Consignes :

- 1- *Vous êtes dans une bulle : étendre les bras et les jambes pour la visualiser. Elle vous entoure, essayer de la toucher, de la parcourir, d'en peindre les contours, de la transpercer... (CARESSER sa bulle, DÉCHIRER, TORDRE, Pincer, POUSSER, TROUER ...).*
- 2- *Restez à l'abri dans cette bulle. Laissez votre main danser en mobilisant les doigts, puis toute la main avec des mouvements variés et dans différentes directions. Laissez la main entraîner le reste du corps MAIS SANS QUITTER SA PLACE. Explorer le contact entre les deux mains à partir de verbes si besoin (frotter, glisser, couler, caresser, s'approcher...). Utilisez votre main pour écrire des lettres, dessiner en changeant la position de la main (doigt pointé, paume ouverte, poing fermé, doigts écartés). Idem avec d'autres parties du corps...*

Variables :

- Temps, énergie : lent/rapide, fluide/saccadé
- Espace, orientation : devant/derrière/sur les côtés, vers le haut/vers le bas
- La partie du corps mobilisée : la main, le pied, le coude, le genou ou tout le corps
- Placement du regard : suivre son geste des yeux (ou pas)
- Fond musical

Axes de progressivité PS – MS - GS

- De l'imitation des mouvements de l'enseignant à celle des camarades et à sa propre recherche corporelle.
- D'une perception globale de son corps à une dissociation segmentaire pour une meilleure connaissance et expression par le corps.
- D'un élève qui accepte le rôle de spectateur sur un temps très court à celui qui observe et celui qui se laisse émouvoir.
- D'une exploration très vague et globale à une précision sur les orientations, les vitesses et les formes engagées.

4) Rituels de fin de séance (yoga pour les petits, relaxation)

Objectif : Indispensable pour permettre aux élèves de quitter, progressivement, un état d'excitation et d'énerverment et de retrouver des rythmes cardiaques et respiratoires normaux. L'enseignant retrouve ainsi des élèves plus réceptifs pour les activités en classe.

Organisation dans le cadre du protocole sanitaire :

Organisation collective.

Respect de la distanciation : espacer les élèves d'au moins 2 mètres (pouvoir écarter les bras sans se toucher), prévoir des marquages au sol. Pas de tapis, les postures proposées ne nécessitent pas de s'appuyer sur le sol.

Yoga : Le fauteuil

Objectif :

Adopter une posture qui améliore concentration et équilibre.

Matériel : aucun

Consignes :

Debout, bien droit, les bras bien relâchés le long du corps.

Regarder droit devant soi. Respirer tranquillement.

Toujours en regardant droit devant soi, commencer à fléchir tout doucement les jambes en expirant. Les pieds et les talons restent toujours bien posés au sol.

La tête et le dos sont bien droits comme s'ils étaient le dos d'un fauteuil.

Plier encore un peu plus les jambes en expirant, dos droit.

Allonger les bras devant soi tout en gardant le dos droit. Les bras sont tendus et les mains étirées vers l'avant.

Tenir cette posture quelques secondes en respirant tranquillement.



Yoga : L'archer

Objectif :

Adopter une posture qui améliore la concentration et l'estime de soi.

Matériel : aucun.

Consignes :

Debout bien droit, le haut du corps bien relâché.

Ecarter les bras et les jambes en restant ancré dans le sol.

Plier le bras droit en relevant le coude à hauteur d'épaule, le pouce et l'index se touchent. Se tourner sur le côté gauche en pivotant le pied, regard au loin vers la cible.

Plier le genou, tendre l'arc en inspirant.

Expirer en lâchant la flèche, puis revenir à la position de départ.

Recommencer du côté gauche.



Yoga : L'arbre dans le vent

Objectif :

Adopter une posture qui améliore la concentration et l'estime de soi.

Matériel : aucun.

Consignes :

Debout, le haut du corps bien relâché.

Balancer les bras d'un côté puis de l'autre en suivant du regard le balancement, sans bouger le bas du corps.

Ralentir le balancement jusqu'à l'arrêt.



Yoga : L'éléphant

Objectif :

Adopter une posture qui favorise l'étirement.

Matériel : aucun.

Consignes :

Fort comme un éléphant. Debout, les pieds un peu écartés, bien enfoncés dans le sol, les bras le long du corps.

Le balancement de la trompe. Placer les mains doigts entrelacés, les monter en inspirant au-dessus de la tête.

En expirant, plier les genoux et redescendre les bras vers le bas. Balancer les bras comme une trompe 3 ou 4 fois entre les jambes.

Puis remonter en inspirant doucement à la verticale en appuyant fort sur ses pieds.

Recommencer.



Exercice de relaxation : contracter/relâcher

Objectif :

Jouer sur les contrastes, « décharger » son énergie et libérer ses tensions musculaires tout en apprenant à mieux maîtriser son corps.

Matériel : aucun.

Consignes :

Position debout.

Faire vibrer tout son corps comme si l'on tenait un marteau-piqueur.

Secouer les bras, puis les jambes (boxer, jouer au foot).

S'immobiliser doucement, coller ses pieds au sol, écarter un peu les jambes, fléchir légèrement les genoux.

Redresser le dos, placer les bras le long du corps et garder la tête haute comme si elle était accrochée au plafond par un fil.

Prendre conscience de sa respiration désordonnée et essayer de la maîtriser.

