

Cartes de relaxation

Compétences métacognitives visées : autorégulation, apaisement de soi, gestion des émotions

Tranche d'âge : 8 ans et plus

Durée : 5 minutes

Matériel nécessaire

- Un peu d'espace autour de toi
- Les 6 cartes de relaxation
- Une couverture si tu souhaites être plus à l'aise

Description de l'activité

Parfois, après une pause ou une dispute ou lorsque nous nous sentons dépassés, notre corps et notre esprit ont besoin d'un peu de calme. Ces **cartes de relaxation** sont là pour t'aider à te sentir mieux et plus en contrôle.

Tu peux utiliser une carte à la fois. Chaque carte montre une posture de yoga simple et t'aide à respirer, à t'étirer et à te détendre. Tu n'as pas besoin de tapis. Assure-toi simplement d'avoir suffisamment d'espace autour de toi.

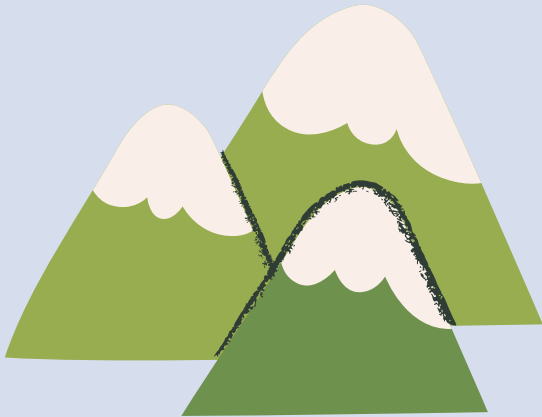
Comment utiliser les cartes ?

1. Découpe les cartes. Tu dois avoir 6 cartes au total.
2. Prends une carte au hasard ou choisis-en une qui te plaît.
3. Lis les instructions sur la carte.

4. Effectue la posture lentement. Respire profondément. Reste dans la posture pendant environ **5 à 10 secondes** (ou 3 à 4 respirations profondes), puis reviens doucement en position debout ou assise.
5. Tu peux prendre une autre carte et commencer une nouvelle posture. Tu n'es pas obligé de faire toutes les postures ; tu peux en choisir quelques-unes et revenir aux autres un autre jour.

Cartes de relaxation

Posture de la montagne



- Tiens- toi bien droit, les pieds joints ou légèrement écartés.
- Les bras détendus le long du corps ou les mains jointes devant la poitrine.
- Ferme les yeux si tu le souhaites.
- Prends 3 respirations profondes.

Posture de la pince

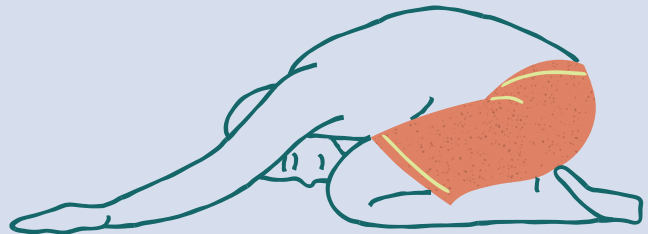
- Assis par terre ou sur une chaise, les jambes tendues vers l'avant.
- Essaie de toucher tes pieds (ou tes genoux) avec tes mains.
- Relâche ta tête.
- Respire doucement.



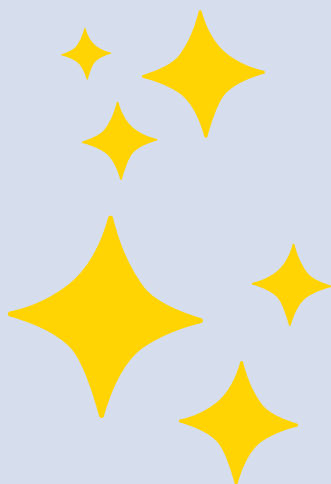
Cartes de relaxation

Posture de l'enfant

- Kneel on the floor and sit back on your heels.
- Lower your chest to your knees and stretch your arms forward (or rest beside your legs).
- Let your forehead rest on the floor or your arms.
- Breathe deeply and slowly.



Posture de l'étoile



- Tiens-toi droit et étire tes bras et tes jambes comme une étoile.
- Écarte doucement les doigts et les orteils.
- Respire profondément et sens ton corps s'ouvrir.

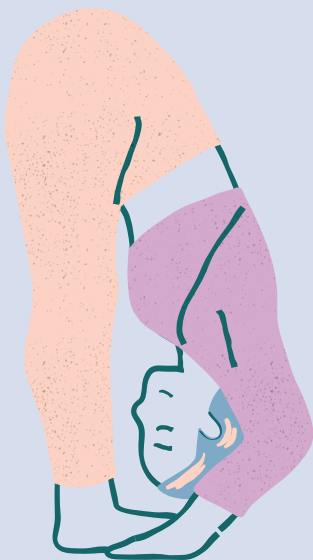
Cartes de relaxation

Posture du chat

- Mets-toi à quatre pattes (position de la table).
- Expire : cambre doucement ton dos, lève la tête et le coccyx — c'est la posture de la vache.
- Inspire : arrondis ton dos, rentre ton menton vers ta poitrine — c'est la posture du chat.
- Répète lentement pendant 3 à 4 respirations.



Posture de la flexion avant



- Tiens-toi droit, les pieds écartés de la largeur des hanches.
- Penche-toi lentement vers l'avant au niveau des hanches et laissez vos bras pendre vers le bas.
- Détends ta tête et ton cou.
- Prends 3 respirations profondes et calmes.