

Le bûcheron



DÉROULEMENT

Les participants écartent légèrement les jambes, inspirent et expirent.

L'animateur montre les différents temps de la figure aux participants :

- Inspirer en levant les bras au-dessus de la tête.
- Expirer en abaissant les bras au sol, et prendre une hache imaginaire dans les mains.
- Inspirer en levant les bras au-dessus de la tête, avec la hache.
- Expirer en abattant au sol la hache sur une bûche imaginaire, et en criant pour se défouler (« Haaaaaah! »).

Au signal de l'animateur, les participants réalisent tous ensemble la figure. Le bûcheron peut être exécuté plusieurs fois.

NOTE À L'ANIMATEUR

L'animateur peut rechercher avec les participants différents exercices qui leur permettraient d'évacuer rapidement leurs tensions. Une liste peut être dressée et affichée dans un espace réservé à l'évacuation du stress.

OBJECTIFS

- Évacuer les tensions.
- Modifier l'énergie du groupe.

MATÉRIEL

-

DISPOSITION

- Les participants sont debout.

PISTES DE RÉFLEXION...

- L'animateur propose aux participants qui le souhaitent de dire comment ils se sentent au terme de l'exercice de respiration : mieux, détendu, encore sous tension ?