

# Saut de l'ange

## DÉROULEMENT

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

- se tenir debout, bien droit, les pieds serrés ;
- inspirer profondément et lentement en bombant le torse, en tirant les épaules vers l'arrière, les bras légèrement écartés du corps ;
- bloquer un court instant la respiration ;
- expirer lentement en inclinant le buste au maximum vers le bas, les bras tendus vers le sol ;
- lorsque le buste est au plus bas, expirer deux fois rapidement pour expulser tout l'air des poumons ;
- se redresser en inspirant profondément, arquer le dos et les épaules vers l'arrière et lever les bras en croix en les tendant vers l'arrière également ;
- expirer rapidement par la bouche, en inclinant le torse vers l'avant. Les jambes sont droites et les bras se tendent vers les pieds en se rejoignant, comme pour un plongeur.

Au signal de l'animateur, les participants réalisent tous ensemble la figure.

Le saut de l'ange 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

- Se détendre.
- Evacuer les tensions.

## 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 ?