

[Fiche outil] Saut de l'ange

Nos activités

- Les formations
- Interventions sur mesure
- Intervisions
- Conférences et ateliers
- Informations pratiques
 - Infos pratiques globales
 - Conditions préférentielles et reconnaissances
- La newsletter

Programmes Jeunesse

- Pôle enfants
 - Graines de médiateurs
 - En maternelle
 - En primaire



OBJECTIFS

- Se détendre.
- Evacuer les tensions.

MATERIEL

Aucun

DISPOSITION

Les participants sont debout.

DEROULEMENT

- L'animateur montre les différents temps de la figure aux

- Sur mesure participants :
- Harcèlement à l'école
 - 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 ;
- Kiva (Enfants – Primaire)
 - bloquer un court instant la respiration ;
- Pôle ados
 - expirer lentement en inclinant le buste au maximum vers le bas, les bras tendus vers le sol ;
- Harcèlement entre jeunes
 - lorsque le buste est au plus bas, expirer deux fois rapidement pour expulser tout l'air des poumons ;
- #BetterTogether
 - 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 ;
- Cellules d'écoute (ados)
 - 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.
- Autres
 - Histoires croisées

Ressources

- Bibliothèque thématique
- Fiches-outils
- Périodique semestriel
- Ressources didactiques
- Accès réservés
- La boutique

À propos

- Mission et pédagogie
- Equipe
- Instances
- Conseil académique
- Documents officiels (PDF)
- Historique et publications
- Partenaires et soutiens

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

Le saut de l'ange peut être exécuté plusieurs fois.

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 ?

NOTE A 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.

Publié par [Université de Paix](#) le 26 Avr, 2016 dans [Ressources pédagogiques](#)

- Plan d'accès

Contact

- Contact général
- Intervention sur mesure
- La boutique

**RECHERCHE
FORMATION**

Envie de soutenir nos actions ?

Vos dons nous permettent de mener des actions éducatives au quotidien sur le terrain et auprès des jeunes pour diminuer la violence et développer des comportements autonomes, responsables et respectueux. Vous pouvez verser le montant de votre choix sur notre compte général : BE73 0010 4197 0360. Si le cumul annuel de vos dons atteint 40 euros ou plus, nous vous envoyons une attestation fiscale.

[JE FAIS UN DON](#)

UNIVERSITÉ DE PAIX

Boulevard du Nord, 4
B- 5000 Namur (Belgique)
Tél. : +32 (0)81-55 41 40
Email :
[info\(at\)universitedepaix.be](mailto:info(at)universitedepaix.be)

-

Compte bancaire :
BE73 0010 4197 0360
N° national :
4-161339-58

LIENS UTILES

- **Carnet d'adresses : liens utiles**
- **Interventions sur mesure**
- **Crédits des photos du site**
- **Offre d'emploi**

RESSOURCES GRA

- **Articles et ress
pédagogiques**
- **Fiches-outils**
- **Périodique trim**

©2018-2020 Université de Paix | [Developpement Web par](#)