

Fiche-outil : « Le bûcheron »

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

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

MATÉRIEL

Aucun

DISPOSITION

Les participants sont debout.

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

- Sur mesure ensemble la figure. Le bûcheron peut être exécuté plusieurs fois.
- Harcèlement à l'école

PISTES DE RÉFLEXION

- Kiva (Enfants – Primaire) 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 ?
- Pôle ados
- Harcèlement entre jeunes

NOTES A L'ANIMATEUR

- #BetterTogether 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.
- Cellules d'écoute (ados)
- Autres
- Histoires croisées

Publié par [Université de Paix](#) le 27 Oct, 2015 dans [Ressources pédagogiques](#)

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

- 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](#)