

# BREATHE



**BREATHE : LISTEN TO THE MUSIC AND COLOR THE PICTURE!**



Music

## RESPIRER !

**Entre nous** - Cette activité est destinée à aider l'élève à se sentir bien par une relaxation-respiration et une activité de coloriage.

**Entrée dans l'activité santé**

S'asseoir en tailleur le dos bien droit. Joindre les mains l'une contre l'autre et se frotter les paumes des mains comme pour se réchauffer, d'abord doucement puis un peu plus vite.

Se masser les mains comme si on se les savonnait. Insister successivement sur les différentes parties de la main droite en massant avec le pouce de la main gauche (paume, doigts les uns après les autres, dessus de la main, poignets, etc.) Même chose sur la main gauche.

**Breathe****Découverte du document et de l'activité.**

- Découvrir le document et traduire la consigne.
- Essayer de déduire ce que signifie : « breathe » (respire ou respirez).

**Colorier**

- Avant de commencer à colorier : débattre sur les intentions du choix des couleurs de chacun pour réaliser son coloriage.
- Discuter de la « valeur » des couleurs (parler de couleurs froides (bleu, vert), couleurs chaudes (jaune, orange, rouge), expliquer ce qu'est un camaïeu etc.)
- Proposez de colorier de l'intérieur vers l'extérieur pour s'ouvrir aux autres, ou de l'extérieur vers l'intérieur pour se recentrer.

**Exprimer une émotion artistique ou esthétique.**

- Diffuser aux élèves une œuvre musicale pendant leur exercice de coloriage.
- Les laisser s'exprimer sur leur ressenti, éventuellement en faisant des « ponts » entre couleur et musique.

**Une activité complémentaire**

- Les œuvres réalisées font l'objet d'une exposition en classe.
- Écouter un [cœur tranquille et sage](#).

**Pour aller plus loin**

[Bien respirer](#) cela s'apprend !

**Message pour les élèves**

Prendre le temps de respirer permet de retrouver calme et sérénité.

Rapport à soi  
Rapport aux autres  
Rapport à l'environnement



DOMAINES

1 2 3 4 5