



- à la porte de mon école -

La randonnée des activités relaxantes

Localisation : Nantiat

Longueur: 2,950 km

Temps: 2h

Difficulté: Facile



Descriptif du parcours :

Pendant le parcours, à partir du moment où vous arriverez près de la forêt, vous pourrez pratiquer des activités relaxantes dès que vous verrez un banc :

Au départ de l'école :

Partir de l'école élémentaire de Nantiat et avancer jusqu'à la pharmacie.

Prendre le passage piéton puis traverser la place jusqu'au prochain passage piéton devant la gendarmerie.

Traverser et prendre la rue de la Quérelle.

Descendre cette rue et prendre la première à gauche.

Continuer tout droit rue André Virondeau, passer devant l'entrée de la forêt, continuer tout droit sur le trottoir jusqu'au 1er banc.

Activité 1 : Mes mains se disent bonjour.

Etirer le bras droit vers le plafond puis amener la main droite entre les omoplates.



Plier le bras gauche et placer la main gauche dans le dos pour toucher la main droite.

En inspirant écarter les coudes du tronc, puis les ramener en expirant.

Effectuer 3 ou 4 fois le mouvement puis inverser la position.



On monte et traverse le double-passage piéton puis on tourne à droite.

On monte jusqu'aux 2 bancs :

Activité 2 : Faire un tableau dans le dos de l'autre



Un enfant est assis en tailleur, un autre est assis derrière lui.

Celui-ci va : nettoyer le tableau (frotter le dos) - > dessiner un soleil

-> la pluie arrive (tapoter avec bout des index) -> les grêlons (tapoter avec les poings) -> orage et éclair (faire des grands « Z » en disant « ZZZ ») -> la pluie revient -> le soleil revient -> un arc-en-ciel (7 grands traits courbés en comptant tout haut) -> frotter le tableau pour bien tout nettoyer.



Continuer à monter. Arrivé à la maison de retraite, prendre le chemin à gauche.

Aller tout droit au bord du champ puis continuer le chemin.

Activité 3 : le balancier



Assis sur les talons, face à face, les bras le long du corps.



Lever les bras à l'horizontale, paumes vers le ciel.

Tourner les paumes vers le sol, toujours en étirant les bras.

Inspirer, en expirant pencher d'un côté, les bras toujours tendus.



Revenir au centre en inspirant puis pencher de l'autre côté en expirant.

Tourner à droite.

Continuer le chemin.

Activité 4 : le tigre

Assis sur les talons, dos bien droit, mains posées sur le banc.



Se mettre à 4 pattes, mains posées sur le banc, mâchoire décontractée, yeux et oreilles en éveil.



Le corps est tendu, les griffes sont plantées dans le banc, pousser un « grr » puissant.



Puis se relâcher et venir se poser sur les talons en étirant bien les bras vers l'avant.

Recommencer la posture 2 ou 3 fois.

Tourner à gauche, descendre, tourner à droite. Avancer sur le chemin jusqu'au prochain banc.

Activité 5 : La fleur se ferme

A genoux sur le banc, les bras placés le long du corps, les mains ont les paumes vers l'arrière. S'asseoir sur les talons.



Baisser lentement la tête vers le sol en laissant les mains partir vers l'arrière.



Laisser la tête sur le sol, la poitrine appuyée sur les cuisses. Fermer les yeux. Recommencer 1 ou 2 fois.

Au croisement, tourner à gauche, puis prendre le chemin de droite, aller tout droit.

Aller tout droit le long du ruisseau et à côté du pont. Aller jusqu'au banc pour faire l'activité.

Activité 6 : Le chef indien

Assis sur le banc, le dos bien droit, les jambes allongées.



Plier les genoux en les faisant partir sur le côté et placer les plantes de pieds l'une contre l'autre.

Tenir les orteils avec les mains, ramener les pieds le plus près possible du corps.



Ecarter les cuisses, essayer d'appuyer un peu sur les genoux. Rester ainsi quelques secondes, le dos bien droit. Allonger les jambes, les détendre.

Recommencer 2 ou 3 fois.

Continuer le chemin tout droit, jusqu'au banc.

Activité 7 : le papillon

S'asseoir en tailleur, prendre appui sur un bras et soulever une fesse puis l'autre en se balançant doucement.



Maintenant que l'on est bien assis, le dos bien droit, les mains sur les genoux, monter les jambes, comme si les genoux voulaient se toucher. Puis descendre les genoux en s'aidant des mains.



Recommencer deux ou trois fois.

Continuer sur le chemin jusqu'au dernier banc.

Activité 8 : Chaque doigt touche le pouce.



Compter avec les doigts, chaque doigt touchant le pouce, alternativement. Une main puis l'autre.



Tourner à gauche sur le bord de la route.

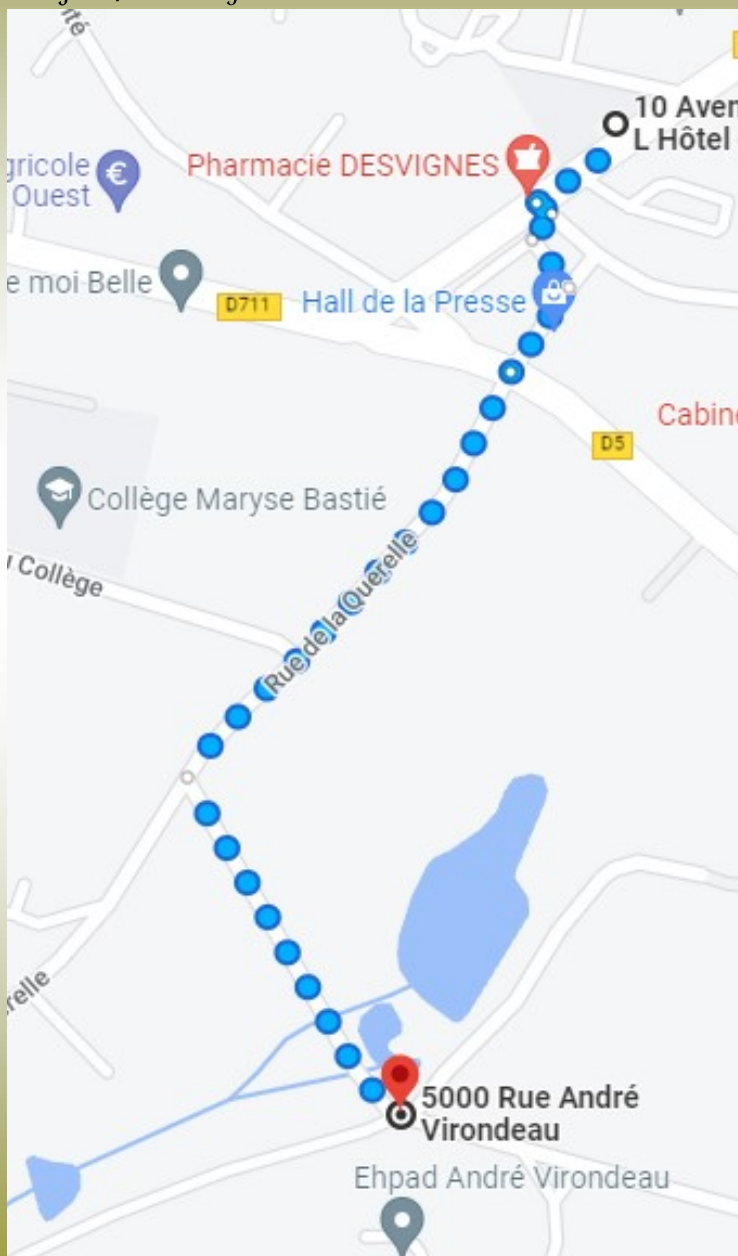
Au rond-point, tourner à gauche.

Passer devant le Dac et aller tout droit.

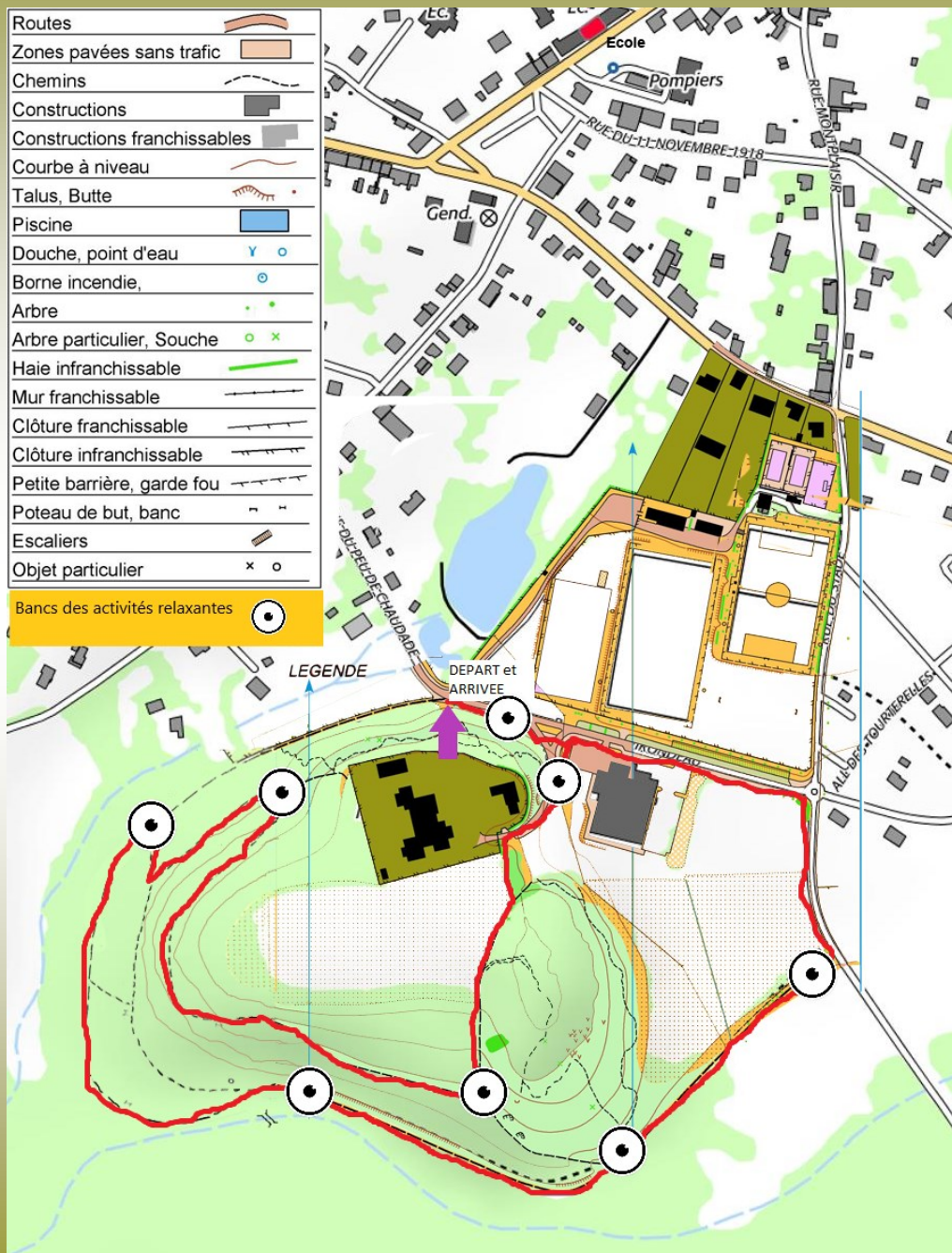
La randonnée est terminée. Merci de l'avoir faite!

Cartes de la randonnée :

Pour aller jusqu'au départ de la randonnée relaxante :



Carte de la boucle relaxante:



Remerciements :

- A l'USEP
- Aux parents accompagnateurs
- Aux élèves de CE2 qui ont testé le parcours
- Aux élèves de la classe de CE1



Evalue ton ressenti suite à cette randonnée:

