



**GROUPE D'ÂGE :** Multiâge  
**DURÉE :** De 10 à 15 minutes  
**LIEU :** À l'extérieur

**DÉFI  
TOUGO**  
garde scolaire

# LES BULLES REPOSANTES

On travaille la respiration à l'occasion du *Défi TOUGO!* Lors de cette activité, les élèves profiteront des bienfaits de la respiration profonde tout en s'amusant à faire des bulles.



## MATÉRIEL

- ♥ De l'eau savonneuse
- ♥ Des baguettes à bulles



## INTENTION ÉDUCATIVE

- ♥ Développer l'aspect de la relaxation : travailler la respiration

## DÉMARCHE

- 1 On explique aux élèves comment respirer profondément : inspirer en gonflant le ventre, expirer lentement en vidant l'air de son ventre.
- 2 On donne à chaque élève une baguette à bulles et on met à la disposition du groupe des plats d'eau savonneuse.
- 3 Les élèves doivent faire des bulles en se concentrant sur leur respiration (inspiration profonde et expiration lente).



### VARIANTE

On peut demander aux élèves de faire une bulle et de tenter de la rattraper sur la baguette ensuite.



ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE LA GARDE SCOLAIRE  
SOUTENIR  
REPRÉSENTER  
MOBILISER