

# Suivez mon exemple

Les adolescents effectuent un étirement,  
et le reste du groupe copie leurs  
mouvements

 2/5

 1/5

 5-10 min

1

Demandez aux adolescents de former un cercle.

2

## Expliquez

S'étirer différentes parties du corps, peut être un bon moyen de vous libérer du stress, tout en vous aidant à retrouver de l'énergie, de manière saine. Par exemple, si vous vous étirez les bras vers le haut, cela aura pour effet d'étirer non seulement les bras, mais également le dos, et les côtés.

3

Faites-en la démonstration, et demandez aux adolescents de faire comme vous.

4

## ||| L'animateur dit :

« Essayez de sentir quelle partie du corps souffre de tension, soit parce que vous êtes stressé, ou simplement parce que vous ne l'avez pas utilisé, ou fait des exercices depuis un certain temps. Nous allons nous mettre en cercle, et chacun à son tour, démontrer comment étirer une partie différente du corps. Vous pouvez étirer le corps tout entier si vous voulez, ou une petite partie, comme le doigt, ou l'orteil. Évitez de forcer l'étirement, ou d'adopter une position inconfortable ! »

5

Demandez à chaque participant de diriger un exercice d'étirement et demandez à tous les autres de copier ce qu'ils font, en formant un cercle. Encouragez les adolescents à imaginer de nouvelles manières de s'étirer, mais permettez-leur de réutiliser une technique déjà utilisée par quelqu'un d'autre, s'ils le souhaitent.

6

Répétez tous les étirements une ou deux fois, en respectant l'ordre dans lequel les adolescents les ont présentés.

7

Terminez l'activité par des applaudissements, ou en effectuant un dernier étirement ensemble.

## Environnement

Espace à l'intérieur ou à l'extérieur. Avec suffisamment d'espace pour que tout le monde puisse s'étirer, et bouger sans toucher quelqu'un d'autre.

## Fournitures

Aucunes nécessaires.