

Annexe

LISTE DES SENSATIONS PHYSIQUES

Matériel nécessaire : Glaçons, différentes musiques (chanson triste et chanson rythmée) et accessoire pour effectuer un bruit fort (cloche, objet qui tombe au sol ou musique)

Demandez aux enfants de faire l'activité pour ressentir les sensations physiques associées.

ACTIVITÉS	SENSATIONS PHYSIQUES
Penser à un moment heureux	- Bouffée d'énergie
Écouter une chanson triste	- Boule dans la gorge
Serrer tous les muscles de son corps	- Corps tendu
Avaler plusieurs fois de suite	- Boule dans la gorge
Passer un glaçon sur sa peau	- Sensation de froid - Frissons
Courir sur place	- Cœur qui bat vite - Sensation de chaleur - Joues roses - Bouffée d'énergie
Sauter sur place	- Cœur qui bat vite - Sensation de chaleur - Joues roses - Bouffée d'énergie
Danser sur une chanson rythmée	- Cœur qui bat vite - Sensation de chaleur - Joues roses - Bouffée d'énergie
Entendre un son très fort (cloche, objet qui tombe au sol ou musique)	- Corps tendu - Souffle coupé
Se coucher au sol après un moment d'agitation	- Lourdeur