06 — JE RESPIRE ET JE ME CALME

SUPPORT 1 — JE DÉCOUVRE LES MOTS DE LA CHANSON

Prénom : _____ Date : _____

Notion travaillée : les mots de la respiration, de la pause et de la demande d'aide.

Objectifs : comprendre les mots inspirer, expirer et ralentir ; retrouver les étapes de l'histoire ; reconnaître une demande de présence.

Des mots à connaître

Inspirer : faire entrer l'air.

Expirer : laisser sortir l'air.

Faire une pause : s'arrêter un petit instant.

Ralentir : aller moins vite.

Dans la chanson

La tour de cubes du personnage vient de tomber. Il sent la colère arriver.
Il pose les cubes et fait une pause.
Il prend son temps. Il peut aussi demander à quelqu'un de rester près de lui.
Quand il souhaite reprendre son jeu, il reconstruit doucement.

À retenir

Dans la chanson, le personnage respire sans forcer, à son rythme.
Il ne cherche pas à retenir son souffle ni à souffler le plus longtemps possible.
Sa colère peut être encore présente. Il peut la nommer et demander de l'aide.

On peut écouter la chanson sans faire les gestes.

Je complète

Utilise : INSPIRER • EXPIRER • PAUSE

Faire entrer l'air, c'est _____.

Laisser sortir l'air, c'est _____.

S'arrêter un instant, c'est faire une _____.

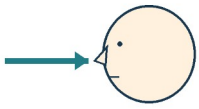
06 — JE RESPIRE ET JE ME CALME

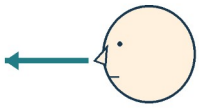
SUPPORT 2 — JE RECONNAIS ET JE COMPRENDS

Prénom : _____ Date : _____

1. Dans quel sens va l’air ?

Observe les deux dessins. Écris INSPIRER ou EXPIRER sous chaque dessin.





A : _____ B : _____

2. Retrouve l’histoire

Que vient-il d’arriver au personnage ?

☐ Sa tour de cubes est tombée.
☐ Son ballon s’est envolé.

Quelle émotion nomme-t-il ?

☐ La joie.
☐ La colère.

Que fait-il avant de reprendre son jeu ?

☐ Il pose les cubes et fait une pause.
☐ Il se dépêche encore davantage.

3. Vrai ou faux ?

Ralentir, c’est aller moins vite.
☐ Vrai ☐ Faux

Le personnage doit souffler le plus fort possible.
☐ Vrai ☐ Faux

Il peut écouter la chanson sans faire les gestes.
☐ Vrai ☐ Faux

4. Une demande à reconnaître

Entoure la phrase qui demande une présence.

« Peux-tu rester près de moi ? »
« Ma tour de cubes est tombée. »

06 — JE RESPIRE ET JE ME CALME

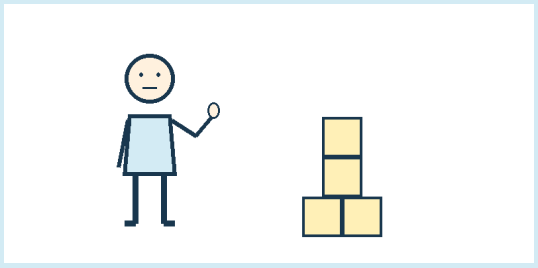
SUPPORT 3 — J'ASSOCIE LA PHRASE ET L'IMAGE

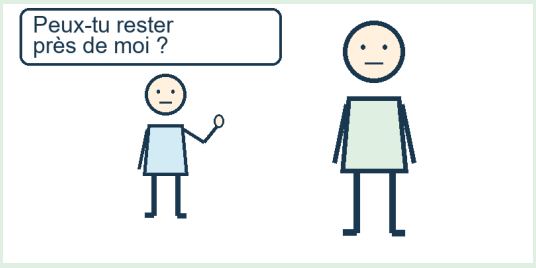
Prénom : _____ Date : _____

Quatre cartes PHRASES à découper

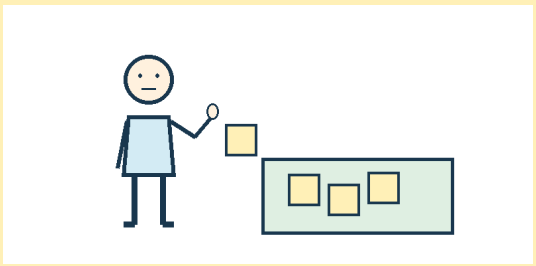
Je pose les cubes à côté.	**Je fais une pause.**
Peux-tu rester près de moi ?	**Je reconstruis tranquillement.**

Quatre cartes IMAGES à découper









Activité

1. Découpe les huit cartes.
2. Associe chaque phrase à son image.
3. Retrouve la carte qui demande une présence.
4. Place dans l'ordre ces trois étapes de l'histoire :

POSER LES CUBES → FAIRE UNE PAUSE → RECONSTRUIRE

5. Avec les images, raconte ce que fait le personnage. Tu peux ajouter la demande de présence au moment où il souhaite de l'aide.

06 — JE RESPIRE ET JE ME CALME

SUPPORT 4 — JE JOUE AVEC LES MOTS ET LES PHRASES

Prénom : _____ Date : _____

Jeu 1 — Le mot et son sens

Relie chaque mot à sa définition.

INSPIRER	Aller moins vite
EXPIRER	S'arrêter un instant
FAIRE UNE PAUSE	Faire entrer l'air
RALENTIR	Laisser sortir l'air

Jeu 2 — Le petit théâtre

Lisez ou jouez cette scène entre deux personnages imaginaires.

L'enfant :
« Je suis encore en colère. Peux-tu rester près de moi ? »

L'adulte :
« Oui, je peux rester avec toi. »

L'enfant :
« Je vais prendre mon temps avant de reprendre mon jeu. »

Puis échangez les rôles.

Vous pouvez lire les répliques sans jouer la scène.

Jeu 3 — Je retrouve le mot

Complète avec : PAUSE • VITE • AIDE

Faire une _____, c'est s'arrêter un instant.

Ralentir, c'est aller moins _____.

Le personnage peut demander de l'_____.

Jeu 4 — La phrase à retrouver

Remets ces groupes de mots dans l'ordre :

MON TEMPS. — JE — PRENDS

_____

06 — JE RESPIRE ET JE ME CALME

SUPPORT 5 — MON PETIT DÉFI

Prénom : _____ Date : _____

Défi 1 — Les deux mots

Quand l'air entre, on dit : _____

Quand l'air ressort, on dit : _____

Défi 2 — Je comprends la pause

Coche la bonne réponse. Faire une pause, c'est :
☐ S'arrêter un petit instant.
☐ Faire tout plus vite.

Défi 3 — J'ai compris la chanson

Le personnage est encore en colère après sa pause.
Peut-il demander de l'aide ? ☐ Oui ☐ Non

Quelle phrase peut-il utiliser ?
☐ « Peux-tu rester près de moi ? »
☐ « Voici une tour très haute. »

Défi 4 — Chacun peut choisir

Un personnage préfère écouter la chanson sans faire les gestes.
Est-ce possible ? ☐ Oui ☐ Non

D'après la chanson, respirer tranquillement, c'est :
☐ Souffler le plus longtemps possible.
☐ Respirer sans forcer, à son rythme.

Défi 5 — Je raconte la suite

Le personnage souhaite reprendre son jeu après sa pause.
Que fait-il dans la chanson ? Réponds à l'oral ou à l'écrit.

_____
_____

Mon petit bilan

☐ Je comprends les mots inspirer et expirer.
☐ Je sais expliquer ce qu'est une pause.
☐ Je comprends le mot ralentir.
☐ Je reconnais une demande de présence.
☐ Je sais que le personnage peut demander de l'aide.