

FICHE DE SEANCE		PÉRIODE 5	ACCUEIL RELAXATION
	PLACE DU PROFESSEUR	L'enseignant est assis.	
	PLACE DES ÉLÈVES	Les enfants sont assis, ou couchers, ou en repos sur leur bureau.	
	POSTURE DU CORPS	Bien ancrés dans le sol, s'assurer que les pieds sont à plats et que la masse corporelle de l'enfant repose sur les 2 pieds. Veiller à ce que les dos soient bien droits. Les mains posées à plat sur les tables ou sur les cuisses.	
	 OUTILS	Une enceinte puissante qui permet la transmission des fréquences graves et (ou) un vidéo projecteur	
	DURÉE DE L'ATELIER	5 minutes	
  	MISE EN OEUVRE	Veiller au silence avant même l'entrée dans l'atelier. Se rapprocher de l'obscurité autant que possible. Placer les élèves dans une atmosphère apaisée.	
  	ACTIONS VISÉES		Cet outil met en concordance les fréquences audio, rythmiques, et visuelles avec les rythmes alphas entre 7 et 14 cycles. Il démarre à 14 pour ralentir jusqu'à 7 cycles en environ 5 minutes. Il a pour objectif de permettre à l'élève de se recentrer en agissant sur sa synchronisation neuronale.
 	ASTUCES	Accueillir les élèves dans une salle sombre en adoptant le chuchotement et en trouvant une astuce pour que chacun mesure l'importance du silence.	