

Ecole du souffle



***Préparation corps et souffle** (cycle de 5 à 10 séances de 30 ou 45 minutes)
**pour se recentrer,
se détendre, bien respirer,
améliorer sa capacité d'apprentissage
et être plus à l'écoute des consignes du maitre nageur.**

Cet éveil corporel ludique aidera votre enfant (5 à 10 ans) : à sentir son corps, à observer ses sensations, à amener plus de présence à sa respiration et à réguler son tonus pour expérimenter ensuite « les possibles » dans l'eau avec le maitre nageur, avec un sentiment de sécurité intérieure.

Pour apprendre à nager, d'un point de vue énergétique et rythmique, une présence à soi et la patience sont incontournables.

Avec Martine : Référentiel sensoriel et moteur : coordination physique pour le sport inspiré du chi gong, le mouvement, clé de l'apprentissage qui stimule la latéralité, libère la concentration et recentre :

- * Mouvement d'allongement : éduquer le corps, conscience des axes verticaux, horizontaux et médian.
- * Mouvement pour traverser la ligne médiane du cerveau : visualisation d'un x et contacts croisés liés au souffle.
- * Exercice énergétique équilibrant les connexions neuronales entre le corps et le cerveau : auto massage pour dénouer les résistances ... libérer le diaphragme.
- * Body scan ludique : de la marionnette à fil à la poupée de chiffon.
- * Histoire courte où la conscience de la respiration s'acquiert et s'apaise progressivement.

(protocole simplifié et rapide à réutiliser au quotidien).

Martine Jouve : Enseignante de Chi Kong : Carte professionnelle d'Educateur sportif n°00113ED0038

Responsable du Club de plage Ecole de natation de St Denis d'Oléron (durant 27 ans)