



### Comment jouer

1. Divise la classe en 2 équipes.
2. Installe un parcours de relais avec 3 stations :
  - **Station 1 – Comptage calme** : chaque enfant doit compter les oiseaux en papier (10 ou plus) ou les images d'oiseaux placées sur une table ou dispersées au sol, sans se précipiter.
  - **Station 2 – Marche de concentration** : marche lentement le long d'une ligne droite en équilibrant une petite balle sur une cuillère tenue doucement avec les lèvres. Garde tes pas calmes et réguliers, sans te presser.
  - **Station 3 – But de la réussite** : tire calmement un ballon souple dans un petit but, sans précipitation.
3. Après avoir terminé toutes les stations, l'enfant touche une petite plante ou fleur à la ligne d'arrivée et dit à voix haute : « Avec concentration et calme, je peux réussir ! »
4. Le coéquipier suivant commence.

**Fin Joyeuse:** Tous les enfants se rassemblent autour de la plante et chantent ensemble : « Reste calme, reste concentré — le succès nous suivra ! »