

# SEMAINE *Zayne*



*Du 15 au 19 mai*

**Les élèves des classes élémentaires  
de l'école Jean Zay vont vivre  
une expérience unique**

....

*de zen attitude*

Ce projet est  
à l'initiative  
et porté par  
l'équipe  
d'animation  
périscolaire de  
l'école Jean Zay  
et le service  
animation de  
la direction de  
l'éducation



de 8h45 à 9h

**Météo du corps en classe**

(Comment on se sent, on chasse les nuages de notre esprit...)  
par Cédric Rodon, intervenant méditation pleine conscience

**Exercice « calme et attentif comme une grenouille »**

par Eline Snel

de 13h25 à 13h35

**Marche lente** avec tous les enfants et les adultes qui le souhaitent dans la cour

de 13h35 à 13h45

**Débriefing** dans les classes avant la reprise des cours

de 11h45 à 13h25

**6 ATELIERS**

Les enfants pourront circuler librement entre les ateliers.

**Zone d'expression**

Écriture des « bonnes paroles » sur des toiles tendues entre les poteaux de foot et au sol avec des craies.

**Parcours à l'aveugle**

Les enfants se mettent en situation de handicap pour explorer leurs sens et développer la solidarité.

**Atelier tai-chi**

par l'association CEntrage Verticalité Expression Sensible

**Espace détente**

Espace lecture et snoezelen (stimulation sensorielle avec des objets type boule anti-stress...) sous un tivolì

**Jeux et activité calme**

Installation d'un aquarium pour buller devant les poissons dans la garderie.

**Atelier méditation et débat citoyen**

avec Cédric Rodon

**A NOTER**

Les activités du trimestre  
Boxe éducative le mardi et théâtre le jeudi sont maintenues mais adaptées à la semaine.

**Pour l'ambiance,**

un lot d'arbre des serres municipales va être installé dans différentes salles de l'école pour apporter de la verdure et sensibiliser sur la nécessité de préserver les arbres.



Les enfants vont signer une charte qui sera affichée sur la porte de leur classe.