






Pistes d'évolution

Faire évoluer les outils		
<p>Faire varier les guides respiratoires</p>	<p>la respirothèque</p>	
<p>Adapter les cycles respiratoire selon les besoins</p>	<p>la respirothèque</p>	<p>Cohérence cardiaque et guide respiratoire, présentation:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Durée d'inspiration et d'expiration programmées selon le but à atteindre <ul style="list-style-type: none"> ◦ Equilibre : 5 secondes d'inspiration, 5 secondes d'expiration (0,10 Hz) ◦ Equilibre + : 5 secondes d'inspiration, 6 secondes d'expiration (0,09 Hz) ◦ Equilibrelax : 4 secondes d'inspiration, 6 secondes d'expiration (0,10 Hz) ◦ Equilibretonus : 6 secondes d'inspiration, 4 secondes d'expiration (0,10 Hz)
<p>Pour les plus jeunes : les respiroutines</p>	<p>Cohérence Kid de D O'Hare</p> <p>interviews et articles sur Cohérence Kid</p>	
<p>Des pistes musicales pour accompagner la respiration guidée</p>	<p>Musique pour la respiration guidée</p>	
<p>Créer un livret personnel de respiroutines</p>	<p>Livret élève illustré par Maitresse Aurel</p>	

Articuler avec d'autres dispositifs		
Les pratiques corporelles de bien-être	<p>Ouvrage de la revue EPS</p> <p>Article d'Anne Sebire Corinne Pierotti</p> <p>expérimentation en maternelle</p>	
Percussions corporelles	<p>percussions corporelles rituel de bien-être</p>	

Intégrer dans une réflexion plus large		
Classe flexible	<p>sur le site archi classe</p> <p>la classe flexible au service des apprentissages</p> <p>un exemple en CE2</p>	
Cogni'classe	<p>qu'est-ce qu'une cogni'classe ?</p> <p>exemple sur Primà bord</p> <p>Card'Inno - Poitiers : les cogni'classes</p>	