

DOSSIER

RELAXATION

JEUX D'EXPRESSION
JEUX DE VOIX
JEUX D'ECOUTE
JEUX D'ATTENTION

DOSSIER RELAXATION

QUOI ?

Ce dossier a pour but de proposer des exercices de différents types :

- Jeux d'expression
- Jeux de voix
- Jeux d'écoute
- Jeux d'attention, de concentration

OÙ ?

Les exercices proposés pourront se réaliser à l'extérieur de la classe voire de l'école, à l'intérieur même de la classe (dans des grands ou des petits espaces en fonction des exercices choisis).

QUAND ?

- En début de journée, pour bien démarrer la journée
- Pour démarrer une séance d'EPS (danse – arts du cirque...)
- Suite à une activité de grande intensité motrice
- Après un moment de tensions ou d'émotions
- Entre deux apprentissages (coupure entre une séance de français et de mathématiques)
- Pour obtenir un retour au calme (après une séance d'EPS, de géométrie, une évaluation)
- Retour d'une récréation agitée

POURQUOI ?

Les exercices proposés ont pour objectifs de permettre à l'élève de :

- Accroître sa concentration
- Mobiliser son énergie / ses énergies
- Se détendre / se relaxer naturellement / changer d'activité
- Prendre conscience de sa force/de sa volonté
- Apprendre à mieux écouter
- Apprendre à mieux regarder
- Apprendre à mieux communiquer
- Exprimer des émotions

MISE EN T AIN

JEUX D'EXPRESSION

Année scolaire 2009 / 2010

MISE EN TRAIN

LE REVEIL

OBJECTIF :

Prendre conscience des parties du corps.

DEROULEMENT :

l'enfant est allongé à terre, avec assez d'espace pour ne pas gêner ses voisins:

- * Il baille plusieurs fois de suite
- * Il s'étire
- * Il réveille son ventre en le contractant et en le relâchant
- * les mains posées sur son ventre pour sentir sa respiration, il se « gonfle » pour prendre de l'air, s'aplatit pour le rejeter

l'enfant est assis :

- * Il imagine qu'il prend de l'eau dans un ruisseau à côté de lui et s'en asperge le visage
- * Doucement, il se masse le visage avec ses deux mains pour enlever l'eau
- * Il se tapote les joues, le menton, le nez, les sourcils, le front
- * Il fait des ronds avec ses épaules en partant vers le haut et vers l'arrière

Il se relève doucement...

OBSERVATIONS :

MISE EN TRAIN

DEPLACEMENT DANS UN ESPACE

OBJECTIF :

Faire vivre un espace

Animer un espace en groupe

trouver un rythme propose au groupe

DEROULEMENT :

Tous les élèves sont sur le plateau (l'espace danse).

Ils marchent au hasard dans tout l'espace, en évitant de dessiner des cercles, en essayant de trouver un rythme propre au groupe.

Au signal du meneur, ils rétrécissent leur aire de marche, en venant occuper le centre de l'aire de jeu, sans cesser de marcher.

Au signal suivant, le groupe éclate pour investir à nouveau la totalité de l'espace.

Puis à nouveau au signal, ils rétrécissent leur aire, et ainsi de suite...

OBSERVATIONS :

MISE EN TRAIN

DEPLACEMENT / RYTHME

OBJECTIF :

Faire vivre un espace

Animer un espace en groupe

Respecter un rythme

DEROULEMENT :

Tous les élèves sont sur le plateau.

Ils marchent au hasard sans tout l'espace, en évitant de dessiner des cercles, en essayant de trouver un rythme propre au groupe.

A l'aide d'un tambourin, le meneur demande au groupe d'accélérer la cadence ou au contraire de ralentir la cadence.

OBSERVATIONS :

MISE EN TRAIN

CONTORSIONNISTE

OBJECTIF :

Travailler l'assouplissement corporel
Mettre son corps au service de l'imagination

DEROULEMENT :

Les élèves évoluent sur le plateau (l'espace donné).

Les élèves se contorsionnent de toutes les façons possibles.

Au signal du meneur (frapper des mains par exemple) tous s'immobilisent, prennent conscience de la forme ainsi représentée par leur corps et tentent de lui donner un nom.

OBSERVATIONS :

MISE EN TRAIN

MIME

OBJECTIF :

Travailler l'assouplissement corporel

Mettre son corps au service de l'imagination

DEROULEMENT :

Tous les élèves se déplacent dans l'espace danse dans un état neutre, prêts à recevoir le nom de l'objet dont ils devront prendre la forme.

Au signal le meneur donne le nom de l'objet et immédiatement les élèves se transforment en statue objet.

Exemple :

un ballon, un vase, une chaise, une fourchette, un arbre, une rose, un sorcier, un prince, une princesse, un monstre, une fourmi, un éléphant, un serpent, un singe, un pierre, le sable, la vague, le soleil, l'orage, la neige

Variable : le meneur propose un adjectif

Exemple :

droit, tordu, rond, carré, immense, minuscule, mou rigide, gracieux, pointu, léger, lourd, amoureux, bavard, intelligent, maniaque, sportif, mou....

Variable : le meneur demande de représenter un sentiment, un état

Exemple :

la joie, la peur, la colère, la honte, violence, sagesse....

OBSERVATIONS :

MISE EN TRAIN

DEPLACEMENTS / CONTRAINTES

OBJECTIF :

Travailler la maîtrise corporelle

Avoir un rapport ludique avec l'espace

Travailler collectivement dans un espace donné

Se préparer à l'improvisation collective

DEROULEMENT :

Les participants sont répartis autour de l'espace de jeu.

Le meneur leur indique que cet espace s'est transformé en une patinoire et qu'il est nécessaire de traverser celui-ci.

Aucun des élèves n'est équipé de patins.

Les élèves doivent garder un équilibre précaire.

Le meneur leur indique que cet espace s'est transformé en une piscine et qu'il est nécessaire de traverser celui-ci.

L'eau leur arrive à la poitrine.

Les élèves doivent se déplacer sans nager.

Le meneur leur indique que le plafond de cet espace s'abaisse, qu'il est nécessaire de traverser celui-ci.

Il est impossible de se déplacer sur ses genoux...

Observations :

MISE EN TRAIN

DEPLACEMENT / Contraintes

OBJECTIF :

Improviser

DEROULEMENT :

Les élèves se déplacent sur le plateau.

- Déplacements lents / au ralenti
- Déplacements rapides / on est poursuivi
- Déplacements les yeux fermés en avant / en arrière
- Déplacements à pas de géant / pas de fourmi / sur la pointe des pieds
- Déplacements en fixant un point précis (se diriger vers ce point)
- Déplacements dans une forêt (je dois écarter les ronces, les branches, enjamber...)
- Déplacements pieds nus sur des galets
- Déplacements sur un sol brûlant
- Déplacement sur une corde tel un funambule
- Déplacements en portant quelque chose de très lourd / très léger / très encombrant

OBSERVATIONS :

MISE EN TRAIN

FACE A FACE

OBJECTIF :

Apprendre à se concentrer
Avoir une écoute sensible de l'autre
Apprendre à imposer sa propose gestuelle

DEROULEMENT :

Répartition des élèves en deux groupes égaux A et B
Les participants A sont répartis sur une aire de jeu et seront des miroirs.
Devant chaque miroir vient se placer une personne du groupe B.
Après un temps de concentration, la personne du groupe B choisit de faire des gestes précis et lents.
La personne du groupe A reproduit les gestes proposés comme si elle était un miroir.
Échange des rôles

OBSERVATIONS :

MISE EN TRAIN

LES FRERES SIAMOIS

OBJECTIF :

Travailler avec l'énergie de l'autre

DEROULEMENT :

les élèves sont répartis par deux sur l'aire de danse.

Les élèves se placent dos contre dos.

L'exercice consiste à s'asseoir et se relever plusieurs fois de suite, sans perdre l'équilibre ni le contact et sans s'aider des mains.

OBSERVATIONS :

MISE EN TRAIN

L'AIMANT

OBJECTIF :

Être à l'écoute de l'autre

DEROULEMENT :

Les élèves sont répartis par deux.

Un enfant assis, un enfant debout.

Un enfant joue le rôle de l'aimant est debout.

L'aimant touche avec un doigt, une partie du corps de son camarade.

La partie du corps de l'élève assis est attiré par l'aimant.

L'aimant, au moment où il le décide, peut supprimer volontairement son contact et le morceau de fer retombera au sol.

Il est nécessaire de varier les points de contact

OBSERVATIONS :

MISE EN TRAIN

LE SCULPTEUR ET SA STATUE

OBJECTIF :

Accepter le contact de l'autre

DEROULEMENT :

Un élève "sculpteur" manie sans hésitation les jambes, les bras, le buste de l'élève "statue".

Varié les positions de départ.

OBSERVATIONS :

MISE EN TRAIN

LE PHOTOGRAPHE

OBJECTIF :

Avoir de l'imagination pour proposer des postures

DEROULEMENT :

Les élèves sont répartis par deux. Un photographe, une star.

Le photographe se tient à distance de la star.

Le photographe photographie la star qui propose une multitude de positions dans un temps restreint.

OBSERVATIONS :

MISE EN TRAIN

Les FORMES

OBJECTIF :

mobiliser ses segments corporels pour produire des formes imposées (des lettres de l'alphabet)

DEROULEMENT :

l'enseignant demande aux élèves de représenter avec leur corps la lettre A par exemple.

Trouver différentes manières de représenter cette lettre:

au sol, debout....

OBSERVATIONS:

EXERCICES

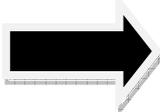
EN

CLASSE

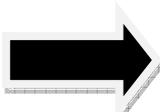
JEUX SENSORIELS

- 
- Découvrir un objet les yeux bandés
 - Reconnaître une voix les yeux bandés
 - Reconnaître un met les yeux bandés (dégustation à l'aveugle)
 - Reconnaître ce qui est représenté sur une photographie « MYSTERIEUSE ». La photographie est derrière un cache. Le cache ne laisse entrevoir qu'une partie de l'image, qu'un détail.

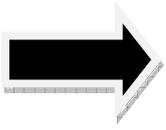
ECOUTE MUSICALE

- 
- Imaginer ce que raconte la musique que l'on écoute
 - Imaginer l'histoire racontée par l'extrait musical proposé
 - Ecrire la partition d'une musique que l'on écoute. En fonction de l'intensité on proposera des schémas différents :
(//////// / / / / //////////)
 - Ou (.....)

JEUX AUTOUR DU MIME (mimer les situations proposées)

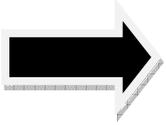
- 
- J'écoute de la musique au casque. Quelle musique ?
 - Je suis perdu
 - J'attends un ami qui n'arrive pas. Je m'énerve.
 - Je me regarde dans une glace, j'ai changé de tête.
 - Je découvre un objet d'une autre planète.
 - Exécuter à la suite : se laver, s'habiller, mettre la table cuisiner, prendre son repas, laver la voiture....
 - Chez le coiffeur, je n'aime pas ma nouvelle coupe
 - Le dentiste doit t'arracher une dent, tu es mort de "trouille"
 - Tu écris une lettre, tu t'énerves
 - Je fais un grand discours politique
 - Je joue au golf
 - Je joue dans un groupe de rock
 - J'ai un peu trop bu
 - J'ai trop mangé, je suis malade
 - Je joue d'un instrument de musique
 - Je chante, je danse
 - Je fais un cauchemar, je me réveille
 - J'essaie de nouvelles lunettes.....

JEUX
CORPS
ET
VOIX



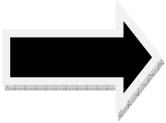
SOUFFLE ET RESPIRATION

- Se déplacer en fonction du rythme de sa respiration
- Refaire des gestes du quotidien sur des inspirations et des expirations de la respiration



ECOUTE ET VOIX

- En ronde, émettre le nom d'un joueur pour aller à sa place et ainsi de suite



TRANSFORMATION VOCALE

- Jouer sur ses différentes voix pour dire une même expression
- Dire, raconter, lire en bégayant
- Dire une poésie en chuchotant, en hurlant, en s'essoufflant, en riant, en pleurant...

FICHE DE PREPARATION

Maternelle cycle 2 et cycle 3

MIMER UNE CHANSON (expression corporelle)

OBJECTIF GENERAL : mimer les paroles d'une chanson

Objectifs spécifiques:

- exprimer corporellement un état, une image en utilisant divers modes d'action
- mimer des sentiments

Organisation matérielle :

- lecteur CD
- les paroles de plusieurs chansons
- CD avec les chansons sélectionnées

On choisira les chansons en fonction du niveau des élèves.

Les élèves non lecteurs devront apprendre les paroles des chansons avant la mise en place de cette séance.

Forme de travail : collective / en groupe / binôme

Constat :

Analyse des erreurs :

Remédiation :

	ACTIVITE DES ELEVES	ACTIVITE DE L'ENSEIGNANT
PHASE de préparation en classe		Ecoute / étude / apprentissage des chansons qui seront proposées... Cette phase n'est pas obligatoire, on peut très bien proposer des chansons nouvelles pour les lecteurs...
PHASE 1 MISE EN TRAIN collective	Les élèves sont répartis dans l'espace danse. Les élèves sont concentrés, suivent les différentes consignes données par l'enseignant.	Chaque séance commence par une mise en activité (mise en train / échauffement / rituel) simple et silencieuse qui privilégie l'écoute de soi et des autres. Elle permet de s'approprier l'espace danse.
PHASE 2 groupe	Les élèves écoutent la consigne. Les élèves demandent des précisions. Des exemples sont proposés avec l'enseignant.	L'enseignant remet à chaque groupe d'élèves (2 ou 3 élèves par groupe) des enveloppes avec à l'intérieur les paroles d'une chanson (chanson étudiée en classe / ou pas). l'enseignant explique ce qui est attendu : « vous devez réaliser la mise en scène de cette chanson. Vous devez vous exprimer avec votre corps... » les élèves disposent de 15 minutes pour construire leur production.
PHASE 3	Chaque groupe construit une mise en scène.	L'enseignant observe, reste à l'écart.
PHASE 4	Les élèves rappellent la consigne. Chaque groupe présente son travail. Une analyse critique est proposée.	L'enseignant : <ul style="list-style-type: none"> • fait verbaliser les enfants • fait des observations • suscite les échanges verbaux • demande à certains groupes de modifier sa production en fonction des remarques
PHASE 5 Relaxation	Les élèves s'allongent sur le sol.	L'enseignant propose des exercices de relaxation.

Propositions de chansons

- Lily de Pierre Perret
- Un petit poisson un petit oiseau de Juliette Gréco
- Le lion est mort ce soir des Pow Wow
- Les vacances au bord de la mer de Michel Jonasz
- Comme d'habitude de Claude François
- Un beau roman de Michel Fugain
- Je n'aurai jamais le temps de Michel Fugain
- Fais comme l'oiseau de Michel Fugain

VARIABLES :

LA MAÎTRESSE LIT / RACONTE UNE HISTOIRE
(histoire inventée par la maîtresse, écrite par un groupe d'élèves ou encore extraite d'un album).

LES ELEVES MIMENT CETTE HISTOIRE.

JEUX

AUTOUR

DE LA

RESPIRATION

DEROULEMENT :

- Position allongée, une main sur le ventre, une main sur la poitrine, les élèves restent immobiles. On attend que le cœur ait retrouvé un rythme normal.

Sur le ventre, on écoute une musique, les yeux fermés.

- Position allongée, une main sur le ventre, une main sur la poitrine, les élèves restent immobiles. On attend que le cœur ait retrouvé un rythme normal.

Les élèves doivent penser à des choses agréables.

Les élèves doivent penser à des endroits, des lieux agréables.

- Position allongée, une main sur le ventre, une main sur la poitrine, les élèves restent immobiles. On attend que le cœur ait retrouvé un rythme normal.

Les élèves se concentrent sur les mouvements de leur poitrine et de leur ventre lorsqu'ils inspirent ou expirent l'air.

Les élèves doivent imaginer et essayer de suivre le chemin parcouru par l'air qui entre dans leur corps.

- Position allongée, une main sur le ventre, une main sur la poitrine, les élèves restent immobiles. On attend que le cœur ait retrouvé un rythme normal.

Le meneur propose aux élèves de prendre conscience de leurs bras et d'imaginer ceux-ci extrêmement lourds. Ils se le répètent intérieurement : « mes bras sont lourds, très lourds... »

Le meneur propose aux élèves de porter leur attention sur leur front, d'imaginer, sous l'effet d'une brise légère, celui-ci envahi d'une fraîcheur bienfaitrice...

DEROULEMENT :

- Se mettre à quatre pattes, les genoux et mains à plat sur le sol, arrondir le dos. Pousser les fesses vers l'arrière en inspirant, la tête touche presque le sol.

Se relever en expirant et arrondir le dos. Même position, baisser la tête en avant, le plus loin possible. En inspirant. Se relever en expirant et arrondir le dos.

Recommencer trois fois.

Toujours à quatre pattes, tendre un jambe en arrière en la montant le plus haut possible.

Étirer tout le corps. Rester quelques secondes dans cette position. Ramener lentement la jambe au sol. Faire la même chose avec l'autre jambe.

Recommencer trois fois.

JEUX

AUTOUR

DE LA

LANGUE

FRANCAISE

DEROULEMENT :

LES EXERCICES SERONT PROPOSES EN CLASSE ENTRE DEUX SEANCES.

BUT :

- **Se détendre**
- **Mobiliser son énergie**
- **Retrouver un climat de travail calme et serein au sein de la classe**

1/ la maîtresse propose, au tableau, oralement (en fonction du niveau des élèves) une phrase en argot. Chaque élève prend le temps de lire la phrase / La maîtresse lit la phrase.

2 / Les élèves doivent réécrire la phrase proposée dans un langage correct (bien parlé).

Cet exercice peut se faire individuellement / en binôme / en petits groupes.

Exemples de phrases :

- J'en ai marre de me prendre des savons
- J'en ai gros sur la patate
- Je suis fauché
- Je n'ai pas un radis
- Elles sont belles tes godasses
- Ce gosse a une drôle de caboche
- Il baragouine un peu le français
- T'as vu sa tronche !
- Grouille-toi
- Ne la ramène pas !
- Tu racontes des bobards
- Le mioche a la trouille
- Ta bagnole est canon
- Son frère est vachement friqué
- Ce mec est costaud
- Il bosse dur
- Ça me prend la tête

DEROULEMENT :

LES EXERCICES SERONT PROPOSES EN CLASSE ENTRE DEUX SEANCES.

BUT :

- Se détendre
- Mobiliser son énergie
- Retrouver un climat de travail calme et serein au sein de la classe

1/ la maîtresse propose, au tableau, oralement (en fonction du niveau des élèves) une phrase qui comprend des mots anglais. Ces mots sont passés dans l'usage de la langue en France.

2/ Les élèves doivent retrouver l'homologue français du mot anglais proposé.

Quelques suggestions :

- Week-end
- Motocross
- Hold-up
- Pop-corn
- Hand-ball
- Barman
- Cocktail
- Surf
- Tee-shirt
- Water-polo
- Fun
- Gadget
- Pull-over
- Baby-sitter
- Sandwich
- Shopping
- Short
- Cool

DEROULEMENT :

LES EXERCICES SERONT PROPOSES EN CLASSE ENTRE DEUX SEANCES.

BUT :

- Se détendre
- Mobiliser son énergie
- Retrouver un climat de travail calme et serein au sein de la classe

1/ la maîtresse propose, oralement une phrase difficile à prononcer / articuler.

2/ Elle demande à un élève de répéter cette phrase après elle.

Suggestions de phrases :

- Tas de riz, tas de rats, tas de riz, tas de rats tentés
- Si mon tonton tond ton tonton, ton tonton tondu sera
- Les chaussettes de l'archiduchesse sont-elles sèches ? ou archi-sèches ?
- Un chasseur sachant bien chasser, sait chasser sans son chien
- Ce charmant chat chinois se cache sous la niche du chien
- Ton thé t'a-t-il ôté ta toux ?
- Il était une fois une marchande de foie qui mangeait du foie dans la ville de FOIX. Elle se dit ma foi, c'est la première fois et la dernière fois que je mange du foie dans la ville de FOIX
- L'oie niche bas, la pie niche haut, l'hibou niche où ? l'hibou niche ni haut ni bas
- Pourquoi Pépita dans les coins m'épies-tu ? Tu m'épies sans pitié, c'est piteux de m'épier
- Sis saucisses au poisson scie
- Une belle boule bien bleue brille
- Titou travaille très tard ou très tôt
- L'auto de Toto l'attend tantôt
- Trente poulets chauds à la crème au chocolat
- Sis chaussons farcis à la chauve-souris
- Ta tata t'a-t-elle ôté ta tasse de thé ?
- C'est l'heure où la grande dolichocéphale sur son sofa s'affale et fait la folle

POUR ALLER PLUS LOIN...

Créer des dispositifs matériels permettant aux enfants de faire des transitions « intelligentes » et réellement efficaces d'un point de vue « relâchement physique et mental » entre les différentes activités d'apprentissage.

Réfléchir à la création de COINS à thèmes dans lesquels les enfants peuvent se détendre en quelques secondes, le temps que l'enseignant prépare la séance suivante...

COIN BOISSON	<p>Eau et verres (ou bouteilles) mis à la disposition des élèves/</p> <p>A savoir...l'eau est le seul aliment qui ne déclenche pas la digestion ; boire de l'eau régulièrement permet donc de réoxygéner l'organisme et de réveiller le cerveau.</p>
COIN « RIGOLADE »	<p>Lectures courtes et amusantes de blagues, citations, jeux de mots, mots d'humour, expressions issues des enfants des adultes, images humoristiques apportées par l'enseignant et les enfants ou fil de l'année.</p> <p>A savoir... rire, source de plaisir et de légèreté, permet de façon instantanée de :</p> <p>Relâcher les tensions physiques, libérer la mémoire, de faire travailler l'imagination, créer une ambiance positive, ainsi que de réveiller le cerveau grâce aux endorphines libérées.</p>
COIN JEUX DE CONSTRUCTION OU JEUX EVOLUTIF	<p>Ce coin prend forme grâce à l'intervention ponctuelle et personnelle de chacun (enfant et PE), construction selon règles strictes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Constructions réservées aux temps de transition entre les différentes activités • Ajout d'un seul élément à chaque fois • Interdiction de défaire l'intervention des autres •
COIN « TABLEAU DE PENSEES »	<p>Espace pour afficher des mots, des dessins, des photos pour partager une pensée ou une image avec les autres.</p> <p>Ce dispositif permet de générer un sentiment de coopération et de générosité entre les enfants. On pense aux autres pour leur faire plaisir... ce qui favorise un climat de sécurité affective entre eux.</p>