

# Les retours au calme à l'école maternelle : quelques astuces

Pour aider l'élève à se recentrer et à entrer sereinement dans les apprentissages, il est nécessaire de capter et de garder son attention.

Pour cela, l'important est de surprendre et donc de varier les exercices.

Voici quelques trucs et astuces glanés au fil des ans et testés dans les classes.

## Petite section :

- La baguette magique : muni d'une baguette de magicien, l'enseignant prononce une formule magique (abracadabra). Et le calme s'installe. Une variante possible est de donner la baguette à un enfant.
- La marionnette ou peluche : pour capter l'attention des enfants et jouer le rôle d'intermédiaire pour rassurer.
- Théâtralisation : l'enseignant exagère volontairement sa prononciation, ses gestes lorsqu'il s'adresse aux enfants pour capter et maintenir leur attention.
- Mimes, jeux de doigts, comptines et chants :

*Je fais le tour de ma maison (tour du visage avec l'index)*

*Bonjour papa, bonjour maman (toucher chaque paupière avec l'index)*

*Je monte l'escalier (avec deux doigts le long du nez)*

*Je frotte mes pieds sur le paillason (les deux index frottent les sourcils)*

*Et je rentre (les doigts entrent dans la bouche)*

*Toc, toc, toc, (pouce caché dans la main, toquer avec l'autre main)*

*Monsieur pouce, es-tu là ?*

*Chut, je dors (index sur la bouche)*

*Toc, toc, toc*

*Monsieur pouce, es-tu là ? (ton insistant)*

*Voilà, voilà, je sors (faire sortir le pouce)*

- Dire une comptine en faisant varier l'intensité de la voix (prendre la voix d'un petit oiseau, d'un gros ours...).
- Lors d'un changement de lieu (aller de la classe à la salle de jeu par exemple), marcher en faisant les petits poissons (avec la bouche). Les enfants ne peuvent pas parler ! On peut aussi marcher comme des petites souris...
- Écouter les bruits du couloir, de la cour (oiseaux), du père Noël qui arrive focalise l'attention des enfants sur l'écoute.

- Jeux d'écoute : bâton de pluie, instruments de l'orchestre enfantin.
- Boite à musique qui donne le signal de ranger les jouets après l'accueil.
- Jeu de respiration : souffler sur les bougies d'anniversaire (les 5 doigts).
- Faire écouter une musique douce ou de relaxation.
- Présenter un album très court en lecture plaisir.
- Apporter et présenter un objet insolite à découvrir.
- En salle de motricité, faire s'asseoir ou se coucher les élèves. L'enseignant ou un élève choisit, vient toucher un autre enfant qui se lève, puis un autre jusqu'à ce que tous les enfants soient rangés.

### **Moyenne section**

- Reprise de certains exercices de petite section.
- Le grand geste doux (cf. vidéo)
- Le chef d'orchestre montre des gestes « doux », les autres imitent.  
→ Variante : un élève peut devenir chef d'orchestre.
- Jeu de kim : il s'agit de présenter aux élèves une série d'objets (5 ou 6) puis de les recouvrir. L'enseignant enlève l'un des objets sans le montrer aux élèves et ils doivent retrouver celui qui manque.  
→ Variante : Le sac à surprises qui reprend le principe du jeu de Kim mais les enfants doivent tâter les objets contenus dans un sac et les nommer.
- Le signal sonore : avec une clochette, le « gardien du silence » du jour (d'abord l'adulte puis un enfant) a le droit de l'utiliser quand il estime qu'il y a trop de bruit.
- Montrer le mot « **chut** » écrit au tableau
- Réciter une comptine en faisant varier l'intensité de la voix mais aussi la durée.

### **Grande section**

- Reprise de certains exercices de petite et moyenne section
- Quelques exemples de chants qui permettent à l'enfant de se recentrer :

*« Un, deux, trois, venez avec moi !  
Quatre, cinq, six, il faut que je vous dise,  
Sept, huit, neuf, quelque chose de neuf,  
Dix, onze, douze, mais plus rien ne bouge !  
Chut ! »*

*« Bouches ouvertes, les poules qui caquètent.  
Bouches fermées, on est prêt pour le CP. »*

*« Un petit cochon  
Pendur au plafond  
Tirez-lui le nez  
Il donnera du lait  
Tirez-lui la queue  
Il pondra des œufs  
Combien en voulez-vous ? »*

*(Un élève propose un nombre et  
tout le monde compte jusqu'à ce nombre et s'arrête à la cible).*

- Les gestes doux en musique (cf. vidéo)
- Le message du téléphone arabe : l'enseignant chuchote une phrase à l'oreille d'un élève qui doit la répéter à son voisin et ainsi de suite. Le dernier répète la phrase à haute voix et on compare les résultats.
- Devinettes : L'adulte pose une question du type « Je suis un animal, je suis énorme et j'ai peur des souris, qui suis-je ? »  
→ Variante : les enfants posent les questions
- Jeu du portrait : même principe que pour les devinettes mais en utilisant les enfants comme support (comme le jeu « Qui est-ce ? »)
- Le sablier : retourner un sablier, les élèves comprennent qu'ils doivent se calmer, se reconcentrer. Ils aiment beaucoup regarder le temps s'écouler, le sablier dure 1 minute.
- Jeu des rimes : continuer une petite comptine  
→ Exemple : l'armoire aux prénoms  
« Dans mon armoire il y a une culotte pour Charlotte ; un chapeau pour Thibaut... »
- Musique de relaxation avec utilisation de gestes de Yoga.  
→ Exemple : Mon premier livre de Yoga aux éditions Nathan. Ce livre propose des exercices de respiration accompagnés d'un CD musical.
- Feu rouge, orange et vert au tableau : principe du permis à points.
- Mot « **silence** » écrit au tableau.

- Massages : Massage du front puis le long des oreilles et derrière le cou. On enlève tous nos soucis, tout ce qui nous empêche de travailler, on masse le cuir chevelu, l'épaule droite avec la main gauche puis l'inverse (enseignant de face ou de dos pour bien montrer l'inversion en miroir). On travaille en même temps le nom des différentes parties du corps. On termine par l'échauffement des doigts (piano, araignée qui monte sur le bras, lancer factice de billes, lavage-séchage des mains). Cela calme tout le monde. Un enfant peut remplacer l'adulte quand le rituel est intégré.

Ceci est également possible en salle de motricité pour un retour au calme. Il s'agit de placer les enfants par deux, l'un des deux masse l'autre puis on échange. Cela permet aux enfants d'apprendre à entrer en contact avec l'autre et ceci est utile pour la danse par exemple.

- Réciter une comptine en faisant varier la hauteur, la durée et l'intensité de la voix. Imiter quelqu'un qui est triste, quelqu'un qui rit, quelqu'un qui est en colère ... Travailler les émotions.
- En salle de motricité, faire s'asseoir ou se coucher les élèves. Pour qu'un élève puisse se lever et aller se ranger, il faut qu'il propose un mot qui rime avec celui proposé par l'enseignant, un mot qui commence par une lettre donnée ou une syllabe, un mot qui appartient à une catégorie donnée (par exemple la catégorie des animaux ou celle des fruits et légumes) ...