

# Mise en condition

Cela se fait en deux temps assez courts :

Se dire « bonjour »

Se placer en cercle autour d'un centre (image toujours en rapport avec la nature : le soleil), debout en se donnant les mains. Ensuite, plusieurs rituels possibles :

- Avec les PS, **chanter les prénoms**... Je m'appelle... et renommer ensemble ce prénom en regardant l'enfant cité.

- **Chanter une chanson gestuelle d'accueil** : « Bonjour les amis, avez-vous bien dormi/joué ? (*balancement des bras*), Oui, j'ai bien dormi/joué et j'en suis ravi (*frapper les pieds au le sol*), Pour vous souhaiter (*se pencher en courbant le tronc*), une bonne journée (*ouverture des bras vers l'avant*), je vous envoie un énorme baiser (*ouverture des bras vers le haut*) sur le bout du nez (*poser le doigt sur le nez*) ».

- Avec les plus grands, en fermant les yeux, nous envoyons un **message d'amour par les mains** comme celui-ci : « Je suis ton ami, je t'aime bien, je te respecte.»

La préparation à la séance : se « nettoyer »

Les enfants « chassent les toxines » et les pensées négatives pour apprendre à être respectueux de soi et des autres par la propreté de soi.

- **Découverte de l'énergie qui se trouve en nous** : après s'être frotté les mains très fort, approcher les mains à 2 millimètres du visage ... et constater ... la chaleur qui s'y dégage ... Laisser parler les enfants de leurs sensations.

- « **Nettoyage de la maison** » : nous réveillons notre corps, de la tête aux pieds.

Nous tapotons et nommons chaque partie du corps : le cerveau (expliquer qu'il sert à réfléchir, à mémoriser), le front, les joues, le menton, le cou, la nuque, les épaules, les bras (l'un puis l'autre), la poitrine (on peut dire « hooooo »), le ventre, les cuisses, les genoux, les tibias, les pieds, les mollets, les fesses. Mais le dos, c'est difficile ! => par paire, réveiller le dos du voisin (doucement).

- **Le bûcheron** pour libérer les toxines des poumons et le stress : les poings l'un au-dessus de l'autre, bras tendus au dessus de la tête, nous nous penchons vers l'avant en sortant le son « HA ! »...

- **Le cheval qui s'ébroue** : un pied puis l'autre soulevé puis « enfoncé » dans le sol ; légèrement penché en avant, les bras se balancent de droite à gauche ; la tête se secoue de droite à gauche pour permettre aux joues de se décontracter et d'imiter le cheval qui s'ébroue avec la bouche.

# Exercices de respiration

## Position allongée

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.

1. Les élèves doivent penser à des choses, des endroits, des lieux agréables.
2. Les élèves se concentrent sur les mouvements de leur poitrine et de leur ventre lorsqu'ils inspirent ou expirent l'air. Ils doivent imaginer et essayer de suivre le chemin parcouru par l'air qui entre dans leur corps.
3. Proposer aux enfants de prendre conscience de leurs bras et d'imaginer ceux-ci extrêmement lourds. Ils se le répètent intérieurement : « mes bras sont lourds, très lourds... ». Proposer 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...
4. Sur le ventre, on écoute une musique, les yeux fermés.

## Position assise

Etre confortablement assis, éventuellement les yeux fermés, les mains sur les genoux. Inspirer lentement par le nez, en gonflant le ventre, les poumons. Puis vider les poumons doucement sans faire de bruit, lentement. Avoir une respiration calme, se sentir calme, chercher à percevoir les bruits alentours.

## A quatre pattes

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 (3 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 (3 fois).

## Le souffle purifiant

C'est la respiration alternée. En imaginant respirer un parfum de fleur, fermer une narine et respirer par l'autre, puis alterner l'exercice par l'autre narine.

## La respiration rafraîchissante

Allongé, debout ou assis, l'enfant sort la langue et l'enroule sur elle-même. Puis il respire profondément par la bouche : est-ce qu'il sent comme sa respiration devient fraîche ?

## Le ballon

Gonfler un ballon devant les enfants ; ils doivent « aider » à le gonfler en soufflant (dans le vide). Ensuite, leur demander ce qu'il y a dans le ballon gonflé. Faire sentir et écouter l'air qui sort du ballon en venant tout près du visage de l'enfant.

Expliquer aux enfants que dans leurs poumons, il y a de l'air comme dans le ballon.

Leur demander de prendre une grande inspiration par le nez et de lever les bras (comme pour gonfler le ballon), puis se dégonfler petit à petit jusqu'à se retrouver par terre. Recommencer plusieurs fois.

Ensuite, reprendre à nouveau une grande inspiration mais cette fois-ci le ballon éclate : au « PAN ! » les enfants « s'éclatent » par terre. Le refaire plusieurs fois.

## Fermeture des portes

Cacher les oreilles, fermer les yeux et respirer par le nez. Ecouter et compter ses respirations. Constaté le calme qui s'est installé.

# Activités de relaxation

## Le clown

Objectif : détend les muscles du visage

**La langue** : faire claquer la langue contre le palais. Faire avec la langue le tour de l'intérieur de la bouche ; commencer par le palais puis les dents d'un côté, le bas de la bouche, les dents de l'autre côté. Tirer la langue très fort, essayer de toucher le nez.

**Le nez** : yeux ouverts, plisser les narines très fort ; relâcher (plusieurs fois).

**Les yeux** : fermer les yeux très fort, relâcher (plusieurs fois). Fermer les yeux, sans contraction (doucement) et diriger le regard vers l'avant. Terminer en posant les mains sans appuyer sur les yeux ouverts, les fermer, rester quelques instants ainsi.

## Le masque

Objectif : détend les muscles du visage

Ouvrir la bouche lentement ; la refermer (cela peut provoquer des bâillements). Sourire en serrant les dents, relâcher, plusieurs fois. Remonter les commissures des lèvres, le plus haut possible (les yeux sont presque fermés), relâcher, (plusieurs fois).

A l'inverse faire la moue, les commissures des lèvres sont tombantes (plusieurs fois). Ouvrir la bouche en grand rapidement (plusieurs fois). Détendre son visage en fermant les yeux et en laissant le corps et le visage immobiles.

## Le bâillement énergétique

Objectif : se calmer, se détendre

Fermer les poings. Avec les phalanges repliées, masser toute la mâchoire inférieure en appuyant fortement. Cela provoque des séries de bâillements qui apportent la détente.

## La boule

Objectif : assouplit les mains et les poignets. Apporte au corps une détente générale.

Malaxer vigoureusement une boule ou une balle de tennis.

La prendre entre les 2 mains et la faire tourner avec la paume droite dans un sens puis dans l'autre. Même chose avec l'autre paume.

Poser la balle sur le sol ou sur la table, la faire tourner dans un sens puis dans l'autre puis avec l'autre paume. Prendre une 2ème boule, faire l'exercice avec les 2 mains : les deux mains tournent dans le même sens, à droite à gauche, puis en sens contraire.

Terminer en posant les 2 mains détendues sur chaque boule.

## La détente spontanée

Objectif : se détendre physiquement

Secouer les bras, les jambes en mouvements désordonnés. Laisser le dos, la nuque, se courber, se tordre comme on le désire. Faire quelques étirements des membres, du dos.

## Le jeu de la corde

Déposer une corde en forme d'escargot (spirale) avec le soleil au centre. L'enfant doit marcher sur la corde, lentement, jusqu'au centre, pour aller dire bonjour au soleil.

Remarque : les « spirales », sous n'importe quelle forme, sont très bénéfiques pour la relaxation (aller vers le centre, aller vers l'extérieur de la vville).

# Activités de relaxation

## Le bonhomme dur et mou

Objectif : prendre conscience des parties principales de son corps en les détendant point par point, jusqu'à la relaxation totale.

Allongé sur le sol, jambes et bras écartés, se faire « tout mou ».

Crisper (ou les rendre durs) les orteils en inspirant, relâcher en expirant.

Crisper les mollets (ou les rendre durs) en inspirant, relâcher en expirant.

Rentrer le ventre (le rendre dur) en inspirant, relâcher en expirant.

Serrer les bras le long du corps, paumes vers le haut, replier et crisper les bras, mains aux épaules en inspirant, relâcher en expirant.

Hausser les épaules en inspirant, relâcher (les laisser tomber) en expirant.

Tendre le cou en tirant la tête vers le haut en inspirant, relâcher en expirant.

Froncer tout le visage en fermant les yeux très fort en inspirant, détendre en expirant.

Ouvrir la bouche lentement, largement plusieurs fois et bailler

Sentir tout son corps sur le sol, s'enfoncer dans le sol (comme une main dans le sable) et rester 5 minutes les yeux fermés.

## Mes pieds

Objectif : calme en faisant porter l'attention sur une partie du corps. Il fait prendre conscience de toutes les parties de ses pieds.

Assis sur une chaise, poser les pieds à plat sur le sol.

Appuyer le talon, puis la plante, puis les orteils et relâcher progressivement la pression en commençant par les orteils (3 fois).

Soulever les pieds du sol, les secouer rapidement, leur faire faire un mouvement de rotation (plusieurs fois).

Assis par terre, jambes allongées, attraper les orteils : la main droite attrape tous les orteils du pied gauche et les tire vers soi. Faire la même chose avec l'autre pied.

Prendre les orteils les uns après les autres et les tirer à soi de la même manière.

Attraper un objet souple (foulard...) avec ses orteils puis relâcher.

Allongé par terre fermer les yeux, bouger lentement et doucement les doigts de pieds.

Rester immobile quelques instants.

## La balle de tennis, de jonglage

En cercle, les enfants reçoivent une balle de jonglage (ou de tennis). Elle est déposée devant eux, ils ne peuvent pas y toucher tant que tous les enfants ne l'ont pas reçue. Ils peuvent ensuite la prendre dans les mains.

1. Faire tourner la balle dans une de ses mains, en fermant pourquoi pas les yeux, et percevoir la sensation agréable. Changer de main.

2. Faire monter la balle sur un bras, jusqu'à l'épaule, puis redescendre jusqu'à la main ; percevoir la sensation agréable. Changer de bras.

3. Debout, déposer la balle sous un pied et la faire tourner sous la plante du pied (sensation agréable et équilibre). Changer de pied.

4. Par paires : un enfant est couché sur le dos et ferme les yeux. L'autre enfant va faire le contour du corps de l'enfant couché avec la balle, tout doucement. Permet de prendre conscience de l'entièreté de son corps et de relaxer. Changer les rôles.

# Activités de relaxation

## Mes mains se disent bonjour

Objectif : exercice de prévention qui a pour objectif de lutter contre les mauvaises positions et permettent de se défatiguer rapidement.

Etirer le bras droit vers le plafond puis amener la main droite entre les omoplates.

Plier le bras gauche et placer la main gauche dans le dos pour toucher la main droite.

En inspirant écarter les coudes du tronc, puis les ramener en inspirant.

Effectuer 3 ou 4 fois le mouvement puis inverser la position.

## Se réveiller à poings fermés

Objectif : lutte contre les mauvaises positions et permet de se défatiguer rapidement.

En inspirant, lever les bras vers le plafond, puis placer les poings serrés derrière la tête.

Poumons pleins, écarter les coudes vers l'arrière tout en poussant la tête qui résiste avec les poings. En expirant ramener les bras le long du tronc.

## Le pharaon

Objectif : lutte contre les mauvaises positions et permet de se défatiguer rapidement.

Tels les pharaons, s'installer le dos droit, mains ouvertes sur les genoux, paumes vers le ciel, bras légèrement pliés. Placer la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale et pousser légèrement le sommet du crâne vers le haut. Les yeux fermés, le visage détendu, respirer calmement.

## Le chef indien

Objectif : dynamise, fortifie les jambes, permet une bonne tenue du dos.

Assis par terre, le dos bien droit, les jambes allongées. Plier les genoux en les faisant partir sur le côté et placer les plantes de pieds l'une contre l'autre.

Tenir les orteils avec les mains, ramener les pieds le plus près possible du corps.

Ecarter les cuisses, essayer d'appuyer les genoux sur le sol. Rester ainsi quelques secondes, le dos bien droit. Allonger les jambes les détendre. Recommencer 2 ou 3 fois.

## L'arbre

Objectif : aide à se calmer

Mettre les mains sur les pieds. Se relever et aller tendre les bras tout en haut.

Soit, sur la pointe des pieds, se faire le plus grand possible ; soit, mains jointes en haut (comme une fusée) et tenir en équilibre sur un pied.

## La fleur se ferme

Objectif : détend en supprimant les contractions des muscles. Défatigue les jambes.

A genoux sur le sol, les bras placés le long du corps, les mains ont les paumes vers l'arrière. S'asseoir sur les talons.

Baisser lentement la tête vers le sol en laissant les mains partir vers l'arrière

Laisser la tête sur le sol, la poitrine appuyée sur les cuisses. Fermer les yeux.

S'écouter respirer, rester dans cette position pendant quelques secondes la première fois, puis progressivement quelques minutes.

# Activités de relaxation

## Le crayon

Objectif : améliorer la motricité fine et la concentration

Assis aux tables, tenir un crayon devant soi en l'air par un bout avec deux doigts. Deux autres doigts de l'autre main viennent attraper le bas du crayon, lâcher le haut du crayon pour laisser le crayon tomber vers le bas. La main libre reprend à chaque fois le bas du crayon. Le crayon ne doit pas tomber par terre.

## Chaque doigt touche le pouce

Objectif : améliorer la dextérité

Compter avec les doigts, chaque doigt touchant le pouce, alternativement. Une main puis l'autre.

## Le huit couché

Objectif : excellent exercice pour installer le rythme et la fluidité nécessaires à une bonne coordination œil main.

Il faut du papier (A4) et deux crayons par personne.

Dessiner le symbole de l'infini (un 8 retourné horizontalement, qui doit utiliser la largeur du papier) en commençant par le milieu et en suivant le sens inverse des aiguilles d'une montre. Revenir au point central. Faire le mouvement au moins cinq fois avec chaque main et au moins cinq fois avec les deux mains. Il peut être fait en continu.

## S'il te plaît, dérange-moi

Objectif : concentration

Faire tout son possible pour perturber l'autre : bruit, gestes, chants. Le toucher, n'est pas autorisé.

## Les rythmes

Objectif : concentration

Se tenir dans une position favorisant la création ou la reproduction de rythme (assis ou debout). Proposer un rythme aux autres que ceux-ci doivent reproduire plusieurs fois, en respectant entre chaque période un temps de silence.

(rythmes de plus en plus compliqués, mélange de frappés (mains, doigts, pieds, émission d'une voyelle...) Recherche par groupe de 3 ou 4 de quelques rythmes différents puis les proposer aux autres groupes

## Les autos

Debout, 2 par 2, l'un derrière l'autre : celui de derrière dirige celui de devant en le tenant par les épaules. Quand l'animatrice dit « feu rouge », ils doivent s'arrêter !

On refait ensuite l'exercice mais celui de devant a les yeux fermés (se laisse guider).

Même chose, mais en marche arrière. Changer les rôles.

# Le massage

Différents types de massage (sur différentes parties du corps sur soi ou sur le corps de l'autre)

- **L'effleurement** : massage léger, de la main entière ou du bout des doigts. Il s'apparente à la caresse. Exemple : après le bain je m'essuie, je fais ma toilette, le rouleau compresseur.
- **Le pétrissage** : mouvement identique à celui effectué pour pétrir la pâte. Exemple : la pâte à tarte.
- **La pression** : ce massage procède par simple appui, réalisé généralement avec le pouce. Exemple : le poil dans la main.
- **La percussion** : les mouvements sont rapides sur des parties charnues et larges (fesses, mollets...). Elle s'effectue avec le tranchant de la main ou avec les poings. Exemple : le hachoir.
- **La friction** : c'est un mouvement profond circulaire effectué avec la paume ou plusieurs doigts. Exemple : le shampoing.
- **La vibration** : manœuvre qui consiste, en appuyant légèrement avec la paume ou l'extrémité des doigts, à obtenir un tremblement sur une zone.

L'auto massage

Auto massage du visage, des pieds, des jambes, et des autres parties du corps. L'oralisation de ces différentes parties du corps et la répétition dans l'ordre permettent la ritualisation de l'exercice. On s'appuie aussi sur des verbes d'actions: pétrir, caresser, effleurer, essuyer, tapoter...

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). Un enfant peut remplacer l'adulte quand le rituel est intégré.

Massage des mains

Une petite coccinelle va sur chaque doigt, dans le creux de la main, sur le bras jusqu'à l'épaule, puis redescend sur les mains... (avec un doigt, figurer la petite coccinelle, puis changer de main).

Le massage à deux

Le massage peut aussi se faire à deux : face à face ou dos à dos. Chacun agissant sur le corps de l'autre, tour à tour. Celui qui est massé ferme les yeux pour se concentrer sur la sensation. Ce travail à deux n'est pas toujours aisé avec les élèves. Le proposer quand on a déjà fait un travail individuel, commencer le travail à deux uniquement sur le dos de son partenaire. On peut le faire debout, à genoux ou allongé. Changer les rôles. Cela permet aux enfants d'apprendre à entrer en contact avec l'autre.

# Le massage

## Faire un tableau dans le dos de l'autre

Un enfant est assis en tailleur, un autre est assis derrière lui. Celui-ci va : nettoyer le tableau (frotter le dos) -> dessiner un soleil -> les rayons -> les yeux, le nez, le sourire -> la pluie arrive (tapoter avec bout des index) -> les grêlons (tapoter avec les poings) -> orage et éclair (faire des grands « Z » en disant « ZZZ ») -> la pluie revient -> le soleil revient -> en arc-en-ciel (7 grands traits courbés en comptant tout haut) -> frotter le tableau pour bien tout nettoyer -> souffler pour retirer toutes les crasses -> faire reluire (caresser tête, épaules, bras, jambes, pieds). Changer les rôles.

## Le massage avec un objet

On peut utiliser un objet comme une balle (dure ou molle) pour servir de médiateur dans le contact. L'enfant peut se masser lui même en la faisant rouler sous son pied ou en utilisant ses mains. On peut faire rouler la balle sur tout son corps mais on peut aussi utiliser un ballon et faire rouler son corps sur le ballon. On peut aussi réaliser cette situation à deux.