



Se détendre, se relaxer...

Une pratique corporelle qui a des vertus mais à différencier des pratiques du domaine agir, comprendre, s'exprimer à travers l'activité physique (ou de l'EPS au cycle 2 et 3)

Ces activités peuvent s'inscrire dans le parcours santé (bien-être corporel et psychique, prendre soin de soi) ou le parcours citoyen (se connaître, canaliser son énergie, gérer ses émotions) de l'enfant-élève. Ces pratiques ne se substituent pas à celles du domaine d'enseignement-apprentissage pré-cité qu'il convient de maintenir à raison de 30 à 45 minutes par jour en maternelle même en période de confinement !

Durée	Fréquence	Image à insérer dans l'emploi du temps de la journée
	<p>Quand le besoin s'en fait sentir...</p>	

Quelques précautions et conseils



Avant et après l'activité



Penser à s'hydrater



Pratiquer en famille en limitant les contacts

Détente - Relaxation

- Envole du papillon :

UN PEU DE GYMNASTIQUE...

« le papillon »

Obiectif : étirer ses muscles, sentir l'importance de l'expiration dans le relâchement musculaire / sans matériel / au sol.

Cerculement : assis, jambes fléchies, plantes des pieds jointes, laisser les genoux tomber vers le sol de chaque côté. Laisser le poids agir en allongeant les temps d'expiration pour obtenir l'étirement musculaire et le relâchement.

On peut aussi : faire durer la posture le temps d'écouter une petite chanson, monter puis descendre lentement les genoux, comme les ailes d'un papillon, amener doucement le front vers les genoux en arrondissant le dos et en relâchant la tête sur les expirations.



D'après « Pratiques corporelles de Jean-Pierre et de Annie Sébire ».

- L'arbre dans le vent :



L'ARBRE DANS LE VENT

La posture de l'arbre aide à se calmer, quand on est agité ou excité !

- 

1 Tu es debout comme un arbre bien planté, impossible à déraciner. Tu as le haut du corps bien relâché, tes bras pendent, tout légers.
- 

2 Le vent se met à souffler, souffler... Tes branches balancent d'un côté, elles balancent de l'autre côté.
- 

3 Le vent souffle de plus en plus fort, c'est la tempête ! Tes branches se mettent à s'agiter, à se soulever, mais ton tronc, lui, reste bien planté.
- 

4 Le vent commence à se calmer... Tout s'arrête. Tes branches ne bougent plus du tout, un petit instant... Puis le vent recommence à souffler. (Tu recommences tout 3 fois.)

- La tortue :

LA TORTUE

La posture de la tortue dissipe l'excitation, donne une sensation de sécurité et aide à prendre conscience du fait qu'on est responsable de son corps.

- 

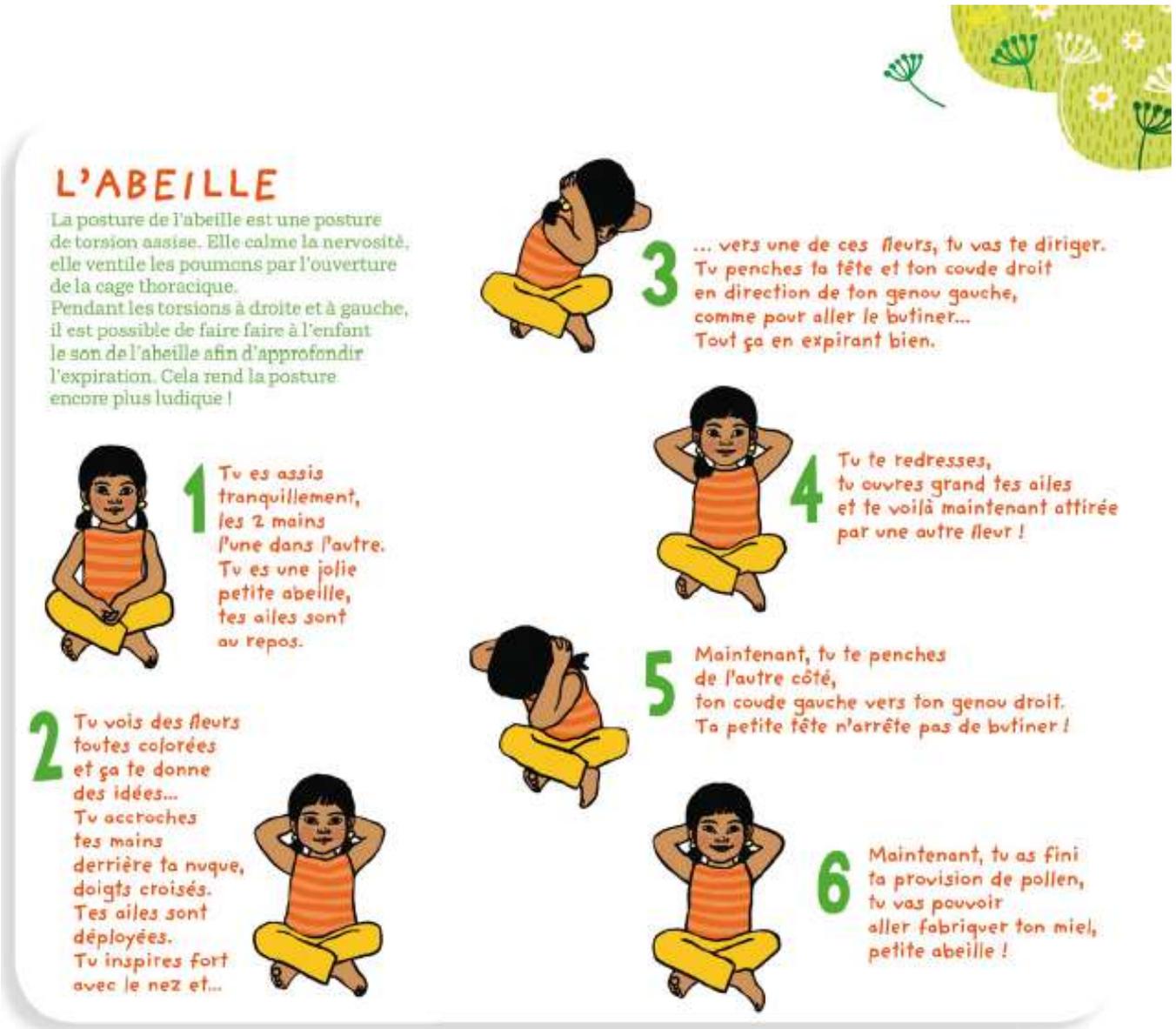
1 Tu passes en tailleur et tu mets en douceur tes deux pieds l'un contre l'autre.
- 

2 Tu installes tes bras, tous les deux devant toi, et tu les fais passer sous tes mollets.
- 

3 Tu tournes tes paumes de mains vers le haut, tu rentres ta tête et ton dos. Tu descends ton menton vers ta poitrine... Te voici devenu tortue !
- 

4 Tu es chez toi, tu ne bouges plus, tu restes ainsi bien à l'abri dans ta carapace-maison.

- L'abeille :



L'ABEILLE

La posture de l'abeille est une posture de torsion assise. Elle calme la nervosité, elle ventile les poumons par l'ouverture de la cage thoracique. Pendant les torsions à droite et à gauche, il est possible de faire faire à l'enfant le son de l'abeille afin d'approfondir l'expiration. Cela rend la posture encore plus ludique !

- 1 Tu es assis tranquillement, les 2 mains l'une dans l'autre. Tu es une jolie petite abeille, tes ailes sont au repos.
- 2 Tu vois des fleurs toutes colorées et ça te donne des idées... Tu accroches tes mains derrière ta nuque, doigts croisés. Tes ailes sont déployées. Tu inspires fort avec le nez et...
- 3 ... vers une de ces fleurs, tu vas te diriger. Tu penches ta tête et ton coude droit en direction de ton genou gauche, comme pour aller le butiner... Tout ça en expirant bien.
- 4 Tu te redresses, tu ouvres grand tes ailes et te voilà maintenant attirée par une autre fleur !
- 5 Maintenant, tu te penches de l'autre côté, ton coude gauche vers ton genou droit. Ta petite tête n'arrête pas de butiner !
- 6 Maintenant, tu as fini ta provision de pollen, tu vas pouvoir aller fabriquer ton miel, petite abeille !

- Jeu du spaghetti :

Contracter l'ensemble du corps ou une partie du corps à la fois, ou bien accumuler les contractions des différentes parties du corps successivement, puis relâcher d'un coup en expirant afin d'évacuer les tensions.



J'inspire puis en expiration d'air je tend tout mon corps.

Bros
mains } tendus
jambes } tout dur
comme un spaghetti cru.

J'inspire et mon corps devient tout mou, je m'accroupis comme un spaghetti cuit.

- La grenouille :

LA GRENOUILLE

Avec la posture de la grenouille, on assouplit les articulations des hanches et des genoux, et on rit beaucoup !



1 Les bras calés entre tes jambes écartées, pieds et mains posés sur le sol, tout accroupi, te voici... une verte grenouille, toute jolie !



2 Tes mains restent au sol, tu sautilles plusieurs fois et tu rebondis sur tes 2 pieds, comme une grenouille bien réveillée !



3 Puis tu appuies bien fort sur la terre, avec tes mains, avec tes pieds. Tes genoux sont encore un peu pliés, tu te prépares à remonter !



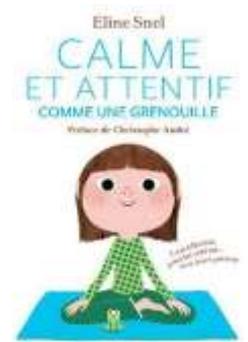
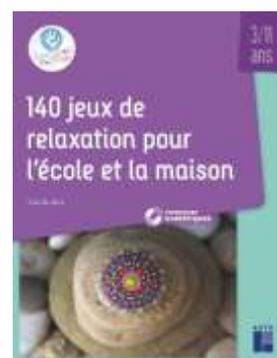
4 Te voici maintenant debout, bien planté et les bras relâchés. Tu redeviens un enfant, tel que tu étais, juste avant !



- Ecoute de musique calme en s'installant dans un endroit douillet.



Ressources



D'autres pratiques qui peuvent contribuer au bien-être...

Pour se recentrer, se concentrer

- **Prendre le temps d'observer :**

Par sa fenêtre



Dire tout ce que l'on voit.

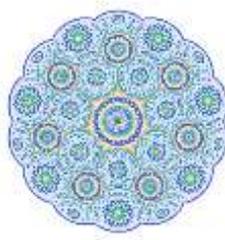
Fermer les yeux et se redire tout ce qu'on a vu.

Ouvrir à nouveau les yeux et chercher si on a oublié quelque chose.

Des écoulements, des rayonnements...



- **Colorier, construire des mandalas de l'extérieur vers l'intérieur :**



Pour s'apaiser, respirer

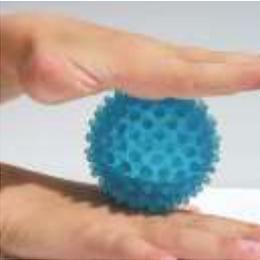


RESPIRATION PSYCHIQUE AVEC LA MAIN 1. Placer les mains l'une devant l'autre. 2. Souffler dans la main droite. 3. Souffler dans la main gauche. 4. Souffler dans les deux mains. 5. Souffler dans les deux mains. 6. Souffler dans les deux mains. 7. Souffler dans les deux mains. 8. Souffler dans les deux mains.	L'ETRIER DE LA RESPIRATION 1. Choisir un objet solide et léger (une bouteille en plastique, un verre, un bouchon, etc.). 2. Le placer sur un support. 3. Souffler dans l'objet. 4. Souffler dans l'objet. 5. Souffler dans l'objet. 6. Souffler dans l'objet. 7. Souffler dans l'objet. 8. Souffler dans l'objet.	LE PAPILLON DE LA CONCENTRATION 1. Choisir un objet solide et léger (une bouteille en plastique, un verre, un bouchon, etc.). 2. Le placer sur un support. 3. Souffler dans l'objet. 4. Souffler dans l'objet. 5. Souffler dans l'objet. 6. Souffler dans l'objet. 7. Souffler dans l'objet. 8. Souffler dans l'objet.	LE GÂTEAU D'ANNIVERSAIRE POUR SE DÉLASSER 1. Préparer un gâteau d'anniversaire. 2. Souffler dans le gâteau. 3. Souffler dans le gâteau. 4. Souffler dans le gâteau. 5. Souffler dans le gâteau. 6. Souffler dans le gâteau. 7. Souffler dans le gâteau. 8. Souffler dans le gâteau.
LE SOUFFLE DE L'ACCROCHEUR ATTENTIF 1. Choisir un objet solide et léger (une bouteille en plastique, un verre, un bouchon, etc.). 2. Le placer sur un support. 3. Souffler dans l'objet. 4. Souffler dans l'objet. 5. Souffler dans l'objet. 6. Souffler dans l'objet. 7. Souffler dans l'objet. 8. Souffler dans l'objet.	L'INCENSEUR DE L'ÉNERGIE 1. Choisir un objet solide et léger (une bouteille en plastique, un verre, un bouchon, etc.). 2. Le placer sur un support. 3. Souffler dans l'objet. 4. Souffler dans l'objet. 5. Souffler dans l'objet. 6. Souffler dans l'objet. 7. Souffler dans l'objet. 8. Souffler dans l'objet.	LE MOULIN À VENT APAPANT 1. Choisir un objet solide et léger (une bouteille en plastique, un verre, un bouchon, etc.). 2. Le placer sur un support. 3. Souffler dans l'objet. 4. Souffler dans l'objet. 5. Souffler dans l'objet. 6. Souffler dans l'objet. 7. Souffler dans l'objet. 8. Souffler dans l'objet.	LE CARRE DU CALME 1. Choisir un objet solide et léger (une bouteille en plastique, un verre, un bouchon, etc.). 2. Le placer sur un support. 3. Souffler dans l'objet. 4. Souffler dans l'objet. 5. Souffler dans l'objet. 6. Souffler dans l'objet. 7. Souffler dans l'objet. 8. Souffler dans l'objet.

Source : <https://apprendreaeduquer.fr/cartes-exercices-respiration-enfants/>

Pour se décontracter, s'auto-masser

- Juste avec ses mains : frotter ses mains, en masser le creux avec le pouce, étirer chaque doigt, pincer de chaque côté des doigts au niveau de l'ongle.
- Avec des objets bien choisis :



Attention ! Masser de préférence, les épaules, le dos, la tête, les bras, les mains et les pieds. Eviter la nuque.