

RELAXATION ACTIVE

Chaque séance proposée est prévue pour être travaillée chaque jour pendant une semaine au moins.

Le laisser faire

Durée : 8 à 10 min en MS/GS.

Les élèves forment un grand cercle et se mettent deux par deux, l'un derrière l'autre. Celui qui est devant sera « passif », l'autre « actif ». Ce dernier doit jouer avec les bras de son camarade en les soulevant, en les balançant, en les remuant dans tous les sens...et en les laissant retomber.

Au bout de deux minutes, on inverse les rôles.

Monter à l'échelle

Consigne :

« Vous êtes debout, les pieds légèrement écartés...Tendez les bras vers le plafond et imaginez que vous grimpez un à un les barreaux d'une échelle... Montez sur la pointe des pieds et grandissez-vous. Etirez-vous le plus possible pour atteindre le plafond. Puis d'un seul coup, vous vous relâchez complètement dans un grand soupir pour vous retrouver accroupi et rebondissant souplement sur vos deux jambes. »

Faire l'exercice trois fois.

La corde à sauter

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 vrille).

Les points de contact sur le dos

Exercice pour une prise de conscience des points de contact sur le dos.

Consigne :

« Allongez-vous sur le dos, la tête reposant sur le tapis de relaxation, les bras légèrement écartés de votre corps, les jambes ouvertes et vos pieds tombant vers l'extérieur... Vous pouvez fermer les yeux si vous le voulez... Cherchez le meilleur confort possible... Prenez le temps d'observer et de sentir toutes les parties de votre corps qui touchent le sol, qui ont un contact avec le sol... Essayez de les sentir toutes. Dites les dans votre tête... »

« Maintenant vous allez observer comment reposent sur le sol les parties de votre corps que je vais désigner. Talon gauche, talon droit, profitez-en pour laisser vos pieds se relâcher et tomber vers l'extérieur...

Puis observez le contact de vos mollets avec le sol, mollet gauche, puis mollet droit. Profitez-en pour laisser vos jambes se détendre complètement. »

A poursuivre avec les cuisses, les fesses, les coudes, les mains, le corps, la tête...

Avec une histoire

Raconter une petite histoire qui permettra de passer en revue tout le corps.

Ex : « *C'est l'histoire d'une petite chenille qui se pose sur ton pied ; elle te chatouille le bout du gros orteil. Ensuite, elle s'envole sur ton genou ... (passer en revue tout le côté droit d'abord, puis le gauche et, enfin, passer par la tête). Ensuite, elle s'arrête sur ton ventre, le milieu de ton corps, tu la caches avec tes mains et là, la chenille s'endort et la chaleur et le bercement de ton ventre la transforment en papillon. Elle est bien, tu te sens bien... Reste dans ce silence quelques instants... ».*

Autre histoire

« Ce matin, je me baladais dans la forêt, et soudain, j'ai vu sur le chemin, une **tortue**, je l'ai suivie, et nous sommes passés devant une petite **grenouille**, immobile, qui attendait qu'une petite **mouche** passe devant elle. Soudain, un **papillon** passa. Il se posa sur une **fleur** (qui s'ouvre le matin et qui se ferme le soir). Tout au bout du chemin, il y avait une rivière avec un petit **pont**. Caché près du pont, un **serpent** dormait. De l'autre côté de la rivière, on apercevait une **montagne**. Et derrière un très grand et très bel **arbre**, on pouvait voir le **soleil** se lever (et le soir, il se couche). »