

Les activités de relaxation active

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

Exemple 1: « le laisser faire »

Durée : 8 à 10 min en MS/GS.

• Travail debout

Exercice 1 : le laisser faire

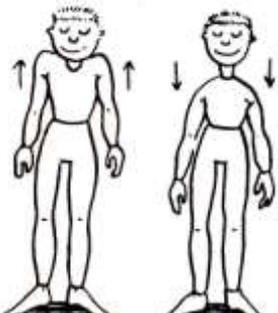
- Les élèves forment un grand cercle et se mettent deux par deux, l'un derrière l'autre. Celui qui est devant sera « passif », l'autre « actif ». Ce dernier doit jouer avec les bras de son camarade en les soulevant, en les balançant, en les remuant dans tous les sens...et en les laissant retomber.

Au bout de deux minutes, on inverse les rôles.



Exercice 2 : le bof

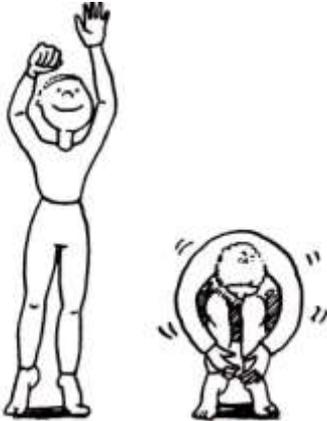
- En grand cercle
- Debout, pieds légèrement écartés, bras relâchés le long du corps.
- Hausser les épaules comme lorsqu'on dit « bof » le plus spontanément possible. Faites-le une dizaine de fois environ.



Exercice 3 : monter à l'échelle

« 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.



• Travail allongé :

Exercice 4 : prise de conscience des points de contact sur le dos.

« 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...

Exercice 5 : prise de conscience de la respiration

« A présent, vous portez votre attention sur la respiration. Respirez naturellement, sans effort, par le nez si c'est possible.

Observez quelle partie de votre corps bouge quand vous respirez. Posez la main sur cette partie du corps et laissez votre main accompagner votre respiration.

Reprise :

« *Maintenant, vous respirez de plus en plus fort...Puis vous vous étirez dans tous les sens...Vous ouvrez les yeux...Et vous vous asseyez sur votre tapis... »*

De la qualité de la reprise, dépend souvent la qualité de l'atmosphère qui va suivre pour la verbalisation ou le retour en classe. Il faut lui accorder une grande importance et du temps.

Verbalisation :

Elle n'est pas indispensable mais souhaitable afin de permettre aux enfants qui le désirent d'exprimer librement leur ressenti. Pas besoin de faire de commentaires, ni de jugement de valeur.

Le maître se contente d'écouter, de constater.

Le dessin

De retour en classe, il est conseillé de proposer, surtout aux plus jeunes, de dessiner librement sur la séance : soit qu'ils dessinent un exercice en particulier, soit la séance telle qu'ils l'ont perçue.

Le dessin pourra renseigner sur l'évolution de la perception du schéma corporel chez les jeunes enfants (4-6 ans).

Exemple 2 : libérer les tensions

Durée : 8 à 12 min

! Avant d'aborder de nouveaux exercices, reprendre rapidement des exercices connus !

• **Travail debout :**

Reprendre : le jeu du « bof » et l'exercice du « laisser-faire »

Exercice 6 : le lancer de feuilles

« Debout, les pieds légèrement écartés, imaginez que vous allez ramasser au sol une grande brassée de feuilles mortes que vous lancerez ensuite aussi loin et aussi haut que possible. Vous ramassez les feuilles en inspirant et vous les lancez en soufflant très fort. »

A refaire 3 fois de suite.

Puis la dernière fois, poussez un grand « Ha ».

Exercice 7 : étirement contrôlé

! Faire tout le mouvement (complexe) une fois en démonstration !

L'exercice doit se faire dans un mouvement continu, guidé par le rythme de la respiration. Debout sur le tapis de relaxation, pieds légèrement écartés, bras le long du corps :

« Vous montez lentement vos bras de chaque côté du corps, paumes vers le sol ; lorsque vos bras arrivent à la hauteur des épaules, vous retournez vos mains, paumes vers le plafond...Vous continuez à monter les bras tendus jusqu'à ce que les mains se rejoignent au-dessus de la tête...Vous croisez alors les doigts, puis vous retournez les paumes des mains vers le plafond et vous tirez sur les bras comme pour vous grandir en montant en même temps sur la pointe des pieds : grandissez-vous ! Puis reposez vos talons au sol, vous retournez vos mains, vous décroisez les doigts, les bras redescendent lentement...Arrivés à la hauteur des épaules (bras horizontaux), vous retournez vos mains, paumes vers le sol et vous abaissez vos bras le long du corps. »

A répéter trois fois, en veillant à l'exécution lente et consciente du mouvement.

Attention à la respiration :

1^{ère} inspiration : les bras s'élèvent jusqu'à l'horizontale.

1^{ère} expiration : les mains viennent se croiser au-dessus de la tête

2^{ème} inspiration : on s'étire, on se grandit au maximum

2^{ème} expiration : on repose les talons, les mains se décroisent.

3^{ème} inspiration : les bras s'ouvrent jusqu'à l'horizontale.

3^{ème} expiration : les paumes se tournent vers le sol et les bras redescendent.

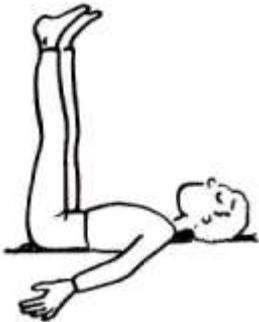
• Travail allongé :

Exercice 8 : détente des jambes

Allongez-vous confortablement sur le dos, la tête sur le tapis, les genoux pliés...Montez lentement vos deux genoux sur le thorax...Levez tranquillement vos deux jambes vers le plafond jusqu'à la verticale...Marquez un léger temps d'arrêt, puis brusquement laissez retomber vos jambes sur l'arrière de vos cuisses...Laissez-les rebondir et s'immobiliser toutes seules...N'intervenez pas pour les retenir de tomber et de rebondir, ni pour forcer le mouvement de la chute : laissez faire... »

« Lorsque les jambes se sont immobilisées d'elles-mêmes, vous recommencez, ainsi trois fois... »

On peut associer la respiration : on inspire en levant les jambes, on expire quand on les laisse retomber.



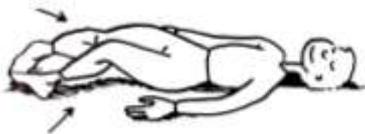
Exercice 9 : abandon des bras et des jambes

« A présent, vous allongez les jambes et vous laissez tout votre corps se détendre sur le sol...Sentez que vous êtes portés par le sol...Vous pouvez donc sans crainte le laisser s'abandonner...Respirez tranquillement, sans effort...

« Puis lentement, vous soulevez vos deux bras au-dessus du sol, vous marquez un léger temps d'arrêt...puis subitement vous les laissez retomber sur le sol...Laissez-les retomber tout seuls, sans les pousser et sans les retenir : ils tombent par leur propre poids...Observez bien vos bras avant de recommencer à les soulever une deuxième fois... »



« Maintenant, vous allez tourner lentement vos genoux vers l'intérieur, de manière à rapprocher les pointes de pieds...Puis, vous remontez légèrement les genoux en glissant sur les talons...Marquez un temps d'arrêt...Puis subitement vous relâchez vos jambes qui retombent sur le sol...Puis vous recommencez... »



• Reprise

Exercice 10 :

« Vous pourriez porter maintenant attention sur votre respiration, sentir que vous respirez, en évitant si possible de modifier le rythme et l'intensité de votre respiration...Simplement, vous observez « là où ça bouge »

« Prenez conscience que votre respiration peut se faire toute seule,sans que vous ayez besoin d'intervenir. »

« Puis progressivement, vous amplifiez votre respiration, vous respirez plus fort, vous commencez à remuer les doigts...les pieds...Vous vous étirez très fort dans tous les sens...Enfinvous ouvrez les yeux et , avant de vous asseoir sur le tapis, vous pouvez prendre vos genoux dans vos bras et vous bercer en vous balançant sur les côtés, le dos au sol, et d'avant en arrière. »

• Verbalisation

Comme précédemment.