

## Jeux relaxation dynamique

1-On commence par faire la petite graine d'arbre

Les enfants alors se mettent en boule sur le sol. "Cette petite graine grandit lentement, très lentement et devient un arbre. "

Les enfants se lèvent lentement tout en gardant les yeux fermés. Les pieds sont bien posés au sol et symbolisent les racines qui s'enfoncent dans le sol et permettent à l'arbre de rester bien droit. Les bras restent le long du corps. "L'arbre étend ses branches lentement"

Les bras s'ouvrent. "Ensuite le vent passe doucement dans les branches"

Les bras se balancent de gauche à droite. "Puis le vent devient plus fort »

"Maintenant, il se calme" ; "Attention, l'arbre va tout doucement redevenir une petite graine."

2- l'enfant est assis :

\* Il imagine qu'il prend de l'eau dans un ruisseau à côté de lui et s'en asperge le visage

\* Doucement, il se masse le visage avec ses deux mains pour enlever l'eau

\* Il se tapote les joues, le menton, le nez, les sourcils, le front

\* Il fait des ronds avec ses épaules en partant vers le haut et vers l'arrière

3-monter les épaules sur l'inspiration, bloquer sa respiration, pompage des épaules, expirer en baissant les épaules

4-jeu du pantin « dur, dur et mou, mou » allongé par terre demander aux enfants d'imaginer être une poupée de chiffon qui devient à la fois toute dure et tout de suite après toute molle (le passage par la contraction permet aux enfants d'identifier ensuite la décontraction)

5-le matin on se réveille, on ouvre ses volets, on s'étire, on se grandit, la journée on s'active (marche dans la salle) le soir on se couche, pantin tout mou

6-jeu de la grimace (contraction visage et décontraction)

7- le château

Sur les pieds, en position à demi-accroupie, on fait comme si l'on ramassait le sable en un tas avec les cailloux. Plus cela va, plus le tas monte. Les mains suivent cette progression et le toit est de plus en plus haut et de plus en plus pointu. On se lève ainsi petit à petit et subitement tout s'écroule (le regard suit toujours le haut du toit). On recommence une seconde fois, mais arrivé en haut, on peut baisser les bras, car tout tient.

8-le jeu du stop

Parcourir la salle en marchant dans toutes les directions. Au signal donné par l'animateur, s'arrêter et rester totalement immobile comme une statue pendant 4 à 5 secondes. Au signal suivant remarquer...etc...

9-Les différentes façons de marcher

Debout se déplacer en expérimentant toutes sortes de façons de marcher : sur les orteils, sur les talons, sur le bord externe du pied, sur le bord interne, en canard...

10-J'écrase un mégot

Debout, décoller le talon, faire semblant d'écraser un mégot, un pied après l'autre, puis les deux pieds ensemble.

### **Jeux sensoriels , expression d'une émotion, d'un sentiment**

1-Tous les élèves se déplacent dans l'espace danse dans un état neutre, prêts à recevoir le nom du sentiment qu'ils devront mimer (statue de glace)

Au signal le meneur donne le nom du sentiment ou de l'état attendu et immédiatement les élèves se transforment en statue « sentiment ».

Content, triste, en colère, énervé, méchant, sage, bagarreur, câlin, fatigué , amoureux

2-Massage du pied

3-trouver le dessin fait par un autre dans le dos se centrer sur les sensations

4-visualisation d'un moment ou on a été content , triste , en colère, assis les yeux fermés, essayer de ressentir dans le corps

5- Je m'en moque

Soulever les épaules, les monter jusqu'aux épaules puis les relâcher brusquement. Faire une dizaine de fois.

5-A l'écoute du monde

Les enfants assis se concentrent sur les bruits qu'ils entendent loin dehors, dans la pièce, en eux (faire verbaliser ce qu'ils ont entendu)

### **Jeux d'enracinements**

1-Prendre la posture d'un arbre bien droit, racines bien implantées dans le sol (pieds) branches tendues vers le ciel (bras et mains) puis le vent souffle, l'arbre bouge sur son tronc mais reste bien planté au sol (recherche point équilibre)

2-La posture du roi : Les enfants s'assoient sur une chaise, ferment les yeux et imaginent qu'ils sont un roi ou une reine assis(e) sur le trône : Le roi et la reine gardent une posture majestueuse, ils doivent être bien droits, les mains reposant sur les cuisses, légèrement séparées, sans se toucher. La plante des pieds et le talon sont en contact avec le sol.

### **Jeux respiratoires**

1-Souffler les bougies (sur les doigts de la main)

2-Aller à la fenêtre, tourner la poignée, ouvrir la fenêtre (inspiration), remplir les poumons d'air frais, garder les poumons pleins, souffler tout en fermant la fenêtre (expiration), finir en tournant la poignée.

3-Respiration au carré

4- se déplacer au rythme de sa respiration (lente, rapide, saccadée, étouffement, carré...)

5- jeu de la soupe chaude : mimer de tenir entre les mains un bol de soupe chaude, avant de la boire il faut la refroidir, souffler bruyamment en inspirant et expirant (plusieurs fois) puis la boire en prenant une grande inspiration

6-Le gros ballon

Debout, assis ou couché, mettre les mains sur le ventre et à l'inspiration gonfler le ventre come pour le transformer en gros ballon, à l'expiration le dégonfler.

7-Le parapluie

Placer les mains sur les côtés et à l'inspiration imaginer que la cage thoracique est devenue un parapluie et qu'elle s'ouvre, à l'expiration le parapluie se referme.

8-Le petite fleur

Cueillir une fleur imaginaire et l'amener près du nez. Inspirer longuement et doucement son parfum, par le nez, puis en expirant par la bouche diffuser son parfum tout autour de soi.

### **Sophronisation de base :**

### 1-Regarder les nuages

Tu as déjà regardé les nuages dans le ciel... Est-ce que tu peux imaginer les nuages maintenant... Ils ont des formes différentes... ils font des dessins dans le ciel... et peut-être que tu peux transformer ces dessins... pour que les nuages soient comme tu aimes... regarde les changer de formes... Et tu peux peut-être aussi changer leurs couleurs... Choisis la couleur que tu préfères... regarde bien... laisse les nuages changer de couleur... C'est bien, ils sont très beaux... Ils ont l'air moelleux et confortables... comme ils sont confortables... peut-être peux-tu être au milieu des nuages... et tu te sens confortable... comme les nuages autour de toi... Plus tu regardes les nuages... plus tu es détendu, confortable...

### 2-Faire comme si

Tu peux t'imaginer que tu es un jouet... un jouet en peluche... une peluche toute douce... toute molle... Elle a les bras tout mous... des jambes qui bougent dans tous les sens... une tête qui se balance... Et elle a l'air très détendue... très confortable... Si tu es d'accord... tu fais semblant d'être cette peluche toute molle... Est-ce que tu crois que tu peux être aussi molle qu'elle... aussi confortable... Je vais vérifier un bras... C'est bien... le bras est tout mou... tout mou... Je vais vérifier l'autre bras... C'est très bien... il est tout mou... vraiment tout mou... complètement mou... Et maintenant... si tu le veux bien... comme la peluche toute molle... tu es tout mou... tout mou... les jambes... le corps... les bras... la tête... Et plus tu es comme la peluche toute molle... plus tu es confortable...