

Activités de relaxation en classe

Préambule

La réforme des rythmes scolaires est l'occasion d'une réflexion sur le rythme pédagogique de l'enseignement, que ce soit à la journée, à la semaine ou à l'année.

Réussir cette réflexion, réussir à harmoniser l'emploi du temps, cela demande notamment de repenser la durée et l'alternance des activités dispensées à l'école.

Si on réussit ce pari, les élèves feront preuve d'attitudes plus stables, d'une écoute et d'une attention plus soutenues.

La mise en place d'activités de relaxation courtes peut participer à cette réflexion.

Que ces activités interviennent au moment de la transition entre deux séances ou en tant qu'intercours, elles peuvent participer à améliorer l'attitude de l'élève et son implication dans les apprentissages.

Il peut rapidement être envisagé que la menée et la direction de ces activités soit faite par les élèves eux-mêmes.

Activités de détente

∞ Exercice de respiration :

Intérêt : calmer

Déroulement :

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.

∞ La respiration rafraîchissante :

Intérêt : calmer

Déroulement :

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 ?

∞ bâillement énergétique

Intérêt : se calmer, se détendre

Déroulement :

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 détente spontanée

Intérêt : se détendre physiquement

Déroulement :

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 clown :

Intérêt : détend les muscles du visage

Déroulement :

- 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)
- 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 :

Intérêt : détend les muscles du visage

Déroulement :

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.

∞ La fourmi :

Intérêt : décontraction des mains , des bras

Déroulement :

debout, les bras le long du corps

Toucher avec une main son épaule, son coude, son poignet, les plumes des doigts, le bout des doigts de même avec l'autre main

Les bras le long du corps, fermer les yeux et imaginer qu'une fourmi partant de l'épaule descend doucement jusqu'au bout des doigts. Inversement la fourmi part du bout des doigts et remonte jusqu'à l'épaule, ouvrir les yeux (dire : « je la sens sur mon épaule, elle descend, descend, je la sens sur mon coude, elle descend...

Balancer les 2 bras ensemble sur le côté de droite à gauche plusieurs fois. De même d'avant en arrière

Les bras pendants, les fourmis sont au bout des doigts, on veut les faire tomber.

∞ Le poisson :

Intérêt : détendre la nuque, les épaules

Déroulement :

1. couché à plat ventre sur le sol, bras et le long du corps, paumes et mains tournées vers le haut, jambes jointes, lever une jambe en inspirant, expirer en la descendant lentement. Lever l'autre jambe. A faire 5 ou 6 fois

2. Toujours à plat ventre, les jambes jointes, placer les mains à plat sur le sol au niveau des épaules. Lever la tête et soulever les épaules et le buste en inspirant. Rester dans cette position en bloquant la respiration puis revenir lentement sur le sol. Expirer ; recommencer 5 ou 6 fois

3. rester à allongé sur le sol couché à plat ventre, jambes jointes, bras le long du corps. Amener ses pieds aux fesses. Attraper ses pieds avec ses mains. Inspirer en levant la tête et en tendant les jambes. Relâcher en expirant. Recommencer 5 ou 6 fois.

∞ **La boule :**

Intérêt : assouplit main et poignet. Apporte au corps une détente générale.

Déroulement :

Avec une clémentine (ou balle de tennis)

La malaxer vigoureusement.

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

La poser sur le sol ou sur la table, la faire tourner dans un sens puis dans l'autre puis avec l'autre paume.

Prendre une 2^{ème} 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.

Activités de coordination motrice

∞ **L'éléphant :**

Intérêt : coordination, concentration

Déroulement :

Mettre l'oreille gauche sur l'épaule gauche, suffisamment près pour qu'une feuille de papier puisse tenir entre les deux. Tendre le bras gauche comme si c'était une trompe. Les genoux décontractés, le bras trace un huit couché dans le champ médian en commençant par le milieu pour aller vers la gauche. Les yeux suivent le mouvement. Pour une meilleure efficacité, le mouvement doit être effectué lentement, de trois à cinq fois l'oreille gauche sur l'épaule gauche puis de l'autre côté.

∞ **Le huit couché**

Intérêt : excellent exercice pour installer le rythme et la fluidité nécessaires à une bonne coordination œil main, spécifiquement conçu pour améliorer la communication écrite et orale.

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

Déroulement :

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.

∞ **La symétrie**

Intérêt : travailler en même temps les deux lobes du cerveau et de retrouver une détente après un travail intellectuel important.

Matériel : il faut plusieurs feuilles A4 et deux crayons par personne

Déroulement :

Avec les deux mains, dans l'espace devant soi, comme sur un tableau, effectuer des mouvements symétriques (et non pas en translation) : lorsque la main droite va vers la droite, la gauche va vers la

gauche. Effectuer des lignes droites, des cercles, des lignes brisées et toutes les formes désirées. L'important étant de travailler en symétrie.

- Partager une feuille de format A4 en son milieu, par un trait de crayon, dans le sens de la hauteur. Prendre un crayon dans chaque main. En plaçant sa vision sur la ligne médiane, tracer des figures symétriques à cette ligne. (lignes droites, cercles en changeant le point de départ, figures géométriques...)

- Effectuer le même exercice que ci-dessus en reproduisant l'alphabet en majuscule d'imprimerie. L'écrire tout d'abord dans le sens de la lecture dans la colonne de droite (la colonne de gauche sera donc en miroir), puis dans le sens de la lecture à gauche.

Il est intéressant de stocker ces exercices pour voir les progrès effectués au fil de « l'entraînement ».



∞ Le crayon

Intérêt : améliorer la motricité fine et la concentration

Déroulement :

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.

∞ Psychomotricité fine :

Intérêt : améliorer la dextérité

Déroulement :

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

∞ Le chef indien :

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

Déroulement :

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.

∞ Mes pieds :

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

Déroulement : 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 : main droite attrape tous les orteils du pied gauche et les tirer 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.

Sources :

- Documents B Delacotte, CPD EPS
- Jacques Chocques : Concentration et relaxation pour les enfants Albin Michel, 1997
- Documents en ligne sur la Brain Gym