



Recueil d'activités inspiré de la méthode Feldenkrais

Document réalisé en collaboration avec :

- ❖ Centre de la Petite enfance l'Aurore Boréale
- ❖ Centre de la Petite enfance L'Enfant du Fleuve Inc.
- ❖ Centre de la Petite enfance L'Éveil des Chérubins
- ❖ Centre de la Petite enfance La tralée
- ❖ COSMOSS Rimouski-Neigette Saines Habitudes de vie
- ❖ La Maison des Familles de Rimouski-Neigette

Dans le but de promouvoir un mode de vie physiquement actif et de favoriser le développement moteur des jeunes enfants, un projet voit le jour en 2011.

Les partenaires de COSMOSS Rimouski-Neigette, plus particulièrement, le comité Saines Habitudes de vie, proposent à tous les CPE une formation sur une approche peu connue, le Feldenkrais, une méthode d'apprentissage et de prise de conscience de soi par le mouvement dans l'environnement. COSMOSS mandate Mme Sandra Belzile, praticienne en Feldenkrais et consultante en psychomotricité.

En 2012, chaque CPE mandate deux ou trois éducatrices ou agentes de soutien pédagogique et technique pour devenir des agents multiplicateurs et transmettre l'information dans leur milieu, en poursuivant et en renouvelant la pratique de la psychomotricité dans les CPE.

À la fin de 2012, Madame Joanie Boudreau, coordonnatrice en psychomotricité prend la relève afin de poursuivre le projet. Le groupe de co-développement crée ces cartes d'exercices en psychomotricité réalisables avec les enfants.

Les cartes sont rendues accessibles pour vous afin de vous permettre de découvrir le fruit de nos recherches.

Bonne exploration! ☺

Nous vous proposons une banque d'exercices inspirés de la méthode Feldenkrais. Cette approche permet d'éveiller la conscience corporelle de l'enfant en faisant appel à son senti. Ce n'est pas tout de bouger, il faut aussi savoir ce que l'on fait. Dans cette optique, il est essentiel d'agir lentement, en douceur, sans forcer et sans penser à performer avec la respiration comme principal support.

Les enfants comme les adultes peuvent retirer des bienfaits de cette pratique.

Par exemple :

- Devenir plus conscients de nos habitudes de mouvements
- Éveiller notre conscience corporelle et connaître mieux notre corps
- Élargir nos possibilités d'action et découvrir de nouvelles façons de bouger
- Redécouvrir le plaisir de bouger en douceur
- Mieux utiliser l'ensemble de notre corps
- Accroître notre bien-être au quotidien
- Optimiser notre capacité respiratoire
- Améliorer notre posture

L'important, c'est de bouger librement sans contrainte et surtout s'amuser!

Voici une brève description de chacune des catégories de cartes que vous retrouverez dans le document :

❖ Cartes **vertes**

Ces exercices permettent aux éducatrices d'animer les déplacements autant à l'intérieur qu'à l'extérieur. Utiliser des mouvements d'animaux ou de personnages connus des enfants les encourage à bouger de différentes façons.

❖ Cartes **bleues**

Ces exercices sont utilisés lors de la période de détente. Ils amènent l'enfant à se relaxer. La relaxation par le jeu procure aux enfants un état de bien-être et de calme.

❖ Cartes **jaunes**

Ces exercices sont utilisés lors de différentes périodes d'attente comme par exemple, avant le dîner. Ils sont simples à réaliser et nécessitent peu ou pas de matériel.

❖ Cartes **rouges**

Ces exercices peuvent être réalisés autant à l'intérieur qu'à l'extérieur. Ils nécessitent peu de matériel et permettent aux enfants de bouger et de s'amuser.

❖ Cartes **mauves**

Ces exercices sont proposés au personnel qui travaille dans les bureaux (gestionnaire, adjointe administrative, agente de soutien pédagogique et technique).

LA BALLERINE



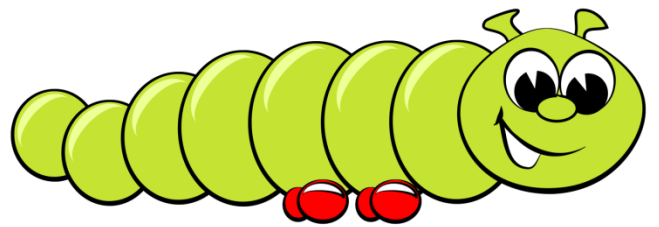
GAMBADER



LA GRENOUILLE



LA CHENILLE



LA MARCHE DU CLOWN



LA MARCHE DU CHASSEUR



Gambader

Les enfants se déplacent en faisant de petits bonds sur un pied et sur l'autre, en alternance.

La ballerine

Les enfants se déplacent sur le bout des pieds, les bras en extension au-dessus de la tête.

La chenille

Les enfants débutent avec les mains et les pieds au sol, les mains près des pieds. Ils plient ensuite légèrement les genoux et déplacent leurs mains vers l'avant, puis ramènent leurs pieds jusqu'aux mains.

La grenouille

Les enfants se placent en position accroupie et ils posent leurs mains au sol légèrement devant leurs pieds.

Ils sautent vers l'avant en utilisant simultanément leurs mains et leurs pieds.

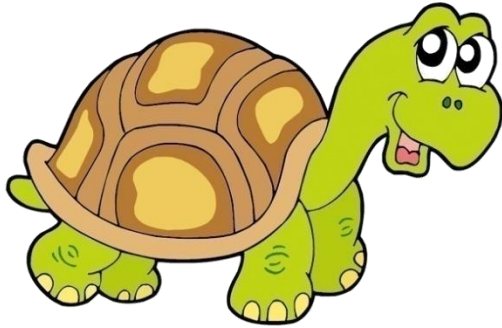
La marche du chasseur

Les enfants marchent lentement en faisant un grand pas, la jambe devant pliée et celle de derrière allongée, en gardant leurs bras allongés le long du corps.

La marche du clown

Les enfants marchent sur l'extérieur des pieds et ensuite sur l'intérieur des pieds.

LA TORTUE



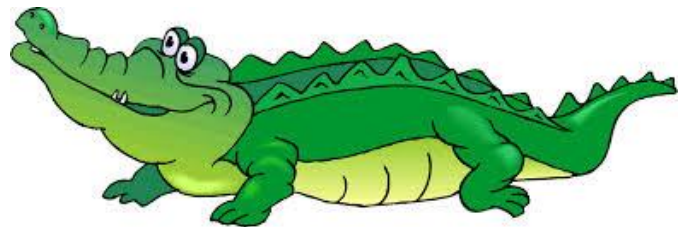
LA SOURIS



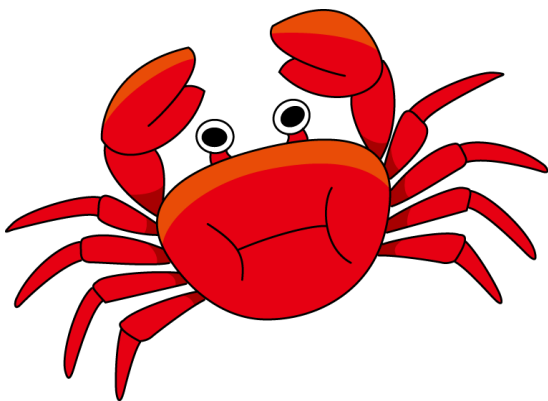
LE CANARD



L'ALLIGATOR



LE CRABE



LE CHAMEAU



La souris

Les enfants se déplacent en faisant des petits pas rapides sur le bout des pieds.

Tortue

Les enfants se déplacent à quatre pattes vers l'avant. Ils doivent garder le dos aussi droit que possible, c'est la carapace!

Variante

- On peut demander aux enfants de placer un objet sur leur dos.

L'alligator

Les enfants se couchent sur le ventre. Ils fléchissent ensuite une jambe en glissant le genou et regardent vers le pied. Ils allongent le bras opposé et poussent avec la jambe fléchie.

Le canard

Les enfants prennent une position accroupie, les mains sur les hanches, les pieds et les genoux vers l'extérieur et se déplacent.

Le chameau

Les enfants placent un pied devant l'autre et plient la taille. Ils joignent ensuite les mains derrière le dos et ils marchent en levant la tête et la poitrine à chaque pas.

Le crabe

Les enfants s'assoient par terre, lèvent le bassin et se déplacent de côté.

LE FUNAMBULE



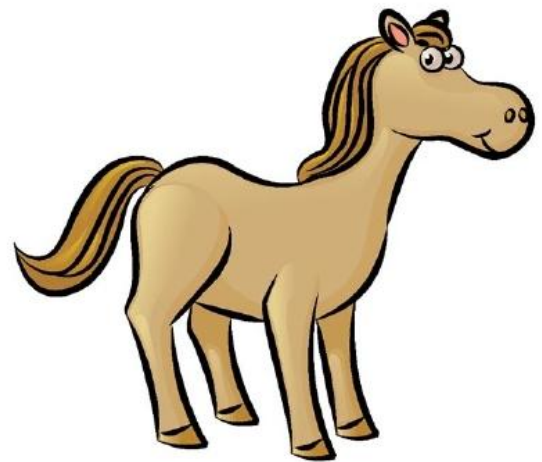
LE FLAMAND ROSE



LE GORILLE



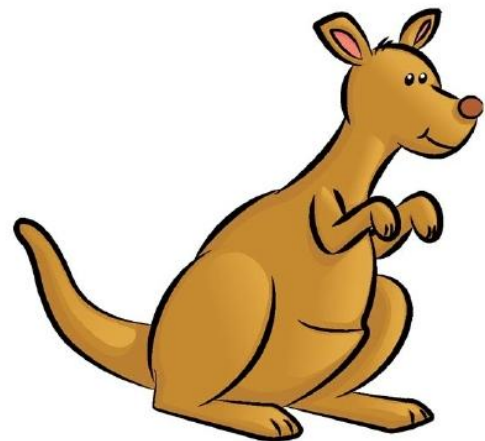
LE GALOP



LE LAPIN



LE KANGOUROU



Le flamant rose

Les enfants se déplacent en faisant quelques sauts consécutifs sur un pied, et alternent.

Le funambule

Les enfants se déplacent en marchant sur une ligne en mettant un pied devant l'autre, en collant le talon sur les orteils.

Le galop

Les enfants se déplacent en galopant en gardant toujours le même pied en avant. Par la suite, on change de côté.

Le gorille

Les enfants plient les genoux et penchent le haut du corps vers l'avant. Ils laissent leurs bras pendre sur les côtés. À chaque pas, ils touchent le plancher avec les doigts.

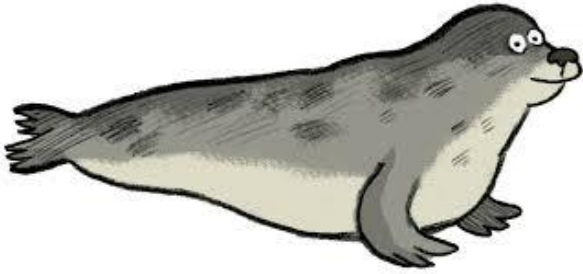
Le kangourou

Les enfants se déplacent en sautant pieds joints.

Le lapin

Les enfants se placent en position accroupie et placent leurs mains au sol devant leurs pieds. Ils déplacent d'abord les mains, puis ramènent les pieds vers les mains en faisant un petit saut.

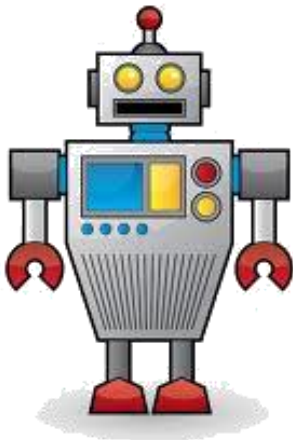
LE PHOQUE



LE PATINAGE DE VITESSE



LE ROBOT



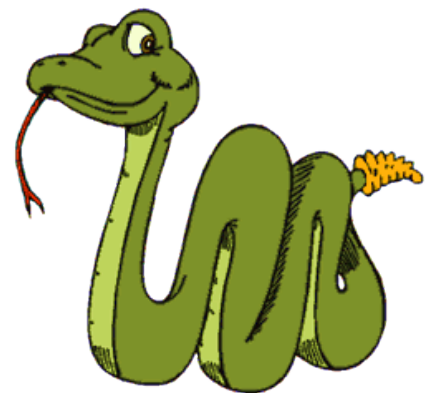
LE PINGOUIN



LE SKI



LE SERPENTIN



Le patinage de vitesse

Les enfants se déplacent en glissant les pieds et en balançant les bras de gauche à droite.

Le phoque

Les enfants se placent sur le ventre, lèvent le haut du corps avec les bras en extension. Les jambes sont droites et ils se déplacent avec les mains en traînant les pieds.

Le Pingouin

Les enfants se déplacent en ouvrant les pieds vers l'extérieur.

Le robot

Les enfants se déplacent en gardant les bras et les jambes raides, rigides, en extension.

Le serpent

Les enfants se déplacent main dans la main comme un long serpent qui peut onduler, changer de direction.

Le ski

Les enfants se déplacent en glissant les pieds et en faisant semblant de pousser avec les bâtons.

LE SOLDAT



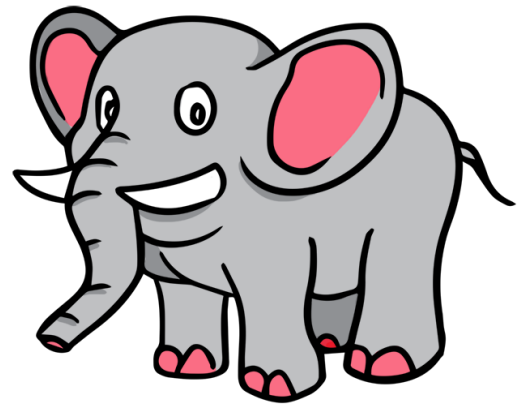
LE SLALOM HUMAIN



LES CISEAUX



L'ÉLÉPHANT



L'OURS



L'ESPION



Le slalom humain

Les enfants se placent sur des points de repère alignés au sol (cerceaux, images, formes, etc.).

Le dernier enfant fait du slalom entre les autres enfants pour aller se placer le premier et ainsi de suite.

Ils peuvent se déplacer en marchant ou en courant.

Le soldat

Les enfants se déplacent en levant les genoux très haut (fléchis vers le haut).

L'éléphant

Les enfants se penchent vers l'avant en pliant la taille. Ils joignent leurs mains, leurs bras doivent former une trompe. Ils marchent en faisant de grands pas lents, en gardant les jambes droites. Ils balancent la trompe à gauche et à droite.

Les ciseaux

Les enfants se déplacent de côté en croisant les jambes.

L'espion

Les enfants se déplacent en longeant le mur silencieusement.

L'ours

Les enfants posent leurs mains et leurs pieds sur le sol. Ils déplacent le pied et la main du même côté ensemble, puis l'autre côté. Les bras et les jambes demeurent rigides.

PAS DE GÉANT



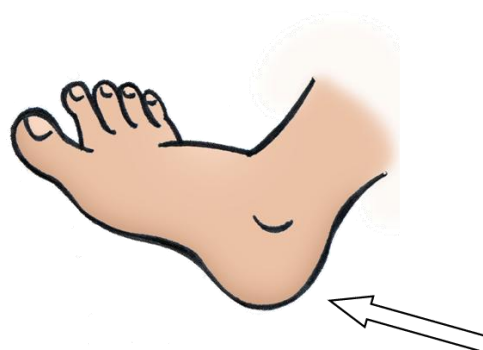
PAS CHASSÉS



VARIANTES DE DÉPLACEMENT



SUR LES TALONS



LE CHAT QUI JOUE



JEU : « ÉDUCATRICE VEUX-TU ? »



Pas chassés

Les enfants se déplacent en pas glissés latéralement ou en pas chassés (pas glissés avec petits sauts).

Variante

- Les enfants regardent devant, dans la direction qu'ils vont ou dans la direction opposée.

Pas de géant

Les enfants se déplacent en allongeant la jambe pour faire des grands pas.

Sur les talons

Les enfants se déplacent en marchant sur les talons, orteils levés vers le ciel.

Variantes de déplacements

- Marcher à reculons
- Marcher les mains sur la tête
- Marcher avec un objet entre les genoux, sur la tête, etc.
- Marcher en faisant des cercles, des lettres, à l'aide d'un foulard

Jeu: « Éducatrice veux-tu? »

Les enfants sont placés côte à côte en ligne droite.

L'éducatrice donne une consigne à un enfant à la fois. Ex: « Fais 3 pas de souris. »

L'enfant doit demander « Éducatrice veux-tu? »

Il avance ensuite du nombre de pas indiqué.

Variante

- Tous les enfants se déplacent en même temps.

Le chat qui joue

L'enfant se déplace à quatre pattes en poussant une balle de papier avec sa main, son nez, sa tête, etc.

LE BALLON



L'HORLOGE



MASSAGE AVEC GROS BALLON



LE JEU DE LA PIZZA



RESPIRATION FEU D'ARTIFICE



MASSAGE AVEC DES BALLE



L'horloge

L'enfant est couché au sol sur le dos.

Étape 1 : Basculer le bassin vers le nez puis, vers les pieds.

Étape 2 : Basculer le bassin de la gauche vers la droite. (Pour faciliter, mettre un objet dans chacune des mains de l'enfant et nommer l'objet vers lequel il doit faire basculer le bassin.)

Étapes 3 : Combiner l'étape 1 et l'étape 2

Le but est qu'éventuellement l'enfant puisse faire rouler le bassin. Faire des mouvements plus petits.

Le ballon

Couché sur le dos, les genoux fléchis, l'enfant croise ses mains au-dessus du thorax en formant un ballon. Il déplace ensuite le ballon vers la gauche, puis vers la droite. Il peut ensuite amener le ballon au-dessus de sa tête. (L'enfant peut tenir un toutou dans ses mains pour faire les mouvements).

Variantes

- Faire tourner la tête dans la même direction que le ballon ou dans la direction opposée.
- Descendre les genoux dans la même direction ou encore le ballon d'un côté et les genoux de l'autre.

Le jeu de la pizza

Les enfants sont placés en équipe de deux. Un ami est couché sur le ventre. L'autre enfant prépare la pizza :

- Il met la sauce : frotte le dos de l'ami
- Il met le péppéroni : tapote le dos de l'ami
- Il met les légumes : mouvement de couper sur le dos de l'ami
- Il met la pizza au four : mouvement de brasser l'ami

On inverse ensuite les rôles.

Massage avec un gros ballon

L'enfant est allongé sur le ventre sur son matelas. L'éducatrice fait rouler le ballon sur le dos de l'enfant, des pieds à la tête en mettant une bonne pression.

Massage avec des balles

L'enfant fait rouler une balle sur ses bras, ses jambes, sa tête, etc.

Variante

- Les enfants sont en équipe de deux. Chacun leur tour, ils font rouler la balle sur le corps de l'autre enfant.
- Vous pouvez utiliser des balles de tennis ou encore des balles texturées.

Respiration feu d'artifice

On place les mains jointes devant soi. En inspirant on monte les mains dans un mouvement d'ondulation jusqu'au-dessus de la tête. On tape dans les mains pour faire exploser le feu d'artifice et on ramène les bras de chaque côté du corps en bougeant les doigts et en expirant.

LE ROULEAU



BERCER UN TOUTOU



LE JEU DU BÉBÉ



LA GRENOUILLE



POMPOM



CONTRACTION/DÉCONTRACTION



Berçer un toutou

Couché sur le dos avec un toutou sur le ventre, l'enfant fait bouger le toutou avec sa respiration (gonfler et dégonfler le ventre).

Le rouleau

Couché sur le dos, les genoux fléchis, placer une couverture roulée le long de la colonne vertébrale de l'enfant. Il se roule ensuite sur un côté puis, sur l'autre.

Variante

- Rouleau sous le bassin, faire la vague.

La grenouille

L'enfant est couché sur le dos, les jambes allongées au sol. Il tourne la jambe droite vers la droite et la jambe gauche vers la gauche et les remonte vers lui (en pliant les deux jambes et en plaçant les plantes de pieds l'une vers l'autre) pour prendre la forme d'une grenouille. Allonger ensuite les jambes dans la position initiale. Répéter plusieurs fois.

Le jeu du bébé

Couché sur le dos, glisser la main droite le long de la jambe droite, plier et attraper le pied droit. S'amuser à étirer la jambe vers le plafond et rouler d'un côté puis, de l'autre. Refaire du côté gauche et les deux jambes en même temps.

Variantes

- S'amuser avec ses pieds, les croiser, les décroiser.
- Tenir le pied droit avec la main gauche et tenir le pied gauche avec la main droite.

Contraction/décontraction

L'enfant est couché sur le dos, les yeux fermés. On demande à l'enfant de contracter et de relâcher une partie du corps à la fois pour en arriver à contracter tout le corps et relâcher.

Pompom

L'enfant est couché sur le dos et il fait rebondir le bassin.

VISUALISATION



CONSCIENCE DE LA RESPIRATION



VIREVOLTE LE MOUCHOIR



BALLE DE TENNIS



PETIT CHATON S'ÉTIRE



LES ORTEILS MÉCANIQUES



Conscience de la respiration

L'enfant inspire par le nez de façon continue et expire par le nez de façon saccadée (en faisant de petits arrêts).

Inverser : Inspirer par le nez de façon saccadée et expirer de façon continue.

Visualisation

L'enfant est couché sur le dos, les bras allongés le long du corps et les yeux fermés. On l'amène à visualiser une lumière ou une couleur et on la fait voyager dans tout le corps.

« La lumière est dans ton pied, elle monte jusqu'à ta cheville, elle poursuit jusqu'au genou. Elle continue sur ta cuisse. Elle atteint ensuite ta main et poursuit sa route sur ton avant-bras jusqu'à ton épaule. Elle monte sur ton cou, touche ton oreille et atteint finalement le dessus de ta tête. »

Balle de tennis

Les enfants sont en équipe de deux. Un enfant est couché sur le ventre, les deux bras allongés au sol au-dessus de sa tête. L'autre enfant fait rouler une balle de tennis en partant du talon droit, en passant par le mollet droit, dans le genou droit, derrière la cuisse droite et remonte pour suivre la colonne vertébrale. Il continue en diagonale vers l'épaule gauche, le coude gauche, l'avant-bras gauche pour atteindre la main gauche. Répéter le tout de l'autre côté.

Inverser ensuite les rôles.

(On peut visualiser le trajet avant de le faire avec la balle.)

Virevolte le mouchoir

Allongé sur le dos, déposer à plat un mouchoir de papier sur la bouche de l'enfant. Il doit souffler sur le mouchoir pour le faire voler. Pour un meilleur résultat, dédoubler le mouchoir.

Les orteils mécaniques

Assis au sol, agripper un bout de tissu avec ses doigts de pied, puis relâcher. Reprendre avec l'autre pied.

Variante

- Faire passer le tissu d'un pied à l'autre. Se coucher sur le dos et pédaler avec les jambes, le mouchoir entre les orteils.

Petit chaton s'étire

Couché sur le côté, roulé en boule se laisser rouler sur le dos en s'étirant les bras et les jambes puis revenir en boule sur l'autre côté.

LA MARCHÉ DES COUDES



LA VAGUE



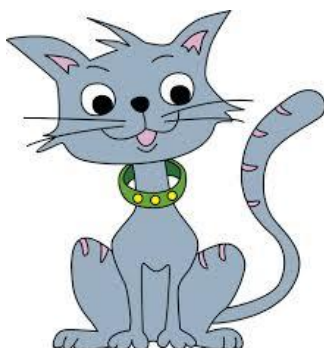
LE BATEAU



BISOUS DE DOIGTS



LE CHAT



POMPOMS



La vague

Couché sur le dos, les genoux fléchis, pousser les pieds. Le bas du dos écrase le sol. Tirer les pieds, le dos s'arque.

Répéter le mouvement.

Imaginer une petite souris qui passe sous le pont et empêchez-la de passer en aplatissant le dos.

La marche des coudes

Assis à la table, l'enfant place ses deux mains sur ses joues. Il fait ensuite avancer ses coudes un à la fois puis, reculer.

Variantes

- L'enfant fait glisser ses coudes de côté.
- L'enfant trace des formes géométriques avec ses coudes.

Bisous de doigts

L'enfant, avec son pouce, va rejoindre le bout de chaque doigt.

Le bateau

Assis, les mains sous les fesses, on se balance de droite à gauche puis, d'avant en arrière.

Pompoms

Debout, les genoux légèrement fléchis, soulever les talons et se laisser rebondir deux fois doucement au sol en disant pompom.

Variante

- Faire les pompoms assis sur une chaise : Assis sur le bout de la chaise, rebondir.

Le chat

À la table : L'enfant met ses mains sur la table et arrondit son dos en penchant sa tête puis, il creuse le dos et envoie la tête vers l'arrière.

JEU DE MAINS 1



JEU DE MAINS 2



JEU DE LANGUE



CHANSON



ÉTEINDRE DES CHANDELLES



LE PETIT SINGE



Jeu de mains 2

- Les mains paume contre paume, s'amuser à lever les doigts opposés : soulever les pouces, soulever les index, etc.
- Taper les mains : mains ouvertes, mains fermées, sur la tranche, pouce contre pouce, sur les poignets, etc.

Jeu de mains 1

Secouer les mains, les frotter vigoureusement paume contre paume, puis les laisser s'écarter lentement en ne gardant que le bout des doigts et le bas des paumes en contact.

Frotter de nouveau, et jouer avec l'imagination des enfants : « Tu étires ta gomme balloune. »

Chanson

Parler ou chanter une chanson avec la langue sortie.

Frère Jacques, Au clair de la lune ou toute autre chanson connue des enfants.

Jeu de langue

1. Glisser la langue sur l'intérieur des dents d'en haut d'un côté à l'autre, puis celles du bas. Alternier pour former un cercle à l'intérieur.
2. Glisser la langue du palais vers le bas.
3. Dessiner des cercles avec le bout de la langue dans la joue gauche puis la droite.
4. Sortir ensuite la langue et la déplacer de gauche à droite puis, de haut en bas et terminer en faisant de grands cercles.

Variante

- Nos yeux suivent notre langue ensuite, ils vont dans la direction opposée.

Le petit singe

Le petit singe s'est fait piquer par une puce, ça lui pique partout. « Es-tu capable de gratter ta tête et ton ventre en même temps ? »
(ta cheville et ton genou, ton oreille et ton coude, ton épaule et ton nez, etc.)

Tu peux être en position debout, assis ou couché sur le dos en te roulant.

Éteindre les chandelles

Position : assis

Une paume de main vers soi, devant la bouche, écarter les doigts pour représenter une chandelle à cinq branches. Souffler doucement sur la première chandelle, le pouce, puis le replier. Poursuivre avec les autres doigts, l'un après l'autre. Marquer un court temps d'arrêt entre chaque souffle.

On peut souffler pour les rallumer.

LA GRENOUILLE SUR LE NÉNUPHAR



JEU DU MOUCHOIR



RÉVEILLER SON CORPS



RÉCHAUFFEMENT DES PIEDS À LA TÊTE



BERCER DEUX PAR DEUX



DONNER AU SUIVANT



Jeu du mouchoir

Chaque enfant a un mouchoir et doit souffler dessus pour le faire avancer.

Variantes

- Utiliser une plume
- Souffler avec une paille

La grenouille sur le nénuphar

Chaque enfant a deux nénuphars (images de nénuphar). Il place les deux nénuphars au sol et se place debout sur un. Il saute ensuite sur le deuxième. Il reprend l'autre nénuphar pour le placer devant lui et recommence.

Mots clés : saute, prend, dépose

Réchauffement des pieds à la tête

Positions : debout ou assis

Faire tourner nos mains, nos yeux, notre tête, nos chevilles, nos hanches, nos épaules, nos coudes, la bouche, etc.

Réveiller son corps

Tapoter l'intérieur du bras de l'épaule vers le bout des doigts, remonter sur le dessus du bras. Tapoter l'extérieur de la cuisse et de la jambe en descendant jusqu'aux orteils et remonter par l'intérieur de la jambe. Tapoter le thorax, le dos, le ventre.

Variante

- Faire l'exercice en pianotant du bout des doigts ou en glissant la main.

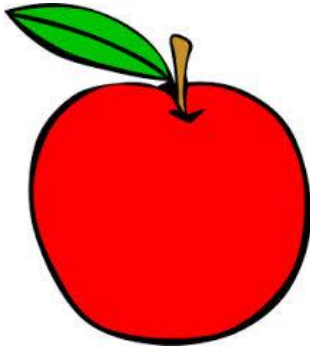
Donner au suivant

Les enfants sont placés debout en file indienne. Le premier reçoit un objet et doit le donner à l'enfant derrière lui par-dessus la tête, entre les jambes, de côté, etc.

Bercer deux par deux

Les enfants sont placés en équipe de deux. Ils sont agenouillés dos à dos et se bercent l'un sur l'autre de façon à alterner entre le dos rond et arqué.

LA POMME PLISSÉE



JEU SUR CHAISE



JE FAIS DES SONS



JEU DE BOUCHE



FAIS-MOI UN DESSIN



JEU DU MIROIR



Jeu sur chaise

Les enfants sont assis sur le bout de la chaise. Ils déplacent leurs pieds en marchant, en courant, en skiant.

La pomme plissée

L'enfant plisse le visage et l'étire ensuite.

Variante

- L'enfant passe les mains devant le visage et change son émotion.

Ex : joie, colère, tristesse, surprise, peur

Jeu de bouche

- Faire des grimaces
- Faire des bisous
- Faire des sourires

Variante

- Si vous avez un miroir, vous pouvez l'utiliser pour que les enfants puissent se regarder.

Je fais des sons

- Faire le bruit d'un moteur avec les lèvres
- Faire semblant de mâcher de la gomme en faisant du bruit
- Faire le bruit du cheval en faisant claquer la langue
- Rugir comme un lion
- Faire le serpent sssss
- Jouer avec les sons : bla-bla-bla, tchou tchou, psitt, tagada, etc.

Jeu de miroir

Les enfants sont placés en équipe de deux. Un enfant fait un mouvement et l'autre doit le reproduire.

Fais-moi un dessin

Les enfants sont placés en équipe de deux. Un enfant dessine dans le dos de l'autre et celui-ci doit deviner ce qu'il a dessiné. On inverse ensuite les rôles.

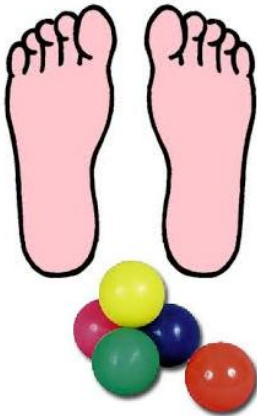
LE CHIEN QUI D'ÉBROUE



LE BARBECUE



BALLES AVEC LES PIEDS



JEU DE FROTTE FROTTE



RAMPER



LE JEU DES FOULARDS



Le barbecue

Les enfants sont couchés sur le ventre ou sur le dos sur un matelas. Ils sont collés les uns sur les autres formant ainsi la grille du BBQ. Un premier enfant (personnifiant une saucisse) roule sur les autres et se place au bout de la ligne. C'est ensuite au tour de l'enfant suivant.

Le chien qui s'ébroue

Debout, secouer les mains, les avant-bras, ensuite les coudes, puis les épaules, les fesses et la tête pour en arriver à bouger tout le corps.

Jeu de frotte frotte

Debout, sur place, « on frotte les mains » puis, on nomme d'autres parties du corps (le front, le nez, les cuisses, etc.) et on tape dans les mains en disant : « On change de maison ». Les enfants changent alors de place.

On répète la séquence en allant toujours de plus en plus vite.

Balle avec les pieds

Les enfants sont assis en cercle. Le premier enfant prend une balle avec ses pieds et la donne à son voisin. On fait circuler la balle autour du cercle.

Variante

- Mettre deux balles en circulation ou un autre jouet.

Le jeu des foulards

L'enfant prend un foulard et le fait tourner autour de sa tête, autour de ses bras, de ses jambes, etc.

Ramper

Placer des chaises une derrière l'autre et les enfants rampent sous les chaises.

LE JEU DU VOLEUR



PAPIER DÉCHIRÉ



AUTRES IDÉES

PETIT SINGE SE BALANCE



Papier déchiré

Chaque enfant a une circulaire ou un journal sur lequel il se place debout. Il doit déchirer le papier avec ses orteils.

Le jeu du voleur

Un enfant est désigné pour faire le policier. Il a les yeux bandés. À côté de lui, il y a quatre objets. Les autres enfants sont placés à l'autre extrémité du local. À tour de rôle, chaque enfant doit se déplacer à quatre pattes ou debout pour aller chercher un objet sans se faire entendre par le policier. Si le policier l'entend, il pointe le voleur qui doit retourner au départ. Lorsque les quatre objets ont été volés, on change le policier.

Petit singe se balance

Assis, les deux pieds ensemble, prendre un pied et le déplacer vers l'extérieur, en haut, en bas. Amener le pied vers la tête et la tête vers le pied (cela forme un cercle) puis, dérouler. (Faire l'exercice avec les deux côtés)

Sur le dos, tenir le pied avec les mains, lever la tête vers le pied, puis le pied vers la tête (cela forme un cercle) et dérouler. (Faire l'exercice avec les deux côtés)

Assis, tenir le pied avec les deux mains, baisser la tête vers le pied, appuyer le coude au sol, puis l'épaule et rouler sur le dos. Remonter de l'autre côté par le chemin inverse.

Autres idées

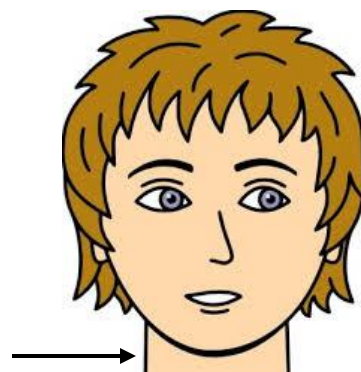
-Histoire de Pépé

-Histoire des explorateurs

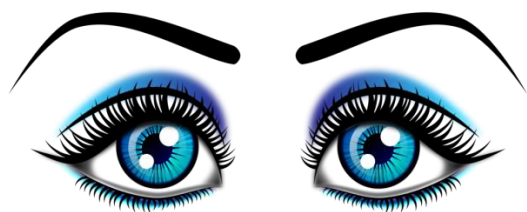
LA MARCHÉ DES ISCHIENS



ASSOUPLISSEMENT DU COU



LES YEUX



LE BALLON



LA MACHINE À LAVER



S'EMBRASSER LES DORSALES



Assouplissement du cou

Tourner lentement la tête vers la droite puis, vers la gauche.

Observer les tensions.

Placer la main sur la joue du côté plus tendu. Inspirer et pousser la tête avec la main doucement du côté opposé en expirant.

Répéter quelques fois.

La marche des ischions

Assis sur le devant de la chaise les pieds au sol, transférer le poids à gauche, soulever le bassin du côté droit puis, faire avancer l'ischion vers l'avant (2 ou 3 petits « pas »). Revenir à la position de départ. Ensuite, faire marcher l'ischion vers l'arrière. Revenir au centre. Refaire la routine du côté gauche et terminer en alternant les deux côtés.

Le ballon

Assis sur une chaise, former un cercle devant le thorax avec les deux bras. Ensuite, rouler le cercle vers la gauche, puis vers la droite en gardant la tête au centre. Puis, ta tête peut suivre le mouvement des bras ou aller dans la direction opposée.

Les yeux

Sans bouger la tête, regarder vers le haut, vers le bas. Regarder ensuite à gauche puis, à droite. Faire ensuite des cercles vers la droite puis, vers la gauche. Refaire la même routine avec la tête qui suit le regard. Refaire la routine avec la tête à l'opposé du regard.

La machine à laver

Debout, les jambes légèrement écartées, le corps tourne sur son axe vers la droite puis, vers la gauche en balançant les bras.

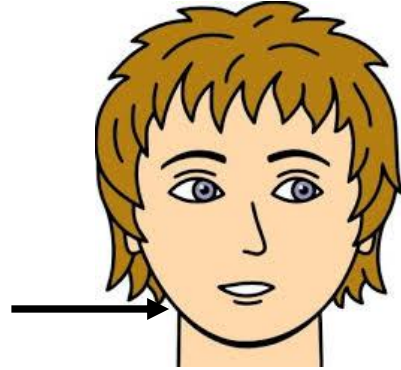
S'embrasser les dorsales

Assis, croiser les bras sur le thorax, en plaçant les mains sur les omoplates. La main sur l'omoplate opposée, faire de petits mouvements avec les coudes. Déplacer les coudes vers la droite puis, vers la gauche. Faire de petits cercles avec les coudes.

LA LANGUE



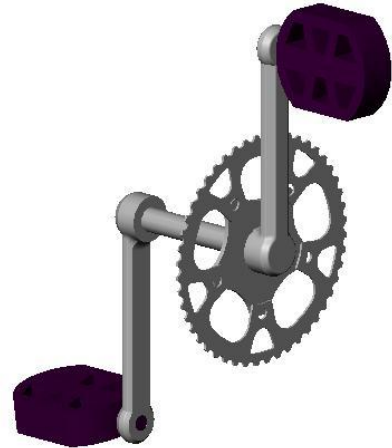
LA MÂCHOIRE



LES POMPOMS



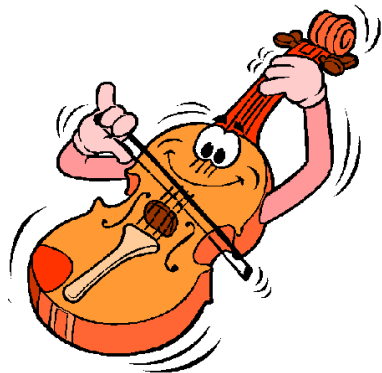
PÉDALER LES COUDES



LA MARCHÉ DES COUDES



LE VIOLON



La mâchoire

Ouvrir la bouche par la mâchoire inférieure. Ensuite, poing sous le menton, ouvrir la bouche en faisant basculer la tête légèrement vers l'arrière par la mâchoire supérieure. Puis, les yeux vont vers le haut et la nuque est impliquée. Terminer en ouvrant la bouche avec les deux mâchoires.

La langue

Glisser la langue sur l'intérieur des dents de gauche à droite, en haut et en bas.

Faire glisser la langue de haut en bas à l'intérieur de la bouche (verticalement). Coordonner les yeux avec la langue puis, dans la direction opposée.

Avec le bout de la langue, faire des cercles dans la joue du côté droit puis, du côté gauche.

Pédaler les coudes

Position : Assis ou debout

Les deux poings l'un sur l'autre, sous le menton et sur le sternum, faire des cercles avec les coudes en alternant. Faire le mouvement en s'arrondissant vers le sol et en se redressant.

Les pompoms

Debout, les genoux légèrement fléchis et les bras le long du corps, rebondir sur les talons (deux bonds) en disant pompom (10 fois, 3 séries).

Variantes

- Placer les bras croisés, mains jointes, devant ou derrière le dos, mains jointes au-dessus de la tête, jambes croisées.

- Faire les pompoms assis sur une chaise : sur le bout de la chaise, rebondir sur les ischions.

Le violon

Placer les bras croisés devant la poitrine. Glisser le bras gauche sur l'intérieur du bras droit lentement. Glisser ensuite le bras droit sur l'extérieur du bras gauche.

Glisser les deux bras simultanément l'un sur l'autre.

La marche des coudes

Assis à la table, placer les mains sur les joues, les coudes appuyés sur la table. Avancer les coudes alternativement puis, reculer.

Variante

- Tracer des cercles, des carrés, des lettres, etc. avec les coudes séparément et ensemble.

Références

Personnes ressources :

Ce recueil d'activités est inspiré de la méthode Feldenkrais. Nous avons reçu diverses formations données par :

- ❖ Madame **Sandra Belzile**, praticienne en Feldenkrais et consultante en psychomotricité.
- ❖ Madame **Gertrude Bernier**, professeure certifiée du programme « Les Os pour la Vie », membre de l'association Feldenkrais Québec (AFQ).

Certaines éducatrices ont également suivi des cours avec :

- ❖ Madame **Hélène Lévesque**, professeure certifiée de la Méthode Feldenkrais et du programme « Les Os pour la Vie », membre de l'association Feldenkrais Québec (AFQ).

Documents :

- ❖ MARTEL, Sophie et Marie-Hélène TAPIN. Yoganimo. Le yoga des enfants. Saint-Lambert, Éditions Enfants Québec, 2009, 31p.
- ❖ CABROL, Claude et Paul RAYMOND. La douce. Méthode de gymnastique douce et de yoga pour enfants. 216 p.
- ❖ ROSEHOLTZ, Stephen. Move like the animal. Californie, Rosewood publishing. 32p.
- ❖ Trois-Rivières en action et en santé. Recueil de jeux et d'activités pour les élèves du préscolaire. Automne 2010. 94p.

Site Internet :

- ❖ « Bouger comme les animaux », (En ligne).
<http://earlylearning.ophea.net/fr/ressourcessuppl%C3%A9mentaires/bouger-comme-les-animaux> (Page consultée le 18 décembre 2013).