

Tonicité musculaire

Situation TM1 : Jouer sur le contraste (contraction / relâchement)

Position : assis sur la chaise, dos appuyé contre le dossier, bras le long du corps, pieds à plat sur le sol.

Se durcir et serrer les dents, fermer les poings, contracter les bras, les épaules, le ventre, les fesses, les cuisses et les mollets (tout ensemble ou de façon anarchique sous la dictée du maître)... puis ouf ! relâcher tout.

Se laisser envahir par une sensation de bien-être.

Recommencer plusieurs fois en essayant d'allonger et d'intensifier les contractions. Lorsqu'on le souhaite, ouvrir les yeux, bouger la tête, pianoter avec les doigts et remuer les pieds. Bâiller, s'étirer puis tapoter les différentes parties du corps pour les réveiller.

Situation TM2 : Jouer sur le contraste (mobilité / immobilité)

Position : Debout

Faire vibrer tout son corps comme si l'on tenait un marteau-piqueur. Secouer les bras, puis les jambes (boxer, jouer au foot).

S'immobiliser doucement, coller ses pieds au sol, écarter un peu les jambes, fléchir légèrement les genoux, redresser le dos, placer les bras le long du corps et garder la tête haute comme si elle était accrochée au plafond par un fil.

Prendre conscience de sa respiration désordonnée et essayer de la maîtriser.

Situation TM3 : Jouer sur le contraste (contact énergétique / calme)

Position : debout ou assis sur la chaise.

Se masser énergiquement la nuque, les bras, les mains, les jambes, les pieds et le tronc. Tapoter, poings légèrement fermés, ou frotter, paumes ouvertes, les différentes parties du corps. Fermer les yeux. Remarquer les sensations de chaleur, de douleur, de fermeté,...

Mobilisation des différentes articulations du corps

Situation MA1 : mobiliser l'articulation du cou

Position : debout ou assis sur la chaise.

- incliner la tête latéralement.
- tourner la tête à droite et à gauche en regardant au-dessus de l'épaule.
- incliner la tête en avant en posant le menton sur la poitrine et en arrière, en montant le menton vers le plafond.
- tourner la tête en passant par tous les points, dans un sens, dans l'autre.

Situation MA2 : mobiliser les articulations du membre supérieur

Position : debout ou assis

Articulation de l'épaule :

- monter et abaisser l'épaule (comme si on était tiré par un fil) : une par une, les deux ensemble
- faire un cercle avec l'épaule, une par une, les deux ensemble, en opposition ; dans un sens, dans l'autre.
- monter une main devant soi, au-dessus de la tête, puis en arrière en la suivant du regard. La ramener par le même chemin ; avec l'autre main puis les deux.
- monter un bras au-dessus de la tête, l'autre, les deux ; les descendre en les relâchant.

Articulation du coude :

- fléchir et étendre le coude
- explorer la mobilisation de l'articulation du coude.

Articulation du poignet :

- fléchir et étendre le poignet.
- incliner le poignet à droite, à gauche.
- secouer les poignets énergiquement.
- faire tourner les poignets dans les deux sens.

Articulations inter-phalangiennes :

Mobilisation des différentes articulations du corps

Situation MA3 : mobiliser l'articulation de la colonne vertébrale

Position : assis

- Incliner le buste vers l'avant
- Placer le buste avec le dos plat comme si la tête était tirée vers le haut ;
- Monter le sternum vers le haut
- Enrouler la colonne vertébrale en laissant tomber la tête lentement vers l'avant entre les genoux. Sentir dans ce mouvement, le dos qui s'arrondit.
- De cette dernière position, dérouler la colonne et sentir les vertèbres qui se pressent les unes sur les autres. La tête remonte la dernière. Sentir dans ce mouvement, le dos qui devient plat.

Position : debout

- Incliner le buste latéralement vers la droite puis vers la gauche, pieds écartés de la largeur du bassin, tête et bras relâchés
- Enrouler la colonne vertébrale en laissant tomber la tête lentement vers l'avant entre les genoux. Sentir dans ce mouvement, le dos qui s'arrondit.
- De cette dernière position, dérouler la colonne et sentir les vertèbres qui se pressent les unes sur les autres. La tête remonte la dernière. Sentir dans ce mouvement, le dos qui de-

Situation MA4 : mobiliser l'articulation du bassin

Position : debout

- déplacer le bassin vers la gauche, vers la droite (placer les mains sur la crête iliaque ; fléchir les jambes pour permettre une meilleure mobilisation du bassin).
- déplacer le bassin de l'avant vers l'arrière.
- dessiner un cercle en passant par tous les points (avant, droite, arrière, gauche, retour au centre), dans un sens, dans l'autre.

Mobilisation des différentes articulations du corps

Situation MA5 : mobiliser les articulations du membre inférieur

Position : debout ou assis

Articulation du genou :

- fléchir et étendre le genou

Articulation de la cheville :

- faire tourner les chevilles vers l'intérieur et vers l'extérieur

- fléchir et étendre les chevilles

Articulation des orteils :

- fléchir et étendre les orteils.

Articulations orteils-chevilles :

Mobilité du visage

Situation MV1 : mobiliser les muscles du visage

Position : assis sur la chaise, dos appuyé contre le dossier, bras le long du corps, pieds à plat sur le sol.

Plisser le visage (front, yeux, nez, joues, menton) comme une vieille pomme ; tenir quelques secondes 'Repasser' avec la main (la peau devient lisse, le visage se détend) ; ouvrir les yeux et sourire. Recommencer très vite, puis en rythme, puis au ralenti ; sentir ce qui se passe. Faire un visage gai, sérieux, triste ; sentir les différences.

Faire des grimaces avec les différentes parties du visage.

'Repasser' avec la paume de la main pour reprendre un visage normal.

Situation MV2 : mobiliser les yeux

Position : assis sur la chaise, dos appuyé contre le dossier, bras le long du corps, pieds à plat sur le sol.

Ouvrir et fermer les yeux rapidement, puis de plus en plus lentement (paupières lourdes). La tête étant fixe, regarder en haut, en bas, à gauche, à droite, en haut et à gauche, en bas et à droite,... ; faire tourner les yeux dans un sens, puis dans l'autre. (On peut ajuster ces exercices au rythme de la respiration).

Le regard étant fixé sur un point, déplacer la tête vers le haut, vers la droite,... Suivre des yeux un objet ou un point imaginaire qui se déplace n'importe où, en zigzag,... Fermer les yeux en serrant bien fort les paupières, puis les laisser s'écarter en sentant ce qui se passe ; recommencer plusieurs fois.

Situation MV3 : mobiliser le nez et la bouche

Position : assis sur la chaise, dos appuyé contre le dossier, bras le long du corps, pieds à plat sur le sol.

Faire le nez de gorille en écartant et en ouvrant bien les narines ; faire le nez de lapin en faisant bouger le bout de son nez ; ouvrir une narine, puis l'autre ;

Promener sa langue dans sa bouche, la presser contre ses dents, la faire glisser sur les gencives, lui faire caresser l'intérieur des joues,...

Déplacer la mâchoire inférieure vers le bas, vers la droite ; claquer des dents ; sourire en montrant ou en cachant les dents.

Mordre ses lèvres, les cacher à l'intérieur de la bouche, les tendre en avant, les plisser ; placer sa lèvre inférieure sur la lèvre supérieure, et vice-versa.

Dire des lettres, des mots ou des phrases normalement, puis en articulant exagérément, puis avec les dents serrées, puis avec les lèvres fermées, puis sans bouger la langue.

Contact tactile

Situation CT1 : massages sur soi pour réveiller le corps

Position : debout

Tapoter le crâne avec le bout des doigts puis laisser « dégouliner » la main sur le visage. Puis frotter énergiquement les différentes parties du corps : le front, le nez, les joues, les oreilles, les épaules, les bras, les coudes, les mains, le ventre, les fesses, les cuisses, les mollets, les pieds...

Fermer les yeux et prendre conscience des sensations.

Situation CT2 : massages sur soi pour réveiller le corps

Position : debout

Tapoter le crâne avec le bout des doigts puis laisser « dégouliner » la main sur le visage. Puis épousseter par petits mouvements vifs et rapides les différentes parties du corps : le front, le nez, les joues, les oreilles, les épaules, les bras, les coudes, les mains, le ventre, les fesses, les cuisses, les mollets, les pieds...

Fermer les yeux et prendre conscience des sensations

Situation CT3 : massages sur soi pour relâcher le corps

Position : debout

Pétrir avec les mains les muscles des différentes parties du corps : les paumes de mains, les épaules, les bras, le ventre, les fesses, les cuisses, les mollets...

Fermer les yeux et prendre conscience des sensations.

Situation CT4 : massages sur soi pour se calmer

Position : debout

Tapoter le crâne avec le bout des doigts puis laisser « dégouliner » la main sur le visage. Puis caresser doucement les différentes parties du corps : le front, le nez, les joues, les oreilles, les épaules, les bras, les coudes, les mains, le ventre, les fesses, les cuisses, les mollets, les pieds...

Contact tactile

Situation CT5 : toucher le corps d'un partenaire pour une prise de conscience corporelle

Position : debout, par deux

Un enfant pose quelques secondes la main sur une partie du corps de son partenaire qui a les yeux fermés (ex : la main sur le front puis sur la nuque, l'épaule, la main, le coude, le genou, le pied, la cuisse, le mollet...).

Celui qui a les yeux fermés visualise la partie du corps touchée et sent le contact de la main sur son corps (la chaleur, la pression de la main...).

Situation CT6 : toucher le corps d'un partenaire pour une prise de conscience du volume du corps

Position : debout, par deux

Un enfant pose quelques secondes les deux mains sur une partie du corps de son partenaire (une main à l'avant et l'autre à l'arrière comme pour entourer la partie du corps), pour lui faire prendre conscience du volume de la partie touchée (ex : une main sur le front et l'autre sur la nuque ; une main sur le tibia et l'autre sur le mollet. Celui qui est touché a les yeux fermés et visualise le volume de la partie du corps touchée.

Situation CT7 : massages sur le corps d'un partenaire

Position : debout, l'un derrière l'autre

L'enfant masse les parties du corps de celui qui est devant en les frottant avec la paume de la main. Idem avec l'action de caresser, épousseter, pétrir, de manière à explorer différentes façons d'entrer en contact tactile avec un partenaire.

Équilibre / Verticalité

Situation EV1 : prendre conscience de l'équilibre et de la verticalité du corps en position debout

Position : debout, immobile ; les pieds parallèles à la largeur du bassin, à plat et bien ancrés dans le sol comme un arbre avec de fortes racines dans la terre.

Le poids est bien réparti sur les deux pieds. Les orteils s'étalent sur le sol comme un éventail. Les genoux sont parallèles. Les épaules sont relâchées. Sentir la relation entre les talons et le coccyx, entre le coccyx et le haut du crâne, entre les talons et le haut du crâne (comme si on était tiré vers le plafond par les cheveux). Le regard est à l'horizontale.

Situation EV2 : se balancer pour retrouver la verticalité du corps

Position : debout, immobile ; les pieds parallèles à la largeur du bassin, à plat et bien ancrés dans le sol comme un arbre avec de fortes racines dans la terre. Fermer les yeux

Se laisser balancer vers l'avant en sentant le poids du corps sur les orteils comme si on était poussé par le vent dans le dos.

Se laisser balancer vers l'arrière en sentant le poids du corps sur les talons comme si on était poussé par le vent sur la poitrine.

Se laisser balancer sur les côtés, en dessinant un cercle (avant, côté, arrière, côté) toujours avec les pieds bien enracinés dans la terre.

Sentir le déplacement du poids du corps sur les orteils, les talons, le bord externe droit, gauche, sur le bord interne droit, gauche.

Revenir sur l'axe et retrouver le poids du corps bien réparti sur les deux appuis de pieds.

Situation EV3 : prendre conscience de la verticalité en position assise

Position : assis sur la chaise ; les pieds sont parallèles, à la largeur du bassin, à plat et bien ancrés dans le sol. Les fesses sont à plat et reposent sur des petits os appelés les ischions.

Prendre conscience de la verticalité du corps. Sentir comment le poids est réparti sur les fesses : essayer de se placer au fond de la chaise, au milieu, au bord et sentir ce que cela change dans le corps. Les genoux sont bien parallèles. Les épaules sont relâchées. Sentir la relation entre les talons et le haut du crâne (comme si on était tiré vers le haut par les cheveux). Sentir la position du dos plat et du dos rond. Le regard est à l'horizontale. Essayer de trouver la position qui permet, sans tension, le meilleur état de réception et d'attention.

Respiration

Situation R1 : prendre conscience de la respiration

Position : assis au bord de la chaise, jambes sont allongées et les talons reposent sur le sol. Le haut du dos est placé contre le dossier de la chaise et le bas du dos est décambré.

Vider l'air par la bouche par une expiration active. Le ventre se rentre. Puis laisser l'air entrer et le ventre se gonfler lentement comme un ballon de baudruche. Poser les mains sur le ventre pour sentir le mouvement respiratoire.

Cet exercice respiratoire permet de détendre le diaphragme et d'obtenir le calme et la concentration.

Situation R2 : la respiration accompagne les mouvements à partir de la tête

Position : debout ou sur une chaise, bien ancré dans le sol, les pieds parallèles, à la largeur du bassin, genoux parallèles. Le poids est bien réparti sur les deux pieds.

Incliner la tête lentement vers le bas sur l'expiration (le menton sur la poitrine) et vers le haut sur l'inspiration.

(les yeux vers le plafond).

Incliner la tête sur le côté droit sur l'inspiration puis ramener la tête face sur l'expiration. Idem, sur le côté gauche.

Situation R3 : la respiration accompagne les mouvements à partir des épaules, des bras

Position : debout ou sur une chaise, bien ancré dans le sol, les pieds parallèles, à la largeur du bassin. Le poids est bien réparti sur les deux pieds.

Epaule : monter une épaule lentement sur l'inspiration et la descendre lentement ou la relâcher rapidement sur l'expiration. Idem avec l'autre épaule puis les deux.

Bras : monter bras droit en s'étirant vers le haut sur l'inspiration et le relâcher rapidement sur l'expiration. Idem bras gauche puis les deux.

Bras : balancers rapides de bras d'avant en arrière. Les bras montent vers l'avant sur l'inspiration et se relâchent vers l'arrière sur l'expiration.

Respiration

Situation R4 : la respiration accompagne les mouvements à partir des coudes

Position : debout, bien ancré dans le sol, les pieds parallèles, à la largeur du bassin. Le poids est bien réparti sur les deux pieds.

- Monter les coudes fléchis près du corps, avec paumes de main dirigées vers le plafond comme si on prenait de l'eau ou du sable sur *l'inspiration* et redescendre par les coudes en appuyant sur l'air avec les mains, lentement sur *l'expiration*.

- Placer les coudes fléchis, près du corps, avec mains en flexion puis allonger les bras pour repousser l'air avec les mains sur *l'expiration* et ramener l'eau ou le sable vers soi sur *l'inspiration*.

Situation R5 : la respiration accompagne les mouvements à partir de la colonne vertébrale

Position : debout, bien ancré dans le sol, les pieds parallèles, à la largeur du bassin. Le poids est bien réparti sur les deux pieds.

Laisser tomber la tête lentement vers l'avant en enroulant la colonne vertébrale sur le temps de *l'expiration* puis fléchir les jambes quand la tête passe au-dessus de la ceinture et remonter par le coccyx, les vertèbres s'empilent les unes sur les autres en déroulant la colonne vertébrale sur le temps de *l'inspiration*.

Situation R6 : la respiration accompagne la tenue de l'équilibre sur un pied

Position : debout, bien ancré dans le sol, les pieds parallèles, à la largeur du bassin, genoux parallèles. Le poids est bien réparti sur les deux pieds.

Monter le genou droit fléchi sur tout le temps de l'expiration et tenir en équilibre quelques secondes sur le pied gauche puis reposer le pied au sol sur l'inspiration. Idem, sur le pied droit.

Ecoute auditive

Situation EA1 : se concentrer pour écouter attentivement

Position : assis sur la chaise, pieds à plat sur le sol, coudes sur la table et paumes des mains devant les yeux.

Porter son attention sur les bruits les plus lointains que l'on puisse entendre à l'extérieur (voiture sur la route, avion, ...)

Porter son attention sur les bruits les plus proches à l'extérieur de la pièce (pas dans le couloir, voix du maître dans la classe voisine, ...)

Ecouter les bruits à l'intérieur de la pièce (vêtements froissés, toux, respiration, ...)

Ecouter ses propres bruits (le passage de l'air dans ses narines, les bruits de son ventre, peut-être de son cœur, ...)

Porter son attention sur des bruits provoqués (claquements de doigts de l'adulte) qui s'espacent, dont l'intensité diminue, qui disparaissent, puis qui réapparaissent.

Situation EA2 : écouter attentivement pour reproduire un son

Position : debout près de sa table

Chuchoter une phrase à l'oreille de son voisin qui, à son tour, la chuchotera à son voisin et ainsi de suite. A la fin de la chaîne, vérifier que le message n'a pas été déformé (on peut constituer plusieurs chaînes fonctionnant en parallèle).

Situation EA3 : reconnaître des bruits

Position : assis sur la chaise, pieds à plat sur le sol, coudes sur la table et paumes des mains devant les yeux.

Visualisation

Situation V1 : se concentrer sur un objet

Position : assis sur la chaise, installé confortablement.

Observer et palper un objet simple et familier, remarquer sa forme, sa couleur, son poids, sa composition, ...

Fermer les yeux et voir l'objet dans sa tête.

Associer cet objet à d'autres très différents.

Imaginer ce qui entourait cet objet.

Imaginer différentes façons d'utiliser cet objet.

Imaginer cet objet dans plusieurs situations (dans un autre temps, dans un autre pays, il se transforme en personnage, ...)

Situation V2 : visualiser les différentes parties du corps

Position : debout près de sa table.

Fermer les yeux et répéter 'dans sa tête' le nom de chaque partie du corps dicté par l'adulte. Marquer une pause entre chaque élément pour prendre le temps de percevoir sa forme, sa position, de le comparer à un élément symétrique (partir de la tête pour arriver aux pieds)

Situation V3 : visualiser des images apaisantes

Position : assis sur la chaise, pieds à plat sur le sol, coudes sur la table et paumes des mains devant les yeux.

Yeux fermés, voir des images apaisantes dans sa tête (voir un voilier qui se balance doucement sur l'eau) ;

ressentir de la chaleur (se voir devant un grand feu de bois) ;

ressentir de la fraîcheur (se voir en train de marcher dans la neige) ;

ressentir de la douceur (se voir en train de se rouler dans du duvet)