

Relaxation

Le bonhomme de neige

par Pascale Pavy

fiche
pratique 1

Mieux connaître et maîtriser son corps, tel est l'objectif de cette série de psychomotricité dédiée aux élèves de Moyenne et Grande Sections, qui s'appuie sur des exercices de relaxation. A partir d'une histoire simple que les enfants s'amuseront à mimer – celle du bonhomme de neige qui fond, se transforme en flaque d'eau, en glace... –, cette première séance favorise le relâchement, l'éveil des sens, la prise de conscience du corps et de la respiration, l'écoute de soi, des autres et de l'environnement.

objectif principal

■ *Se détendre, se relaxer.*

objectifs particuliers

- *Maîtriser son corps.*
- *Connaître son schéma corporel.*
- *Exercer les contrastes toniques (tendu/relâché).*
- *Apprécier l'état de repos.*
- *Favoriser l'attention et l'écoute.*
- *Coordonner/dissocier.*
- *Comprendre les différents états de l'eau.*

intérêt de la relaxation à l'école

• Le tonus, état de tension permanente des muscles, forme la toile de fond des activités posturales et motrices. On peut distinguer le tonus d'action, le tonus de posture et le tonus de fond (tonus de repos).

L'adaptation tonique sous-tend l'activité motrice, mais elle est également impliquée dans les aspects relationnels, psychiques et environnementaux. Certaines difficultés de l'enfant mettent en évidence des perturbations de la fonction tonique (difficultés dans le graphisme, dans le maintien de l'attention, instabilité, tics, bégaiement, etc.).

L'anxiété est souvent sous-jacente.

À l'école maternelle, apprendre à connaître et maîtriser son corps, à être disponible et suffisamment calme est indispensable pour l'enfant qui doit fixer son attention et aborder sereinement les apprentissages.

déroulement

• Les enfants sont debout dans la salle de motricité, bien répartis dans tout l'espace disponible de manière à ne pas se gêner. Au centre, se tient la maîtresse. Celle-ci leur raconte l'histoire du bonhomme de neige (cf. au verso), en mimant les actions afin de les inciter à faire de même.



• La narration de cette histoire se déroulera sur plusieurs séances afin d'intégrer peu à peu les différents mouvements à exécuter :
– *Séance 1* : le bonhomme devient une boule de neige puis retrouve sa forme initiale.

– *Séance 2* : idem séance 1 + ajout du vent qui fait bouger la boule.

– *Séance 3* : idem séances 1 et 2 + transformation de la boule de neige en flaque d'eau.

– *Séance 4 et suivantes* : idem séances 1 à 3 + introduction du changement en glace.

• Au départ, on pourra jouer sur les contrastes toniques en contractant seulement les jambes par exemple, la contraction des autres parties du corps n'intervenant que progressivement au fil des séances.

• À la fin de chacune d'elles, on ménagera un temps de parole, introduit par des questions du type : «Préférez-vous être debout, en boule ou allongés ? Etes-vous plus à l'aise lorsque vous êtes contractés comme de la glace ou relâchés comme une flaque d'eau ?» Cela permettra aux enfants de repérer les bénéfices de la détente.

prolongements

• De retour en classe, on pourra proposer aux enfants de travailler sur :

- le bonhomme de neige en lien avec le thème de l'hiver : dessin du personnage, mise en ordre d'images séquentielles, expérience scientifique sur la neige qui fond ;
- les contrastes (froid/chaud, repos/mouvement, tendu/détendu) ;
- la respiration (poser les mains sur le ventre, sur le thorax, sentir l'air passer dans ses narines, souffler fort ou doucement) ;
- les sensations (écouter et reconnaître des sons, des bruits, toucher et reconnaître des textures) ;
- les postures (être assis, les pieds bien posés au sol, lever puis baisser les bras, relâcher puis redresser la tête en reprenant l'histoire du bonhomme de neige qui fond).

Le bonhomme de neige

① C'est l'histoire d'un bonhomme de neige. (« Faites un beau bonhomme de neige, les bras et les mains tendus vers le ciel, les pieds bien posés au sol. ») Il y a un magnifique soleil qui fait fondre petit à petit le bonhomme de neige...

② Les mains fondent. Tchouou !...

③ Les bras fondent. Tchouou !...

④ C'est au tour du buste de fondre. Tchouou !... Le bonhomme de neige reste toujours sur ses pieds et ses jambes. Le reste est relâché...

⑤ Il fait de plus en plus chaud : les jambes fondent. Tchouou !...



①

②

③



④

Le bonhomme de neige se retrouve boule de neige. (« Vous vous sentez bien dans votre petite boule, la tête près des genoux. »)

Un petit vent doux fait bouger légèrement la boule de neige. (« Vous vous balancez légèrement à droite, à gauche. »)



⑤

⑥ Comme il fait de plus en plus chaud, la boule de neige fond et devient une flaque d'eau. Tchouou ! (« Vous êtes bien étalés sur le sol, vous sentez le contact de la tête, du dos, des jambes, des pieds avec le sol. »)

⑦ Brusquement, il se met à faire très froid et la flaque va devenir de la glace. (« Vous allez vous contracter de tout votre corps quand je dirai "Tchac". Attention... Tchac ! Votre corps est tout tendu comme de la glace. »)



⑥



⑦

Le soleil réapparaît et fait fondre la glace. Tchouou ! (« Vous êtes maintenant bien détendus, au repos. »)

Le vent fait bouger la flaque d'eau. (« Grâce à votre respiration, vous allez faire monter et descendre votre ventre. »)

Il se met à neiger et la neige recouvre la flaque d'eau. (« Vous allez reconstruire le bonhomme de neige. Commencez par les jambes, le buste puis la tête. Vous êtes debout, bien droits. Vous levez les bras puis les mains bien haut vers le ciel. »)

Bravo, les bonshommes de neige !