

Activités pratiques :

- Massage
- Respiration
- Relaxation
- Visualisation



Les activités de massage et d'auto-massage.

➤ Pourquoi ?

- Pour découvrir et prendre conscience de son corps ;
- Pour se détendre, s'apaiser, se calmer et diminuer le stress ;
- Pour améliorer la circulation de l'énergie ;
- Pour améliorer la concentration ;
- Pour assurer un meilleur fonctionnement du système nerveux autonome ;
- Pour développer une écoute de soi ;
- Pour communiquer : jouer le rôle de « receveur » et de « donneur » ;
- Pour avoir confiance en soi et dans l'autre, favoriser le respect ;
- Pour créer une certaine complicité ;
- Pour intégrer des mouvements de Brain Gym.

➤ Conseils.

- Ne jamais obliger un élève qui ne souhaite pas participer à ces activités de contact → « Est-ce que tu acceptes de recevoir un massage ? » ;
- S'assurer que le « receveur » soit confortablement installé et que le « donneur » puisse donner le massage aisément ;
- Frotter les mains ensemble pour les réchauffer ;
- Masser avec douceur ;
- Laisser du temps pour être à l'écoute de ses sensations ;
- Inviter les enfants à s'exprimer sur leur ressenti ;
- Si possible, fermer les yeux pour être mieux à l'écoute de son corps mais ne jamais obliger un enfant à fermer ceux-ci s'il ne le souhaite pas ;
- Dans un premier temps, utiliser un objet intermédiaire pour masser ;
- Ne pas placer soi-même les élèves par deux mais laisser ceux-ci se grouper par affinités ;
- Possibilité de mettre une musique douce ;
- Réaliser le massage devant les élèves et les inviter à en faire autant ;
- A la fin du massage, le « receveur » remercie le « donneur ».

Le doux rouleau magique.

➤ Matériel :



Un rouleau en PVC (longueur : 5 cm et diamètre 2,5 cm) - 2 bouchons de jus de fruit - un cylindre en tissu polar

- Lire le conte « Souricette et le doux rouleau magique ».
→ <http://www.ledouxrouleaumagique.fr/>
- Fabriquer (voir ci-dessus) ou acheter (voir site internet) les doux rouleaux magiques.
- Proposer les doux rouleaux magiques aux élèves en leur présentant ceux-ci comme étant quelque chose de précieux qu'ils pourront utiliser à leur gré pour se détendre. Ils peuvent choisir la couleur qu'ils aiment.
- On peut aussi imposer les parties du visage sur lesquelles on fera rouler les petits rouleaux en fonction de certains mouvements de Brain Gym.

Le maquillage du clown.



Le clown se réveille, étire ses bras vers le haut, sur les côtés et bâille (**les bâillements énergétiques**).

Après avoir mangé, il est temps de se préparer pour le spectacle et de se maquiller. D'abord la couleur blanche sur tout le visage : on passe sur le front (**les points positifs**), on étale la couleur sur les joues et on met également de la couleur sur les deux oreilles en veillant à ce que l'on ne voit plus la peau, on masse bien les oreilles (**ouvrir grand les oreilles**). On change de couleur et on marque les sourcils avec la couleur noire ainsi que le contour de la bouche (**les points d'enracinement**). On termine en faisant friser ses cheveux.



Le massage « Pizza ».



Si l'élève qui est massé est assis, celui qui masse se place derrière lui.

Si l'élève qui est massé est couché sur le ventre, celui qui masse se place à côté de celui-ci.

Le masseur pétrit la pâte sur le dos de son partenaire, l'étale à l'aide des deux mains à plat. Il met la sauce tomate sur la pâte en réalisant des mouvements de gauche à droite et de droite à gauche à l'aide de la tranche de la main. On dépose ensuite des morceaux de jambon, des champignons et des olives et on finit en saupoudrant le fromage. Il est temps ensuite de couper la pizza à l'aide d'un couteau. Bon appétit !



J'étale la pâte



Je mets la sauce tomate



Je saupoudre le fromage



Je coupe la pizza



Ces activités sont extraites du livre ci-dessus :

- Le réveil du corps
- Le réveil des mains
- Le réveil du visage
- Le réveil des pieds
- Le ballon masseur
- Les tapoteurs
- La chenille

Différents mouvements de massage.

Les différents mouvements ci-dessous peuvent être inclus dans une histoire.

Ils sont extraits du livre :

« Le massage à l'école et en famille dès l'âge de 4 ans »

Bernadette Colard - Editions Ambre 2008

Les petits couteaux



La ronde des pouces



Le tournevis



Les petits marteaux



La souris



Le chien

	
Le serpent	
Le bourdon	
Le shampoing	
La pluie	



Les activités de respiration.

➤ Pourquoi ?

- Pour prendre conscience de sa respiration ;
- Pour apprendre à prolonger l'expiration qui est la base du relâchement → Inspirer et expirer par le nez permet une respiration plus ample et plus lente ;
- Pour apporter une meilleure oxygénation ;
- Pour permettre une détente musculaire => bien-être, disponibilité et concentration ;
- Pour faire circuler l'énergie ;
- Pour accompagner les exercices au niveau rythme ;
- Pour s'adapter à l'effort ;

- Pour apprendre à développer la respiration abdominale ;
- Pour contrôler sa respiration car cela permet une action positive sur les émotions ;
- Pour améliorer la qualité du sommeil.

➤ Conseils.

- L'air ne se voit pas => matérialiser l'expiration en soufflant sur quelque chose (plume, boule de coton, ...)
- Prendre conscience du mouvement du ventre lors de l'expiration : placer les mains sur le ventre ou placer un objet sur le ventre pour concrétiser le mouvement ;
- Imaginer (ballon qui se dégonfle) ;
- Associer l'expiration à un son (la voix) ;
- Réaliser les exercices lentement ;
- Doser la durée des exercices et le nombre de répétitions.

Jeux de souffle.

➤ Labyrinthe du souffle :



Souffler sur une boule de coton à l'aide d'une paille ou non pour amener la boule jusqu'à la sortie du labyrinthe.

Les 3 labyrinthes peuvent être travaillés séparément ou attachés les uns aux autres. Jouer à plusieurs et souffler chacun son tour.

➤ Les bulles de savon :

Tremper l'anneau dans l'eau avec du produit de vaisselle et souffler doucement pour créer une bulle.

➤ Les confettis :

Souffler à l'aide d'une paille sur des confettis placés dans un bac dans le but de faire découvrir les dessins cachés en-dessous de celles-ci.

➤ La sarbacane :

Placer la boule de coton dans la sarbacane et souffler pour envoyer celle-ci soit sur une cible, soit dans une caisse ou soit derrière une ligne.

➤ Les plumes :

- Souffler sur une plume pour la mettre en mouvement.
- Amener, à l'aide d'une paille, les plumes dans leur maison en fonction de leur couleur.

➤ La pêche aux poissons :

- Pêcher le plus de poissons possibles à l'aide d'une paille : inspirer en collant sa paille sur le poisson, bloquer sa respiration et transporter le poisson hors de la marre.
- On peut donner des poissons de couleurs différentes et chacun pêche les poissons correspondant à sa couleur.
- On peut jouer avec un dé qui indiquera la couleur du poisson à pêcher.
- On peut coupler le dé couleur avec un dé nombre allant jusqu'à 3.

➤ Le miroir magique :

Créer de la buée sur un miroir ou sur une fenêtre et ensuite faire un dessin à l'aide de l'index.



Ces activités sont extraites du livre ci-dessus :

- Le saule pleureur
- Sur le chemin
- Le souffle vocal
- La vague sonore
- La boulette
- Le gonfleur
- Le bûcheron

La balade de la libellule



Imagine qu'une libellule toute bleue vient se poser sur ta main ... Elle est très légère et pourtant tu la sens se promener... Alors tu inspires par le nez doucement et tu souffles par la bouche en direction de cette libellule ... Hop, elle est partie !

Du coup, elle va se poser sur ton épaule ... Tu sens ses petits pattes ?... Inspire et souffle dessus ...

Hop ! La petite coquine, elle vient danser sur ton front. Elle commence à te chatouiller ... Tu fronces les sourcils et tu essaies de plisser ton front ... Tu inspires et, hop, tu souffles dans sa direction ...

La voilà qui n'hésite pas à venir se poser sur ton ventre ... Incroyable, elle rigole, elle se moque !... Inspire par le nez et souffle dans sa direction ...

Tu as tellement soufflé fort que l'air l'emporte sur ton genou où elle se pose ... Elle te sourit, elle s'amuse bien !... Inspire de l'air et souffle : elle a compris, elle va se poser sur l'autre genou !... Ses ailes toutes bleues t'attendent, elle sait que tu vas lui souffler dessus ...

Elle va se poser sur ton pied ... Tu inspires une dernière fois ... Tu souffles ... Cette fois, elle est partie !

Balade au jardin des couleurs



On ferme ses petits yeux, on place une main sur le ventre et on fait attention à l'air qui entre et sort par le nez ... Et le ventre, comme un ballon, se gonfle et se dégonfle ... Observe ... Inspiration : le ventre se gonfle ... Expiration : le ventre se dégonfle ... Le corps se calme et se détend ...

Aujourd'hui, on décide d'aller se balader dans le jardin des couleurs ...

Imagine ... Tu pousses une petite porte blanche et devant toi, se trouve une première fleur toute bleue ... Tu la respirez ... Et tu deviens tout bleu ... Imagine ... Ton front devient bleu et il se détend ... Ta bouche devient toute bleue et elle se détend ... Tes épaules aussi sont bleues et elles se détendent ... Et c'est la même chose pour ton ventre, il est bleu et détendu ...

Puis devant toi se trouve une fleur de couleur verte ... Tu la respirez ... Et tu deviens tout vert ...

Ensuite tu te diriges vers une petite fleur mauve ... Tu la respirez et tu deviens tout mauve ... comme la fleur ... A côté de toi, il y a un champignon mauve ... Au sol, il y a des feuilles mauves ... Face à toi un arbre avec des prunes mauves ... Tu en cueilles une et tu mords dedans ... Pendant que tu manges cette prune, tu redeviens normal ...

Tu quittes le jardin en refermant la petite porte blanche et tu te sens bien !

Pour l'ECAP

Pour avoir des images agréables plein la tête

et

ne pas les oublier !

On part en voyage !



Aujourd'hui, c'est le grand départ pour les vacances ! Tu te lèves, ouvres les rideaux et regardes par la fenêtre. Dans le port tout proche, le bateau que tu vas prendre est déjà là. Tu t'habilles très vite et tu descends les escaliers avec ta petite valise.

Peu de temps après, tu te trouves au pied de ce grand bateau. Tu montes à bord avec toute ta famille. Les machines commencent à tourner et le bateau s'éloigne peu à peu du port. Tu n'as qu'une envie, c'est de visiter ce grand navire qui t'emmène vers les îles. Ces îles, tu en as rêvé ! Tu les vois déjà dans ta tête : l'eau est très claire et tu nages parmi des poissons de toutes les couleurs. Dès que tu sors de l'eau, tu te couches sur le sable chaud. Ton corps s'enfonce dans le sable fin. Tu te sens bien et tu voudrais que les vacances durent très longtemps !

Que des images agréables !



Imagine :

- Que tu es avec une personne que tu aimes beaucoup ...
- Que tu te trouves dans un endroit dans lequel tu adores te rendre ...
- Que tu peux manger ton plat préféré ...

- Que tu écoutes ta musique ou ta chanson favorite ...
- Qu'à côté de toi se trouve aussi ton animal préféré ...
- ...

Traverser la rivière et vider son sac



On a tous des petits trucs qui nous rendent triste ou qui nous mettent parfois en colère. On aimerait s'en débarrasser !

Quand on traverse une rivière, on ne reste pas au milieu parce que l'eau est froide ... On trouve une solution !... Eh bien maintenant, on va se débarrasser de ce qui nous tracasse, afin d'être bien dans son corps, dynamique et enthousiaste !... On va traverser la rivière ...

Commençons par respirer doucement ... Tu inspires par le nez, ton ventre se gonfle ... Et puis tu souffles doucement par la bouche et ton ventre se dégonfle ...

Devant toi se trouve une rivière ... Tu entends le bruit ?... Le chemin que tu dois prendre se trouve de l'autre côté, il te faut donc traverser la rivière mais tu portes un sac à dos très lourd ...

Tu avances, mets le premier pied dans l'eau puis le deuxième et tu avances ... Mais ton sac à dos te gêne. Dedans, il y a des tristesses, des disputes, des envies non réalisées, ... Qu'est-ce qui est trop lourd à porter pour toi aujourd'hui ?... Tu décides d'enlever de ton sac à dos tout ce qui te pèse : tes tristesses, tes énervements, tes déceptions, tes colères, ... Et tu les déposes au fond de la rivière ... un à un ... Tu poses tes soucis dans l'eau et le courant les emporte ...

Tu te sens plus léger, tu continues à traverser la rivière et tu peux reprendre ton chemin.



Ces activités de visualisation sont extraites du livre ci-dessus :

- La chasse aux indices
- La visite guidée
- Les belles images
- La belle histoire

Ces activités de relaxation sont extraites du livre ci-dessus :

- Ma position préférée
- L'empreinte dans le sable
- Les contrastes
- La caméra à bien-être

