**Séance 16**

Haut du formulaire

Bas du formulaire

**Routine : Conscience du corps en relaxation/contraction N°2**

|  |  |
| --- | --- |
| **Domaine**  | Explorer le monde du vivant, des objets et de la matière |
| **Objectifs** | Situer et nommer les différentes parties du corps humain, sur soi ou sur une représentation. |
| **Durée** | 15 minutes (2 phases) PAR DEUX |
| **Matériel** | - Prévoir séquence de son la grenouille, Elie snel "L'école de la grenouille - L'exercice du spaghetti" : <https://youtu.be/N1VpHaNPIQA> - Prévoir fichier « conscience du corps en relaxation/contraction N°2» pour l’enseignant |
| **Déroulé** | **Phase 1 : Séquence de son la grenouille Elie snel** 5 min groupe classeCette séquence de son va permettre aux élèves de rentrer dans un état de détente et de conscience du corps.*« Asseyez-vous bien droit, les pieds posés sur le sol. Vous devez fermer les yeux et vous concentrez sur votre corps. D’abord nous allons écouter une séquence de son et suivre les instructions. »*Passer la séquence de son la grenouille Elie snel.Les élèves sont assis sur leur chaise, ils doivent se détendre petit à petit en suivant les instructions qu'ils entendent.Compétences visées : Capacité à se détendre, relâcher ton son corps et bouger le moins possible. Prendre conscience des parties qui bouge et de sa respiration.**Phase 2 : Acticité de contraction et relaxation** 10 min groupe classeCette routine N°2 se concentrera sur Main gauche/droite, jambe gauche/droite, pieds gauche/droit, pouce tendu vers le haut, index tendu, petit doigt tendu, froncer le nez, fermé les yeux fort, serrer la mâchoire. Travailler sur son ventre et sentir les mouvements de sa respiration. Détailler les pressions des doigts, puis des mains puis des bras puis des épaules (partir du distale jusqu'au proximal). (voir fiche PDF des instructions)Il peut être fait référence au spaghetti mou quand il est cuit, ou dur quand il n'est pas cuit pour aider à comprendre la distinction contraction détente. Partir du haut du corps vers le bas du corps puis du centre du corps vers le bout des doigts.Rester dans cette position de détendre… *« Je vais vous donner des instructions, vous allez contracter puis détendre au fur et à mesure les différentes parties du corps. »* (voir fiche instructions)Les élèves sont assis sur leur chaise, ils doivent contracter et détendre au fur et à mesure les parties du corps en suivant les instructions qu'ils entendent.Il faut anticiper l’espace entre les élèves sur le banc pour qu’ils puissent poser leur main. Si on oublie et qu’on les change de place après, on perd le bénéfice de la relaxation.Objectifs visés : Contracter et détendre la partie du corps que l'on souhaite. |