

Gymnastique lente

La chandelle



😊 2 min ★

Pendant tout l'exercice, tes jambes doivent rester droites.

Sur le dos, allonge tes bras le long de ton corps puis lève doucement les jambes. Ton dos doit se décoller peu à peu du sol jusqu'à ce que seules tes épaules le touchent.

Reste bien droit quelques seconds, puis descend très lentement tes jambes.

Répète ce mouvement cinq fois en essayant d'aller de plus en plus doucement.

Gymnastique involontaire

Le pendule aveugle



😊 2 min ★★

Debout, les yeux ouverts, essaie de bouger doucement d'avant en arrière, de gauche à droite en restant droit(e) et sans basculer ou tomber violemment.

Ferme les yeux et essaie de bouger doucement en gardant ton équilibre.

Gymnastique lente

Le héron



😊 2 min ★★

Debout et bien droit, lève doucement ta jambe droite jusqu'à ton genou gauche. Tu peux écarter légèrement les bras pour avoir un meilleur équilibre.

Essaie de rester en équilibre quinze secondes puis descend doucement ta jambe.

Répète ce geste avec ta jambe gauche.

Répète ces mouvements trois fois en essayant de rester de plus en plus longtemps en équilibre.

Gymnastique involontaire

Le balancier assis



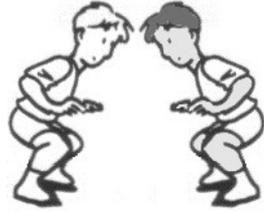
😊 2 min ★

Assis sur une chaise, les mains sur les genoux et les yeux fermés, bascule lentement d'avant en arrière.

Quand tu bascules vers l'arrière, inspire par le nez, et quand tu bascules vers l'avant, expire par la bouche.

Concentration

Le miroir



😊😊 5 min ★★

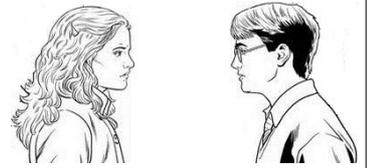
Dicte les mouvements de ton choix à un camarade qui doit les reproduire exactement.

Pense à utiliser différentes parties de ton corps et à faire varier la vitesse et l'amplitude des gestes.

Après quelques minutes, échange de rôle avec ton camarade.

Concentration

Le grand regard

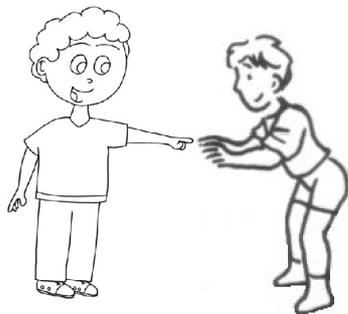


😊😊 3 min ★

Regardez-vous dans les yeux puis déplacez-vous dans tout l'espace sans jamais vous quitter des yeux.

Concentration

L'aimant



😊😊 3 min ★★

L'élève dont la main est l'aimant dirige l'élève en fer en l'attrapant par une partie du corps (en le touchant).

Quand l'élève déplace sa « main aimant », l'élève en fer est attiré par elle, par le point de contact choisi.

Concentration

Le geste caché



😊😊😊😊😊 5 min ★★

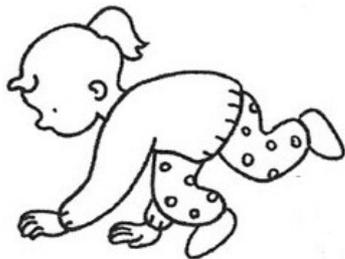
Il faut être au moins sept joueurs et désigner un maître du jeu.

Les joueurs se promènent et s'arrêtent quand le maître du jeu dit « stop ». Les joueurs et le maître du jeu restent immobiles et regardent devant eux dans différentes directions.

Le maître du jeu change de position ; les joueurs ne prennent cette position que quand ils la voient. Le maître du jeu change à nouveau de position et ainsi de suite...

Relaxation

Le chat



2 min



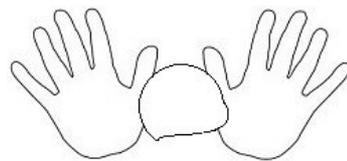
À quatre pattes sur un tapis, regarde en direction du sol pendant tout l'exercice.

Pousse doucement sur tes bras et tes jambes et monte ton dos. Garde la position du « gros dos » quelques secondes puis étire ta jambe droite en arrière ; elle doit être bien alignée avec ton dos. Ensuite, reproduis ce geste avec ta jambe gauche.

Redescends doucement en pliant les genoux et en allongeant les bras. Garde cette position quelques secondes puis reprend petit à petit la position du « gros dos », et ainsi de suite.

Relaxation

La balle tordue



2 min



Utilise une balle molle et malaxe-la avec le bout des doigts, les paumes des mains, à deux mains, une seule, etc.

Tu peux changer de balle et en prendre une plus dure, plus souple, plus grosse, plus petite...

Relaxation

L'enfant



2 min



Mets-toi à genoux puis baisse doucement la tête en direction du sol jusqu'à le toucher avec le front. Tes bras doivent être le long de tes jambes pliées.

Inspire et expire profondément par le nez.

Concentration

L'élastique promeneur



5 min



Place un élastique sur ton pouce puis fais le avancer de doigt en doigt.

Si tu y arrives, essaie avec l'autre main, puis en partant des petits doigts.

Respiration

Le gros ventre



😊 2 min ★

Allonge-toi sur le dos sur un tapis, les bras le long du corps.

Ferme les yeux.

Inspire lentement par le nez en gonflant le ventre. Puis expire par la bouche doucement. Respire ainsi pendant quelques minutes en te concentrant sur ton souffle.

Massage

La balle en balade



😊😊 5 min ★★

Fais rouler une balle sur ton camarade qui est allongé sur le ventre pour le masser.

Le corps aime la symétrie : si tu passes sur un bras, il faut passer sur l'autre.

N'oublie pas la règle principale du massage : celui qui est massé décide des endroits où il veut être massé, il faut donc penser à le lui demander ! Demande lui aussi de choisir la balle avec laquelle il veut être massé.

Respiration

Les poumons grandis



😊 2 min ★★

Allonge-toi sur le dos sur un tapis, les bras le long du corps.

Ferme les yeux.

Inspire lentement par le nez en gonflant les poumons. Puis expire par la bouche doucement. Respire ainsi pendant quelques minutes en te concentrant sur ton souffle.

Massage

Le réveil du chat



😊 3 min ★

Pour se réveiller, le chat s'étire une première fois et se frotte les yeux. Ensuite, il se masse le front, les sourcils, les tempes.

Quand il aime se masser quelque part, il continue un peu plus longtemps.

Après, il se gratte les oreilles, se masse le crâne et le cou, même les épaules, parfois.

Pour finir, il se passe une dernière fois les pattes sur la frimousse et s'étire longuement en baillant.

Visualisation

La scène paisible



5 min



Installe-toi confortablement, assis ou allongé, ferme les yeux et visualise un lieu loin du bruit, au calme. Il peut s'agir d'un bord de mer, de la campagne, d'une clairière, d'un endroit imaginaire... Visualise tous les détails, les couleurs. Mets beaucoup de lumière dans ta scène paisible. Imprègne-toi de l'ambiance de sérénité qui se dégage de ce lieu. Promène-toi dans ce paysage, écoute les bruits de la nature qui t'entourent, ramasse de la terre, un galet, une branche... respire les odeurs.

Visualisation

Le repas rêvé



5 min



Installe-toi confortablement, assis ou allongé, ferme les yeux et essaie de te rappeler ton dernier repas. As-tu pris seulement un plat ? As-tu aussi mangé une entrée ? un dessert ? Rappelle-toi du goût des différents aliments : étaient-ils sucrés ou salés ? doux ? Acides ?...

Visualise ensuite quelque chose que tu as envie de manger. Tu peux visualiser seulement un plat ou un tout un menu. Visualise la couleur des aliments, imagine leur odeur, leur goût et leur texture.

Concentration

La mouche



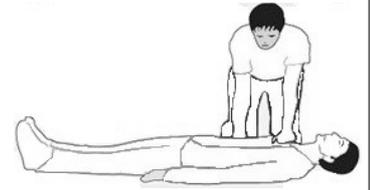
😊 2 min ★

Quand la grenouille guette une mouche, elle garde le corps et la tête fixent et elle la regarde attentivement se déplacer.

Guette cette mouche qui volette de la fenêtre vers la porte, de haut en bas, en zig zag, devant, derrière, sous la table... et termine en regardant droit devant toi

Gymnastique involontaire

La poupée de chiffon



😊😊 5 min ★★

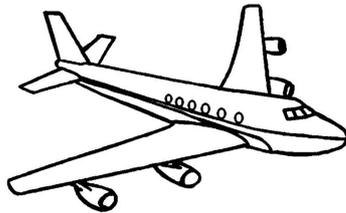
Ton camarade est allongé sur le dos, les yeux fermés, détendu, lourd...

Manipule doucement les différentes parties de son corps (cheville, orteils, genou, hanche ; main, doigts, poignet, coude, épaule) d'un côté puis de l'autre. Ensuite, manipule lentement sa tête (droite/gauche ; étirements doux). Saisis les poignets et étire les bras vers le haut sans décoller le dos puis « ballote » les bras pour détendre les épaules ; repose-les doucement.

Échange de rôle avec ton camarade.

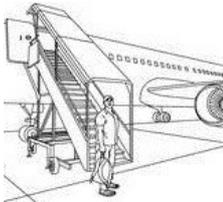
Concentration

L'avion



😊😊 et plus 2 min ★★★

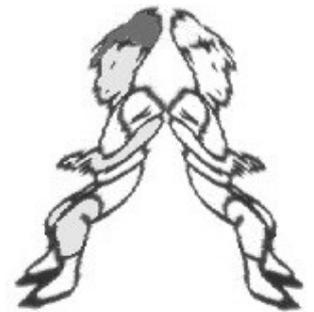
Le maître du jeu énonce les actions :
Dans l'avion. Sur le tarmac. Au ciel.



Le maître du jeu peut faire varier :
- la durée des actions en accélérant.
- le lien entre le corps et la parole en faisant une action différente de la consigne orale.

Gymnastique involontaire

Les frères siamois



😊😊 3 min ★★★

Placez-vous dos à dos.

L'exercice consiste à s'asseoir et se relever plusieurs fois de suite, sans perdre l'équilibre ni le contact et sans s'aider des mains.

Massage

Le jardinier et son jardin



5 min

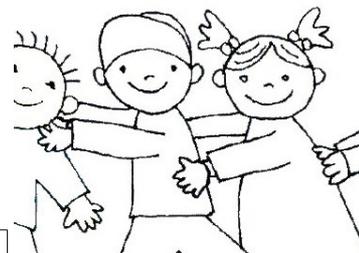


Pour cultiver sa terre, le jardinier :

- se prépare (*chauffe tes mains en les frottant*) ;
- prend position (*pose tes deux mains sur les épaules*) ;
- prépare sa terre (*tapote doucement puis plus fermement avec poings fermés*) ;
- creuse des sillons (*cisaille avec le côté de la paume de haut en bas en lignes verticales*) ;
- creuse de petits trous (*malaxe à l'aide de petits cercles avec les pouces de part et d'autre de la colonne*) ;
- plante des graines (*appose des petits coups d'index*) ;
- arrose d'une pluie fine (*tapote du plat des doigts*) ;
- laisse chauffer le soleil (*frictionne du plat de la main*) ;
- a terminé et est fatigué (*chasse les mains à plat*) ;
- se repose (*pose ta tête sur le dos*).

Massage

La farandole



5 min



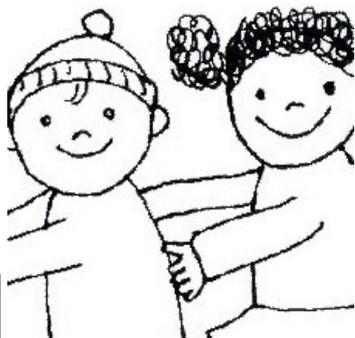
Faites une ronde et tournez vous à gauche pour vous placer visage à dos, en cercle et assis.

Le professeur énonce les situations du jardinier : se préparer, prendre position, préparer sa terre, creuser des sillons, creuser des petits trous, planter des graines, arroser, laisser chauffer le soleil, être fatigué et se reposer.

Les élèves qui veulent participer peuvent demander à être introduit à la farandole (écarter la ronde).

Massage

Le carroussel



5 min



Faites deux rondes concentriques, pour vous placer par deux, l'un derrière l'autre, debout.

Le forain énonce les situations du jardinier : se préparer, prendre position, préparer sa terre, creuser des sillons, creuser des petits trous, planter des graines, arroser, laisser chauffer le soleil, être fatigué et se reposer.

Les masseurs changent de partenaire (vers la gauche) à chaque nouvelle consigne.

Relaxation

Le spaghetti



2 min



Tu es un spaghetti pas encore cuit :

- inspire en serrant les poings très fort comme pour écraser une balle, les mâchoires, garde ton corps tendu, gainé
- expire et relâche tout d'un coup : devient le spaghetti cuit, tout mou.

Recommence plusieurs fois en te concentrant sur les sensations dans ton corps.

Tu peux aussi essayer de faire cette exercice en respirant par d'abord par le nez, puis par la bouche.

