

EXEMPLES D'EXERCICES EN CLASSE

Familles et types de situation	Titres	Situations
Concentration Seul Debout	De plus en plus lent	- Enchaînement debout derrière sa chaise, sur place, mains sur le dossier de la chaise : marche rapide...de + en + lente, jusqu'à l'arrêt - Puis sur 1 appui, jouer sur différentes postures en équilibre...= mobilisations, travail sur gestion énergie...
Concentration Seul Assis ou debout	J'ai dit	Obéir à des ordres : ouvrir les mains, lever un doigt, frotter le dessus des mains, écarter les doigts, plier 3 doigts....
Massage seul Assis ou debout	Le réveil du chat = Mixte des différents massages	- Mettre ses 2 mains en « coquille » sur ses oreilles quelques instants - Frotter ses mains - Masser creux mains avec pouce en expirant - Etirer chaque doigt - Pincer de chaque côté doigts au niveau ongle - / Visage : étirer front avec 2 pouces faire vibrer les 2 mains en // au-dessus-dessous de la bouche - Pincer doucement le long lobe oreilles - Masser le cou (faire glisser main en tournant doucement tête) / bras : tapoter du poing aller-retour - Se frotter, frictionner - S'étirer comme un chat - Terminer les 2 mains en coquille sur les yeux fermés...
Relaxation seul Debout	La boule de neige	Serrer les poings très fort comme pour écraser une balle, puis relâcher tout d'un coup, recommencer plusieurs fois en sentant bien ce qui se passe.
Respiration Seul Assis ou debout	La fleur	Assis en tailleur, paumes vers le ciel, coudes près du corps, monter les bras latéralement sur l'inspiration jusqu'à joindre les deux mains au-dessus de la tête, puis descendre les bras paumes vers le sol en expirant, en vidant le ventre
Gym non volontaire	La rainette	Assis sur une chaise jambes légèrement écartées, enrouler le dos en allant poser les mains au sol, relâcher entièrement le poids de la tête.
Gym lente Seul Debout	L'arbre dans le vent	Débout, droit et détendu, pieds légèrement écartés : laisser le corps se balancer vers avt, cotés, arr aussi loin qu'il le peut, en expirant (tel le souffle du vent) Puis se pencher vers avt, cotés, arr en revenant à chaque fois à la position verticale
Gym lente Seul debout	L'échassier	Sur une jambe, maintenir l'équilibre plusieurs secondes. La jambe libre pourra être tendue ou fléchie, devant, côté ou derrière. Le buste pourra être droit, ou penché (avant, arrière, côté).
Respiration seul Assis ou debout	Sur le chemin	Au tableau est schématisé la maison, l'école et 2 chemins. Inspirer par le nez en suivant du regard le chemin A, expirer par le nez en revenant par le chemin B, chacun à son rythme, en faisant durer
Respiration En groupe Assis ou debout	La vague sonore	Emmètre le son « mmmmmmm », bouche fermée, une main sur la gorge pour sentir la vibration, tous ensembles, en augmentant puis en diminuant progressivement la puissance
Respiration En groupe Assis ou debout	Le souffle vocal	Prononcer un « son » ou une « lettre de l'alphabet » tous ensemble, faire durer et moduler la puissance en fonction des gestes du meneur
Gym lente Seul Assis ou debout	Le périscope	Tête fixe, regarder en haut, en bas, à droite, à gauche, de gauche à droite, de droite à gauche, en haut et à gauche, en bas et à droite....faire tourner les yeux dans un sens, dans l'autre sens...
Gym lente Seul Assis ou debout	L'abeille	Tête fixe, suivre des yeux un objet imaginaire qui se déplace sur un trajet régulier...de la fenêtre vers la porte, puis de haut en bas, en zigzag, devant, derrière, sous la table....terminer en regardant droit devant soi
Concentration Individuellement Assis ou debout	La liste	Observer ce qui m'entoure puis fermer les yeux, et sous la dictée de l'adulte ou en faisant appel à la mémoire, essayer de « voir » ce qui est au-dessus, en dessous du bureau...prendre conscience de la position ses bras, ses jambes...
Visualisation Seul Assis	La belle histoire	Les yeux fermés, visualiser une histoire, racontée par le maître, renvoyant au corps et aux sensations, qu'elle soit improvisée ou lue. <i>Ex. La promenade du petit train dans le corps, le papillon magique qui se pose sur les différentes parties du corps, allongé sur la plage au soleil.</i> On pourra se reporter à des textes, comptines, écrits pour se relaxer.

EXEMPLES D'EXERCICES EN SALLE DE MOTRICITE

Familles et types de situation	Titres	Situations
Concentration En grand groupe En déplacement	La marche des sens	Déplacement libre en marchant, le meneur propose de : - regarder <u>ce</u> qui entoure : couleurs, formes, matières... de la salle - puis <u>ceux</u> qui m'entourent : ceux qui ont des cheveux bruns, portent un tee-shirt blanc, ont des yeux bleu....) - A l'arrêt, yeux fermés, écouter les bruits extérieurs de loin à prêts... - A l'arrêt, yeux fermés : montrer des éléments de la pièce, des personnes
Concentration En grand groupe En déplacement	La marche à l'unisson	Déplacement en marchant : - explorer différents rythmes de marche... - puis, à l'écoute, marcher à l'unisson... - puis ajouter : « si l'un s'arrête, tous s'arrêtent, puis dès que l'un repart tous repartent... »
Relaxation Travail à 2 Debout	Les bras lourds	Pour explorer le « relâchement ». Par 2 debout face à face, A pose ses bras sur les bras de B, les fait lourds. B retire un bras ...le bras de A s'il est relâché et lourd « tombe », même chose avec l'autre bras. Plusieurs fois. On pourra également faire « La poupée de chiffon ». A est allongé sur le dos, détendu, lourd, B à genoux à côté manipule doucement les différentes parties du corps.
Relaxation Travail à 2 Allongé et debout	Le soufflet	Un élève est allongé sur le dos, détendu, lourd, bras en croix. Debout à ses pieds, son partenaire lui soulève les jambes et lui amène doucement les genoux sur la poitrine par flexion. L'élève allongé expire lentement par le nez pendant 5 secondes. Puis il le « déplie » sur l'inspiration. Changer de rôle après plusieurs répétitions.
Respiration Travail à 2 Debout	Le gonfleur	Jeu de mime par deux, debout, face à face. A gonfle B, à l'aide d'une pompe imaginaire, B se laisse gonfler comme un pneu. À chaque fois qu'A appuie sur sa pompe imaginaire, B se gonfle un peu plus en levant progressivement les bras latéralement. Quand B est « gonflé au maximum... » poumons pleins, A, comme s'il perçait le pneu d'un coup avec un objet pointu, dégonfle B. Inverser les rôles.
Respiration Seul Debout	Le bûcheron	Imaginer tenir à deux mains le manche d'une hache, inspirer lentement en montant la hache au-dessus de la tête, puis en baissant les bras rapidement comme pour fendre une bûche, expirer avec puissance
Gym lente Seul assis	Le lotus	Assis en tailleur, les pieds posés sur les genoux, mains sur les pieds. Maintenir une minute.
Gym lente Seul Allongé	Le rocher	A genoux, en boule, tête au sol, fesses sur talons, bras allongés vers l'arrière, paumes vers le ciel. Maintenir une minute.
Gym lente Seul Debout	Le chien	Départ à quatre pattes, lever les fesses pour arriver jambes et bras tendus. Pousser sur les mains afin d'amener les fesses le plus au-dessus possible de ses talons. Tenter de poser les talons au sol.
Gym non volontaire Seul Allongé	La croix	Allongé sur le dos, jambes fléchies, genoux serrés vers la poitrine, bras en croix. Porter la tête et le regard à droite et amener doucement les genoux au sol sur la gauche, tout en maintenant les genoux vers la poitrine. Maintenir 30 secondes au moins. Puis inverser le mouvement.
Gym non volontaire Seul debout	Le pendule	Debout jambes écartées, enrrouler la tête puis le dos, tenir ses coudes et laisser agir le poids de la tête, le poids des coudes pendant 30 secondes au moins (on remontera en déroulant vertèbre par vertèbre en pliant les jambes avant de remonter).
Massage Travail à 2 Ballon	Le ballon masseur	A est allongé sur le ventre, détendu. B à genoux à côté fait rouler, tourner, le ballon sur le dos, les fesses, les jambes (aller, retour)
Massage Travail à 2	Les tapoteurs	A est debout <i>ou</i> assis en tailleur, B est debout <i>ou</i> à genoux derrière A : - tapoter avec poings fermés les épaules, le dos... - masser épaule, bras (cf : pâte à modeler...) - petits cercles avec les pouces de part et d'autre colonne vertébrale de haut en bas - frotter, frictionner dos et bras - « chassez l'eau », « chasser les soucis »...
Massage Tous en cercle	Carrousel	En cercle, par 2 par l'un derrière l'autre, debout. Reprise des situations du Ballon masseur en changeant de partenaire à masser à chaque consigne : proposer des consignes en position tailleur puis

Assis puis debout		des consignes en position debout. Puis changement de rôles.
Visualisation	Pause d'intégration	Guidé par le maître, revisiter le déroulement : l'entrée dans la salle, les moments de la séance, les différents exercices. Ou (avec les plus jeunes) faire revenir à la mémoire le moment préféré de la séance. Puis faire verbaliser les « ressentis »...