




Pratiques corporelles de bien-être 1

Ces exercices permettent aux enfants de :

- Mieux connaître son corps : (les respirations, les sensations, les étirements, les contractions, les appuis.)
- Parvenir à se détendre, à évacuer les tensions

Concentration	<p>De plus en plus lent :</p> <p>Debout derrière la chaise, taper avec les mains sur le dossier, de plus en plus fort puis lentement. Derrière la chaise, imiter la marche, lente de plus en plus rapidement puis rapide de plus en plus lentement</p>
Gymnastique lente	<p>Arbre sous le vent :</p> <p>Debout, corps bien droit puis on se penche tout doucement en avant, en arrière, à gauche, à droite comme un arbre plie sous le vent. Les yeux ouverts, puis fermés</p>
Gymnastique non volontaire	<p>La reinette :</p> <p>Assis sur une chaise, enrouler le dos pour aller poser les mains au sol. Maintenir la posture en expirant lentement. Remonter en déroulant le dos, vertèbre par vertèbre. Recommencer plusieurs fois.</p>
	<p>La girafe :</p> <p>Assis le cou bien droit comme le grand cou girafe. On incline lentement la tête à droite, à gauche, puis en avant.</p>
Respiration	<p>Le ballon :</p> <p>On respire par le ventre : j'inspire, l'air rentre et le ventre gonfle / j'expire, l'air sort : le ventre se dégonfle comme un ballon.</p>
	<p>Le bûcheron :</p> <p>Debout, on imagine tenir à deux mains le manche d'une hache. Inspirer lentement par le nez, en montant la hache au-dessus de la tête, puis baisser les bras d'un coup sec comme pour fendre une bûche en expirant profondément par la bouche.</p>
Massage	<p>Massage :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Massage du visage : sourcils et front / ailes nez sous les yeux jusqu'aux tempes dans les 2 sens puis le cou (devant et derrière) et shampoing (massage du cuir chevelu) • Les gants – massage des mains : Masser chaque doigt comme si on voulait enfiler un gant trop petit. Puis masser le dos de la main, la paume (faire un cercle, un cœur et la pluie)
	
Relaxation	<p>La petite étoile :</p> <p>Allongé, l'enfant est relâché : L'adulte raconte l'histoire de la petite l'étoile qui est à la plage et se fait bronzer et puis tout-à-coup une grosse vague arrive, contraction de tout le corps On reprend l'exercice plusieurs fois.</p>
Visualisation 10mn	<p>Assis- L'enfant observe un espace (une partie de la cuisine ou du salon) pendant 10s, puis il ferme les yeux, l'adulte lui demande de montrer du doigt, un objet, un tableau, la pendule, une bougie</p>