



## Pratiques corporelles de bien-être 2

### 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

<p>Concentration</p> 	<p><b>J'ai dit :</b> Imiter les gestes du meneur : par exemple : ouvrir les mains, plier trois doigts, fermer les yeux, se frotter le dessus des mains, lever un pied, se frotter la tête etc...</p> <p>Varié les positions : assis, allongé, debout</p>
<p>Gymnastique lente</p>	<p><b>La fleur :</b> Assis, les paumes de mains vers le ciel, sont posées sur les cuisses, monter les bras jusqu'à joindre les 2 mains au-dessus de la tête en inspirant, puis descendre paumes vers le sol en expirant. (Les yeux ouverts puis les yeux fermés)</p> <p><b>L'échassier :</b> Sur une jambe, maintenir l'équilibre plusieurs secondes. Le buste est droit, les bras tendus, poignets cassés</p> <p><b>Le saule pleureur :</b> Lever les bras en inspirant par le nez puis se pencher lentement en expirant par le nez et en enroulant la tête et les bras.</p>
<p>Gymnastique non volontaire</p>	<p><b>Le moulin avec les épaules :</b> Debout, les mains sur les épaules, rotation dans un sens puis dans l'autre</p> <p><b>La console :</b> Derrière une chaise, jambes et buste bien droits, les mains sur le dossier d'une chaise. Étirement du dos et des épaules avec la respiration</p> <p><b>Le chat :</b> Le chat, même position, jambe un peu fléchies, on fait le dos rond, puis le dos plat (le chat se réveille et s'étire)</p>
<p>Respiration</p>	<p><b>La respiration alternée :</b> Inspirer et expirer plusieurs fois par la narine gauche puis droite.</p>
<p>Massage</p> 	<p><b>Le réveil du corps :</b> Bâiller, s'étirer puis masser son corps de la tête aux pieds (le crâne, le front, les tempes, le nez, les joues, les bras, le torse, le ventre, les cuisses, les mollets etc...)</p> <p><b>Le réveil des mains :</b> Frotter ses mains jusqu'à créer de la chaleur. Masser le creux de ses mains avec le pouce, étirer chaque doigt. Bien expirer pendant le massage.</p>
<p>Relaxation</p>	<p><b>Les contrastes :</b> Contracter le corps puis relâcher d'un seul coup</p> <p><b>La boule de neige :</b> Serrer le poing sur l'expiration et lâcher d'un seul coup</p>
	<p><b>Rembobiner le film :</b> Demander à l'enfant l'exercice qu'il a préféré et pourquoi.</p>