

Vos élèves n'arrivent plus à se concentrer, ils sont un peu excités, fatigués.... une petite pause de 10' avec « Relaxmax » s'impose!

## Automassages

Les élèves doivent être confortablement assis. Vous pouvez leur demander de fermer les yeux.

Une musique douce peut les aider à se recentrer sur eux et sur leurs ressentis.



Vous pouvez inciter les élèves à masser différentes parties de leur corps. Le massage peut se faire à l'aide de différentes actions : malaxer, frotter, caresser, presser....

### YOGA petits La toilette du petit chat

- Bien assis sur tes genoux, tu es un petit chat et tu te prépares à faire ta toilette. Tu te lèches une main.
- Puis tu te lèches l'autre main.
- Tu te nettoies le visage en faisant des ronds sur tes joues avec tes mains.
- Maintenant, tu nettoies ton cou de petit chat.
- Tu frottes ton épaule droite, ton bras, la main. Puis tu masses ton épaule gauche, puis le bras, jusqu'au bout des doigts!
- Et pour être bien propre, tu reprends un peu de salive sur ta langue.
- Maintenant, tu laves ton petit bedon. Avec ta main, tout autour de ton nombril, tu fais des ronds. Que c'est agréable! Miaou!

**BÉNÉFICE**  
Cet automassage favorise le calme et le bien-être. Il est doux avec lui-même, l'enfant apprend à respecter et soigner son corps.

bayard Éducation FOMENTAVI

### Petit yoga Un auto massage des oreilles

Le massage des oreilles stimule le corps tout entier. Il permet aussi à l'enfant de développer son sens auditif et cela améliore considérablement sa qualité d'écoute!

- Bien assis sur tes deux fessiers tu te sens bien, tu es relaxé!
- Avec 2 doigts écartés sur chacune de tes mains, on ditait que tu mimes la lettre «V»! Tes autres doigts sont bien repliés.
- Les index derrière et les majeurs devant, tu frottes énergiquement!
- Tu étires bien le haut de tes oreilles : cela s'appelle les pavillons ! Comme c'est bon !
- Toujours bien droit pour rester sur ton axe, cette fois, ce sont les lobes de tes oreilles que doucement tu malaxes !
- Et voilà tes oreilles bien dégagées toutes prêtes à écouter les mots, les sons, le chant des oiseaux... Et aussi la musique qui rend notre cœur si gai !

FOMENTAVI

Supports conseillés:



Vos élèves n'arrivent plus à se concentrer, ils sont un peu excités, fatigués.... une petite pause de 10' avec « Relaxmax » s'impose!

## Contraction-relâchement

Les élèves doivent être confortablement allongés, assis ou debout. Vous pouvez leur demander de fermer les yeux. Une musique douce peut les aider à se recentrer sur eux et sur leurs ressentis. Votre voix calme va les guider. Pour les élèves d'école élémentaire le masque doit être gardé.

Demander aux élèves de serrer très fort les poings et de tendre leurs bras pour qu'ils deviennent durs (comme des bâtons).

Puis, demander-leur de relâcher les poings, les mains, les doigts pour qu'ils deviennent mous (comme s'ils étaient des pâtes trop cuites).



Demander ensuite aux élèves de serrer très forts leurs pieds et de tendre leurs jambes pour qu'ils deviennent durs.

Puis demander leur de relâcher leurs pieds, mollets, cuisses pour qu'ils deviennent mous.



En position debout, on peut demander la même chose aux élèves.

Lors du relâchement, ils peuvent balancer leur bras pour vérifier qu'ils soient bien relâcher.



Pour les élèves de cycle 2 et 3 ou après plusieurs séances, on peut leur demander de contracter puis relâcher un seul bras, une seule jambe, une seule partie de leur corps (ventre dos, fesses...).

Plusieurs répétitions sont nécessaires.

Vos élèves n'arrivent plus à se concentrer, ils sont un peu excités, fatigués... une petite pause de 10' avec « Relaxmax » s'impose!

## Relâchement

Les élèves doivent être debout, relativement espacés. Vous pouvez leur demander de fermer les yeux.

Une musique douce peut les aider à se recentrer sur eux et sur leurs ressentis. Votre voix calme va les guider.

### « Le bonhomme de neige »

Ils imaginent être des bonhommes de neige. Après plusieurs grandes inspirations et expirations pour se centrer sur eux, vous allez les guider afin que très lentement et progressivement ils aillent au sol.

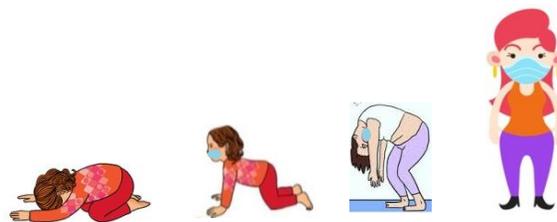
« Vous êtes un bonhomme de neige qui est installé dans le froid de l'hiver.

Un rayon de soleil se pose doucement sur vos épaules et vous ressentez sa chaleur. Vous sentez qu'une de vos épaules commence à fondre progressivement, puis l'autre puis le haut de votre dos, votre tête, vos cuisses. Vos genoux ont du mal à vous soutenir et vont au sol. Vous continuez tout doucement à fondre et à vous étaler sur le sol....



Vous pouvez ensuite reprendre la situation en leur demandant de « fondre » différemment.

Vous pouvez aussi leur demander à partir du sol de revenir doucement à la position initiale.

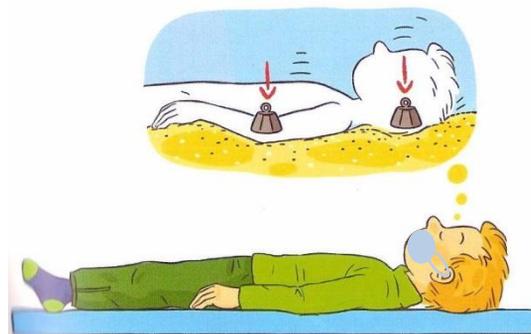


Vos élèves n'arrivent plus à se concentrer, ils sont un peu excités, fatigués.... une petite pause de 10' avec « Relaxmax » s'impose!

## « L'empreinte dans le sol »

1. Demander aux élèves allongés sur le dos de repérer les parties du corps qui touchent le sol et prendre conscience de ces différents points d'appui (les verbaliser tour à tour). Réaliser ainsi l'exercice partie du corps par partie du corps, guidée par la voix de l'enseignant-e.
  2. Puis, faire prendre conscience de l'empreinte du corps et la visualiser. Pour cela, encourager les élèves à se décontracter les muscles pour devenir lourds. « Les parties de votre corps s'enfoncent dans le sol afin de laisser votre empreinte dans le sable, respirez calmement ».
  3. Guider une fois de plus vos élèves en identifiant chaque partie du corps : « je laisse mon empreinte de la tête, de mes bras... ».
- Se concentrer sur sa respiration en allongeant le temps d'expiration : « je souffle longtemps et doucement ».

*Selon les conditions réglementaires et sanitaires en vigueur (Covid-19), s'il n'est pas possible aux élèves de s'allonger par manque de place dans la classe ou si le sol est trop froid ou sale, ils peuvent rester assis à leur place habituelle de travail.*



*Pratiques corporelles de bien-être - Mieux apprendre à l'école-Mieux gérer sa classe » coordonné par Annie Sebire et Corinne Pierotti - Edition EPS.*

## « Mes membres s'envolent! »

Une activité pour réveiller son corps avant de se mettre debout .  
Demander aux élèves, toujours allongés sur le dos de mobiliser un bras afin que celui-ci, tout doucement, se lève. Ils doivent imaginer que celui-ci devienne une feuille qui s'envole dans le vent. Faire la même chose avec les jambes, une par une.

*Selon les conditions réglementaires et sanitaires en vigueur (Covid-19), s'il n'est pas possible aux élèves de s'allonger par manque de place dans la classe ou si le sol est trop froid ou sale, ils peuvent rester assis à leur place habituelle de travail.*

