Exercices de concentration et de relaxation

Aurélie Havard, école Perrault, Volgelsheim, 2017

Sommaire

● Mudras des mains ……..p 3
● Retour au calme ……..p 5
● Nettoyage de la maison (détente physique) …… p 6
● Postures de yoga ……..p 7
● Le miroir (exercice de concentration) ……..p 10
● La statue (exercice de concentration) ……..p 11
● Le tableau qui parle (exercice de concentration) ……..p 12
● Relaxation ……..p 13
● Minute de santé ……..p 14
● exercice anti-DNC ……..p 15

Mudra énergétiques des mains.

Age	Durée	Effets
tous	3 minutes	Calmant, rend joyeux, apaise les colères Fédère le groupe et prépare à l'action

Exercices qui permettent d'harmoniser l'énergie dans tout le corps et de se préparer à l'action. Ils captent l'attention des enfants et permettent également d'emmener facilement tout un groupe dans un petit rituel ludique.

Compter environ 30 secondes par phase.

1. **La volonté** : « *On stimule toute notre énergie* »
   Frotter les mains l'une contre l'autre de manière vive. Parfois, on peut rendre les enfants attentifs à la chaleur dans leurs mains lors de cette première partie de l'exercice : « *on sent la chaleur qui vient dans nos mains* ».

2. **Diffusion de l'énergie** : « On *envoie cette énergie dans tout le corps, dans toutes nos articulations. »*

3.

4. **Chasser la colère** : « *Et quelques fois, il reste un peu de colère en nous. Alors on la chasse.* »

5. **<u>La joie</u> :** « *Et quand il n'y a plus de colère, il ne reste plus que la joie et la bonne humeur !* »
On tape le centre de la paume des mains tout en décrivant le signe de l'infini (un huit couché). Faire le mouvement de plus en plus vite puis de plus en plus lentement.

<u>A la fin</u> : « *On pose les mains sur les cuisses, on ferme les yeux et on ressent les sensations dans les mains, les picotements, la chaleur …* »
Après quelques secondes de silence : « *On inspire ensemble* (inspirer profondément puis expirer ostensiblement pour inciter les enfants à en faire autant) *et on ouvre les yeux*. »

Une fois que l'exercice est bien connu des enfants, on peut le pratiquer sans plus donner aucune indication, en silence.

Retour au calme

Age	Durée	Effets
Tous	1 à 7 minutes	calme, apaise les émotions,

La respiration abdominale est un exercice très important pour l'apaisement des émotions.

Pour les enfants de 4 à 7 ans :

● Commencer par faire ressentir la respiration abdominale en position allongée.

« *On ferme les yeux, on met les mains sur le ventre et on ressent le ventre qui se gonfle comme un ballon quand l'air entre, et qui se dégonfle quand l'air sort*. »

Variante : faire cet exercice avec une petite peluche sur le ventre et dire que l'on berce sa peluche en faisant monter et descendre le ventre doucement.

● Puis, pour introduire les notions d'inspiration et d'expiration, on peut raconter une histoire :
« Plume-fleur » ou « La tasse de chocolat chaud ».

« *Avant de venir ici, ce matin, je me suis baladé dans un beau champ de fleurs. J'ai cueilli une fleur (*accompagner la parole d'un geste lent pour mimer l'histoire, inviter les enfants à faire de même), *j'ai respiré son parfum : humm … elle sentait bon ! Alors j'en ai cueilli une autre … et une autre encore. Tout à coup, un oiseau est passé dans le ciel* (mimer la scène en regardant vers le haut), *il a perdu une plume. Je l'ai ramassée et j'ai soufflé sur la plume. Elle s'est envolée, je l'ai ramassée et j'ai soufflé …*

Et maintenant on pose les mains sur le ventre et on sent le ventre qui se gonfle quand on respire le parfum de la fleur (inspirer ostensiblement*) et qui se dégonfle quand on souffle sur la plume* (expirer ostensiblement).

On ferme les yeux, le dos bien droit, et on continue à ressentir le ventre qui se gonfle comme un petit ballon quand l'air entre et qui se dégonfle quand l'air sort. »

Pour les enfants de 7 ans et plus :

Nous sommes assis le dos bien droit, détendus.

La tête dans le prolongement de la colonne vertébrale, le menton légèrement rentré pour étirer la nuque. Les mains sont posées sur les cuisses et pour bien détendre les épaules, on les soulève et on les laisse retomber. On ferme les yeux.

On se concentre sur sa respiration, on sent le ventre qui se gonfle quand on inspire (ou quand l'air entre) *et qui se creuse à l'expire* (ou quand l'air sort).

Pour mieux ressentir la respiration dans le ventre, on pose les mains sur le ventre et on ressent comment le ventre pousse les mains vers l'extérieur quand on inspire et comment les mains poussent le ventre vers l'intérieur quand on expire.

Puis on repose à nouveau les mains sur les cuisses.
On garde les yeux fermés, on se concentre sur sa respiration et sur sa posture, le dos bien droit.

<u>Le nettoyage de la maison</u>

Age	Durée	Effets
Tous	5 à 10 minutes	Détente du corps, libération des tensions physiques et psychiques, favorise la connaissance du schéma corporel

Choisir une musique bien rythmée (africaine par exemple), cet exercice consiste à mobiliser tour à tour toutes les articulations afin de mieux prendre conscience de toutes les parties du corps et de libérer les tensions physiques et psychiques.

1) **<u>Tous assis en cercle</u>**, chacun sur son tapis, les jambes vers l'avant.

« *Notre corps, c'est comme une maison, de temps en temps, il faut le nettoyer. On commence par les orteils* (bouger les orteils, en rythme avec la musique, si possible). *Puis les chevilles, on peut même faire les essuie-glaces (de droite à gauche). Pour les genoux, on s'appuie sur nos coudes et on fait le petit vélo, puis le grand vélo et en arrière. Les hanches : avant-arrière, côtés, un grand tour, dans l'autre sens. Les doigts, les poignets, les coudes, une épaule, puis l'autre, puis les 2, on les roule vers l'avant, vers l'arrière. La tête vers le bas, le haut, côté, l'autre côté. La mâchoire (ouverte fermée) puis sur le côté.*

2) *On se lève.* **<u>Tous debout en cercle.</u>**

On bouge 2 articulations ensemble : orteils- doigts, genoux-coudes, chevilles-épaules, bassin-tête …

Puis des mouvements croisés : genou droit- coude gauche et inversement, hanche gauche-épaule droite et inversement … Puis la main droite touche le genou gauche et inversement, puis la main droite touche le pied gauche vers l'arrière et inversement …

3) **<u>Danse libre</u>** *: on bouge toutes nos articulations.*

Promenade en forêt

Age	Durée	Effets
Tous	15 minutes	Détente du corps, concentration

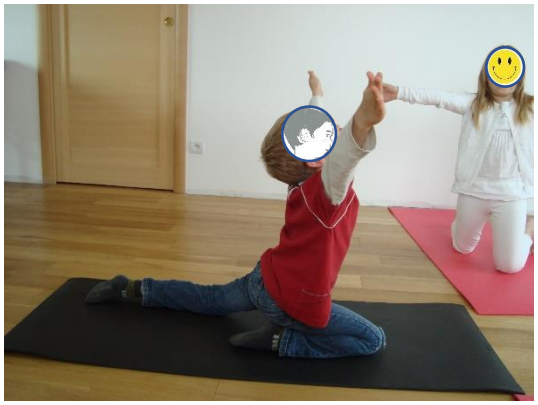
A l'aide d'une histoire, on introduit différentes postures de yoga. Dès que le nom de la posture apparaît dans l'histoire (par exemple : la grenouille), on se tait et on effectue très lentement la posture pour que les enfants y entrent aussi avec nous.

Exemple d'histoire *:*

*Ce matin, je me baladais dans la forêt, et soudain, j'ai vu sur le chemin, une **tortue**, je l'ai suivie, et nous sommes passés devant une petite **grenouille**, immobile, qui attendait qu'une petite mouche passe devant elle. Soudain, un **papillon** passa. Il se posa sur une **fleur** (qui s'ouvre le matin et qui se ferme le soir). Tout au bout du chemin, il y avait un rivière avec un petit **pont.** Caché près du pont, un **serpent** dormait. De l'autre côté de la rivière, on apercevait une **montagne**. Et derrière un très grand et très bel **arbre**, on pouvait voir le **soleil** se lever (et le soir , il se couche).*

Le soleil

L'oiseau céleste



Le palmier

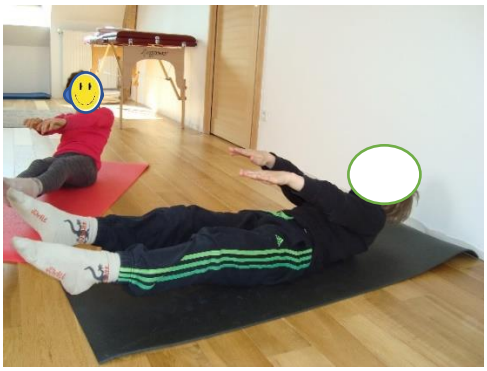
L'éléphant

La tortue

Le serpent

La grenouille

L'arbre



La barque

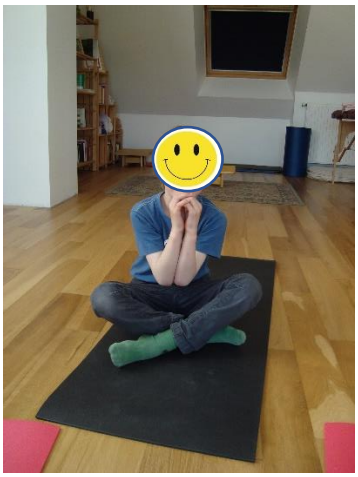
Le pont

Le hérisson

le sphinx

Le papillon

La fleur (fermée)



La montagne

Le miroir

Age	Durée	Effets
Tous	5 à 15 minutes	Améliore la concentration, favorise la créativité, le calme, détend, favorise une communication plus douce entre les enfants

1ère étape :

Les enfants sont assis face à l'adulte qui va simplement exécuter des gestes lentement, d'abord avec un bras, puis avec deux.

Consigne : « Vous êtes mon miroir, je vais faire danser mes bras, mes mains et vous allez faire comme moi. »

Vérifier que les enfants ont bien compris : « si je lève ce bras, quel bras allez-vous lever ? »

Faire les mouvements avec une musique lente.

2ème étape :

Par deux, assis face à face.

L'adulte nomme pour chaque groupe l'enfant qui jouera le rôle du miroir, et c'est l'autre qui fera danser ses mains, ses bras.

Si un enfant ne sait pas quoi faire comme mouvement, on peut lui dire : « laisse tes mains danser ».

Vérifier que les enfants ne font pas des gestes trop rapides et préciser que si l'on va trop vite, l'autre ne peut pas nous suivre.

Remarques :

-Attention : cet exercice mobilise une concentration intense. Il est conseillé de ne pas le faire trop longtemps au début.

-Si l'exercice est bien fait, un observateur extérieur ne peut pas savoir qui est le miroir et qui propose les gestes.

-Exercice très beau à voir, qui peut s'intégrer facilement dans un spectacle.

La statue

Age	Durée	Effets
Tous	30 secondes à 3 minutes	Pour apprendre à se contrôler, se maitriser Améliore la concentration,

Mise en place de l'exercice :

Demander aux enfants ce qu'est une statue, ce qui la caractérise. Réponse : elle est immobile.

Par deux :

Un enfant joue le rôle de la statue et l'autre est l'observateur. L'adulte donne le signal du moment où chacun entre dans son rôle. La statue ferme alors les yeux et essaie de rester immobile. L'observateur est là pour vérifier que rien ne bouge chez la statue. Important : si l'observateur remarque que quelque chose bouge, il ne dit rien sur le moment, il attend le signal de l'adulte qui indique que le temps est écoulé et que la statue peut ouvrir les yeux. Ainsi, il ne déconcentre pas la statue.

Important : préciser aux enfants que même s'ils sont des statues, ils respirent !

Après le signal de fin, l'observateur dit ce qu'il a vu bouger chez la statue et ensuite, la statue peut dire ce qu'elle a ressenti. Ce temps d'échange doit être court sinon le calme cède place à l'agitation.

Variantes : l'adulte est l'observateur de tous les élèves qui sont des statues. Ou encore : tout un groupe d'enfants observe tout un autre groupe.

Attention : il est important de pratiquer soi-même l'exercice avant de le faire faire aux enfants car on ne soupçonne pas toujours la difficulté de celui-ci.

Le tableau qui parle

Age	Durée	Effets
Tous (remplacer les lettres par des dessins simples pour les plus petits : rond, carré, triangle, soleil …)	15 minutes	Améliore la concentration, le calme, détend, favorise une communication plus douce entre les enfants

Ce jeu consiste à écrire ou dessiner sur le dos d'un partenaire. Il favorise la concentration, en particulier sur les sensations du toucher, ainsi que la détente, grâce au massage entre chaque lettre.

Très important : rappeler à chaque fois, en début d'exercice, les consignes à respecter : l'écrivain ne parle pas, et le tableau ne parle que lorsque l'écrivain appuie sur son épaule. Il ne dit rien d'autre que ce qu'il a identifié comme lettre.
Faire une démonstration sur un enfant pour montrer que l'on effectue des gestes doux, sans violence.
De plus, pour qu'elles soient identifiées facilement, on choisira les majuscules d'imprimerie (lettres « bâton ») et on les écrit assez grand sur le dos, en appuyant suffisamment.

Les enfants se mettent par deux, assis sur le sol (ou même sur une chaise), l'un tournant le dos à l'autre.

« *Vous allez d'abord effacer le tableau plusieurs fois.*

Le tableau se tient bien droit, il peut fermer ses yeux s'il veut pour mieux se concentrer. »

L'écrivain trace une lettre et appuie sur l'épaule droite quand il a fini. Le tableau dit alors la lettre qu'il a reconnue. Si c'est une bonne réponse, l'écrivain appuie de nouveau sur l'épaule droite pour signifier que c'est bon. Sinon, il appuie sur la gauche pour signifier que ce n'est pas cette lettre et qu'il va la refaire. (Au bout de 3 essais manqués, l'écrivain trace la lettre sur le sol, en la montrant au tableau pour ne pas induire de colère ou de frustration.)

On efface à chaque fois le tableau avant de refaire une lettre.

Au milieu de l'exercice, l'animateur invite à échanger les rôles le plus calmement possible.

A la fin, on peut dire : « On se regarde dans les yeux et on se dit merci. »

Remarque : On peut faire cet exercice avec une musique induisant le calme et la concentration.

Relaxation

Age	Durée	Effets
Tous	7 minutes	Détente du corps, Apprendre à prendre soin de quelqu'un d'autre

A l'aide d'une balle de tennis :

Présenter cette balle comme un petit œuf fragile qu'il ne faut pas faire tomber.

1) Faire d'abord un automassage en passant sur tout le corps doucement. Nommer les différentes parties du corps. Au niveau des mains et des pieds (zones particulièrement sensibles), faire rouler la balle sur le sol en massant sous le pied/la main.

2) Avec une musique de relaxation. Faire un massage à un autre enfant allongé sur le ventre en faisant rouler la balle de tennis doucement.

   Guider le massage.

Automassage

Guider un automassage en détaillant bien les parties du visage. Le faire avec les enfants. Une fois l'exercice bien connu des enfants, le faire en silence et ajouter une musique douce.

La minute de santé

Exercice de détente physique, très utile entre deux activités intellectuelles : il permet de mobiliser toutes les articulations du corps (des chevilles jusqu'au cou). Pratiqué régulièrement, il devient un rituel ludique pour les enfants. Quand il est su par cœur, un enfant peut venir le mener pour toute la classe. Après cet exercice, les enfants sont de nouveau prêts à travailler, avec une meilleure concentration et moins de tensions.

(Les termes entre parenthèses ne sont pas à dire).

- On monte sur la pointe des pieds
- On descend
- On se redresse
- Attrape la cheville (droite)
- Talon fesse, tension, relâche.
- L'autre. Talon fesse, tension, relâche.
- On cherche l'os de l'articulation de la hanche, le grand trochanter, que l'on trouve en bougeant la jambe. Il forme une boule, un peu plus proéminente.
- Poing sur le grand trochanter, pression, monte la jambe (droite), on maintient la pression, on descend le pied à côté de l'autre.
- Monte l'autre jambe, pression avec le poing, on maintient la pression tout en redescendant le pied à côté de l'autre.
- Serre les fesses. Relâche.
- Inspire, gonfle le ventre.
- Expire, creuse.
- Etire les bras devant (paumes de mains vers l'avant)
- En bas (mains vers le bas), en haut (mains vers le haut)
- Une rotation (des poignets)
- Poings fermés, doigts en éventail (écarter les doigts).
- Etire (les bras) vers le haut (paumes vers le ciel). Relâche.
- Etire (les bras) sur les côtés, sans toucher les copains. Relâche.
- Pression sur les épaules (bras croisés sur la poitrine). Relâche.
- Etire (un bras vers le haut) bras tendu, poings fermés (tout en étirant l'autre bras vers le bas). Relâche. (on peut dire : « comme superman ! »)
- Pression sur les épaules (bras croisés sur la poitrine). Relâche.
- Etire (l'autre bras). Relâche.
- Croise les doigts derrière le bas de la tête.
- Regarde vers le bas, le dos reste droit. Reviens. Vers le haut. Reviens. Sur le côté, sans bouger les épaules. Reviens. De l'autre côté. Reviens.
- Relâche les bras devant les jambes (détendus et ballants) comme une marionnette.
- On se redresse en inspirant bouche grande ouverte.
- (On expire tous fortement)
- On ferme les yeux en contractant tous les muscles du visage, en faisant une belle grimace sans bruit.
- On ouvre (les yeux) tout grand et on sourit (en regardant tout le monde). Cela fait partie de l'exercice !
- Une deuxième fois, un peu plus rapidement (et avec moins de paroles).

Exercice anti-DNC (Désorganisation Neuro-Cérébrale)

Effets : exercice respiratoire qui permet d'avoir les idées claires. On peut l'utiliser avant une évaluation par exemple : cela peut également aider à diminuer le stress.

Il peut se pratiquer assis ou debout.

Consignes :

On place la cheville gauche par-dessus la cheville droite. Bras à l'horizontale (devant soi), pouces vers le bas, main droite par-dessus main gauche, on croise les doigts et on retourne les mains pour les placer contre la poitrine. Pointe de la langue contre le palais, derrière les incisives.

Inspire nez / expire bouche (8 fois)

Puis, on décroise les mains et les pieds. On joint le bout des doigts (mains devant la poitrine). Même respiration (toujours avec la langue derrière les incisives). (4 fois).

On relâche et on observe les changements.