

Les pratiques corporelles de bien – être : exemples de situations

| | Objectifs | Moment de la pratique | Organisation |
|----------------------------|--|---|---|
| L'escargot | <p>S'entraîner à s'isoler au milieu d'un groupe</p> <p>Apprendre à se concentrer</p> | <p>Lorsque les enfants sont très énervés</p> | <p><i>Debout ou assis</i></p> <p>Mettre les mains sur ses yeux pour ne plus voir durant quelques secondes</p> <p>Poser les mains sur ses oreilles pour ne plus rien entendre</p> <p>S'enrouler sur soi : baisser la tête, les épaules, le dos</p> <p>Maintenir la position quelques secondes et se redresser lentement en commençant par le dos</p> |
| Les feuilles mortes | <p>Libérer les tensions et canaliser l'agressivité</p> <p>Remarque : Crier tous ensemble libère beaucoup plus d'énergie</p> | <p>En automne lorsque les feuilles sont tombées mais sèches</p> <p>Toute l'année dans une salle</p> | <p><i>Dans la cour</i></p> <p>Faire un gros tas de feuilles</p> <p>Attraper une brassée de feuilles la lancer en criant très fort</p> <p><i>Dans une salle</i></p> <p>Mimer les gestes tout en criant et en faisant durer le cri le plus longtemps possible</p> <p>S'étirer et se masser le visage</p> |

| | | | |
|---------------------|--|--|--|
| Le journal | Permettre à l'agressivité de s'exprimer Libérer les tensions liées aux pressions extérieures | En début d'après-midi ou à chaque fois que des tensions apparaissent | <i>Apporter des journaux</i> Le journal représente tout ce qui nous agresse Froisser, tordre, déchirer la feuille et la jeter dans le carton Se laver les mains |
| Les bagarres | Exprimer les tensions qui se créent avec les autres enfants Canaliser son agressivité Créer sa colère de façon volontaire pour mieux la maîtriser et la faire cesser | Après une bagarre ou une dispute Au retour de la récréation ou de la pause méridienne | Lors de la discussion chaque réponse est mimée Mimer l'agressivité de façon réaliste : on est en colère et tous les gestes sont empreints d'agressivité |
| Le ballon | Désamorcer l'agressivité | Chaque fois que les enfants manifestent de l'agressivité | Faire tourner lentement le ballon Faire rouler le ballon entre les paumes des mains Enserrer le ballon, le presser fortement Soulever le ballon au-dessus de la tête en s'étirant le plus possible à l'inspir et relâcher les tensions en soufflant très fort Idem tous les exercices sans le ballon |

Document réalisé par Isabelle Boisseau, CPC EPS circonscription Rochefort à partir du livre « Relaxer les enfants à l'école maternelle » de Michèle Guillaud Ed Retz