

Un exemple d'exercices le matin à l'accueil

Si surcharge d'énergie positive (agitation)	Si surcharge d'énergie négative (sommolence)
<p>Je me recentre</p> <p>Les racines → position debout, pieds légèrement écartés Balancer doucement les bras autour de soi en faisant pivoter son corps à partir des chevilles S'arrêter et sentir l'ancrage au sol Balancer son corps d'avant en arrière au rythme de la respiration</p> <p>Les contrastes → position debout ou assis Se durcir et se relâcher en s'aidant des poings fermés (contraction / décontraction du corps)</p> <p>La bulle → debout En inspirant par le nez la bulle se remplit d'air, elle s'arrondit (étirement) En expirant, la bulle se dégonfle, le corps se replie sur lui, tête rentrée</p> <p>La marmotte aux aguets → debout Pieds légèrement écartés, fléchir un peu les genoux, redresser le dos, placer les bras le long du corps, garder la tête haute comme si elle était accrochée au plafond par un fil ; respirer sans bouger</p> <p>La flamme → debout Joindre ses deux mains et monter les bras au – dessus de la tête en inspirant garder la position en soufflant Redescendre les bras en inspirant et garder la position en soufflant</p>	<p>Je me réveille</p> <p>Le réveil du corps Bailler, s'étirer et frictionner tout le corps (enlever les « poussières » de la nuit)</p> <p>Le réveil des mains Les frotter jusqu'à créer de la chaleur. Masser le creux de ses mains</p> <p>Le réveil du visage Frotter les mains pour créer de la chaleur et les passer sur son visage sans le toucher ; se concentrer sur la chaleur ressentie</p> <p>La poupée de chiffon / le robot Alterner le contraste mou / raide avec des mouvements fluides et saccadés</p> <p>L'arbre dans le vent Debout, pieds légèrement écartés et bras le long du corps, se balancer sur les côtés aussi loin que possible en résistant au vent</p> <p>La marmotte aux aguets → debout Pieds légèrement écartés, fléchir un peu les genoux, redresser le dos, placer les bras le long du corps, garder la tête haute comme si elle était accrochée au plafond par un fil ; respirer sans bouger</p> <p>La flamme → debout Joindre ses deux mains et monter les bras au – dessus de la tête en inspirant garder la position en soufflant Redescendre les bras en inspirant et garder la position en soufflant</p>

Un exemple d'exercices à la fin d'une séance de motricité

Si séance à l'extérieur	Si séance à l'intérieur
<p>Le ballon : → Faire tourner lentement le ballon → Faire rouler le ballon entre les paumes des mains → Ensermer le ballon, le presser fortement</p> <p>Idem tous les exercices sans le ballon</p> <p>La tresse : En équilibre, croiser les jambes et croiser les bras mains jointes et maintenir la posture</p> <p>Le héron : debout en équilibre sur une jambe Attraper la cheville avec les deux mains et chercher l'étirement de la jambe, talon sur la fesse en même temps que l'équilibre et la respiration</p> <p>L'escargot : → S'enrouler sur soi : baisser la tête, les épaules, le dos → Maintenir la position quelques secondes et se redresser lentement en commençant par le dos</p> <p>Le pendule : debout, jambes écartées, tête, buste et bras en avant Laisser tomber le torse en soufflant puis exécuter des mouvements de balancier</p> <p>L'arbre : debout, pieds légèrement écartés, tête droite, bras le long du corps, relâchés Inspirer, l'arbre grandit, les bras montent et se tendent au – dessus de la tête Souffler en abaissant les bras et en relâchant le corps</p>	<p>Le bouddha : redresser la colonne vertébrale, laisser tomber les épaules et garder la tête bien droite ; respirer calmement</p> <p>La boule : allongé sur le dos, ramener les genoux sur la poitrine, les bras entourant les genoux, tenir la position ; effectuer de petits mouvements de rotation (balancements)</p> <p>L'avion : monter les genoux vers la poitrine, puis descendre sur un côté en tournant la tête du côté opposé (même exercice de l'autre côté)</p> <p>La tortue : s'asseoir sur les talons, inspirer profondément et en expirant baisser lentement la tête pour aller la poser sur le sol ; glisser les mains vers l'arrière et respirer calmement</p> <p>Le chat : en inspirant, creuser le dos ; en expirant, faire le dos rond</p> <p>Le chien : à quatre pattes, sans déplacer les mains, lever les fesses pour tendre les jambes et les bras puis pousser sur les mains afin d'amener les fesses le plus au – dessus possible des talons</p> <p>L'arbre : debout, pieds légèrement écartés, tête droite, bras le long du corps, relâchés Inspirer, l'arbre grandit, les bras montent et se tendent au – dessus de la tête Souffler en abaissant les bras et en relâchant le corps</p>

