

« Les pratiques corporelles de bien - être »

<i>Axes de travail</i>	<i>Pourquoi ?</i>	<i>Quand ?</i>
<i>La concentration</i>	Apprendre à l'enfant à se concentrer, à rester attentif plus de quelques minutes, à ne pas se décourager Placer l'enfant en condition d'écoute, lui permettre de prendre conscience de son corps et bien maîtriser ses mouvements	Avant ou après une activité intellectuelle, physique ou sensorielle
<i>L'éveil</i>	Permettre à l'enfant de garder son esprit alerte et son corps en forme en toute occasion Procurer aux différentes parties du corps l'énergie nécessaire afin de s'épanouir plus rapidement	En début de journée afin de le préparer à un effort intellectuel ou physique soutenu Dès que l'attention faiblit
<i>L'équilibre</i>	Rééquilibrer les formes d'énergie positive (qui active le mouvement) et négative (qui stimule la pensée) pour apaiser l'enfant ou encore le stimuler → surcharge énergie positive : agitation → surcharge énergie négative : somnolence, apathie	Le matin pour éveiller l'énergie positive
<i>La relaxation</i>	Balayer le sentiment d'inconfort Dénouer les résistances tout en réduisant le stress Procurer un sentiment de bien-être et de détente	Lorsque l'enfant montre des signes de nervosité ou de manque d'attention Après un effort physique ou psychologique
<i>La respiration</i>	Permettre une meilleure oxygénation du cerveau et acquérir une plus grande maîtrise de soi	A tout moment, pour calmer l'enfant ou le préparer à des exercices plus difficiles
<i>La ceinture scapulaire</i>	Corriger les mauvaises postures Détendre en laissant respirer tout le haut du corps Réduire l'agressivité	Lorsque les enfants sont tendus ou crispés : muscles des épaules, de la nuque et des bras
<i>La ceinture pelvienne</i>	Pour donner de la souplesse, de l'aisance, de la mobilité et une confiance en soi Se sentir maître de ses mouvements	Lorsque l'enfant a des difficultés à garder son équilibre ou se sent mal dans son corps
<i>La colonne vertébrale</i>	Assurer une excellente circulation de l'influx nerveux entre les différentes parties du corps Permettre au cerveau de demeurer alerte Faciliter la respiration	Lorsque l'enfant est détendu et que son corps est bien réchauffé
<i>La gymnastique lente et non volontaire</i>	Pour coordonner ses gestes et exécuter des mouvements avec douceur	Avant ou après une activité pour augmenter la capacité de concentration de l'enfant

Proposition d'exercices

<i>Axes de travail</i>	<i>Exercice 1</i>	<i>Exercice 2</i>
<i>L'éveil</i>	Le bouddha : redresser la colonne vertébrale, laisser tomber les épaules et garder la tête bien droite ; respirer calmement	
<i>L'équilibre</i>	L'arbre : sans décoller les pieds du sol, laisser le corps se balancer vers l'avant, sur les côtés, vers l'arrière	L'écuyère : debout, déplacer le poids du corps sur un pied puis sur l'autre
<i>La relaxation</i>	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	
<i>La respiration</i>	La bulle : inspirer la bulle s'emplit d'air, étirer et déplier le corps, s'arrondir comme une bulle ; expirer, la bulle se dégonfle peu à peu et se redresser	
<i>La ceinture scapulaire</i>	La poule qui picore : debout sur l'inspiration, se pencher en avant ; expirer dans cette position	
<i>La colonne vertébrale</i>	Le chat : - en inspirant, creuser le dos - en expirant, faire le dos rond	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)

Document réalisé par Isabelle Boisseau, CPC EPS circonscription Rochefort, à partir de la méthode de gymnastique douce et de yoga pour enfants « La Douce » de Claude Cabrol – Paul Raymond