

## Pratiques corporelles de Bien - être

### Des rituels sur la journée : quels exercices sur les différents moments de la journée ?

<i>Moments de la journée</i>	<i>Exercices proposés</i>	<i>Effets recherchés</i>
<b>L'accueil</b>	Tous les exercices de respiration	<b>Créer un « sas de passage »</b> Aider les enfants à être plus disponibles
<b>Entre deux activités</b>	Se frotter les mains et sentir la chaleur puis se masser tout le corps Idem par deux face à face	<b>Créer une rupture ou une transition</b> Restimuler l'attention ; se recentrer
<b>Après la récréation</b>	« Les feuilles mortes »	<b>Libérer les tensions</b> Canaliser l'agressivité Crier tous ensemble libère beaucoup plus d'énergie
<b>Après la pause méridienne</b>	« L'escargot »  « Le journal »	<b>Se recentrer sur soi</b> S'isoler au milieu d'un groupe et apprendre à se concentrer Étirer ses vertèbres et détendre les épaules <b>Évacuation de son agressivité</b> Permet à l'agressivité de s'exprimer et libère les tensions liées aux pressions extérieures
<b>A la fin de la matinée ou de la journée</b>	« Le train »	<b>Dé-stress et dynamiser</b> Calmer l'agressivité et enlever la morosité
<b>Dans la journée</b>	Gonfler le ventre à l'inspir et le dégonfler à l'expir en plaçant ses mains sur son ventre Se frotter les mains pour obtenir de la chaleur et se masser le corps	<b>Break</b> Cessation complète de l'activité afin de replacer l'enfant en phase avec lui-même et les autres