

1

LA MARCHÉ DES SENS CONCENTRATION



© C. Tarcetin

2

LE CORPS EN MARCHÉ CONCENTRATION



© C. Tarcetin

5

J'AI DIT CONCENTRATION



© C. Tarcetin

5

LA LISTE CONCENTRATION



© C. Tarcetin

6

Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EPeS

Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EPeS

Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EPeS

Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EPeS

3

LA MARCHÉ À L'UNISSON CONCENTRATION



© C. Tarcetin

4

DE PLUS EN PLUS LENT CONCENTRATION



© C. Tarcetin

4

7

LES COQUILLES CONCENTRATION



© C. Tarcetin

7

8

LES DOIGTS EN ÉVENTAIL CONCENTRATION



© C. Tarcetin

8

Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EPeS

Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EPeS

Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EPeS

Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EPeS

1

MA POSITION PRÉFÉRÉE RELAXATION

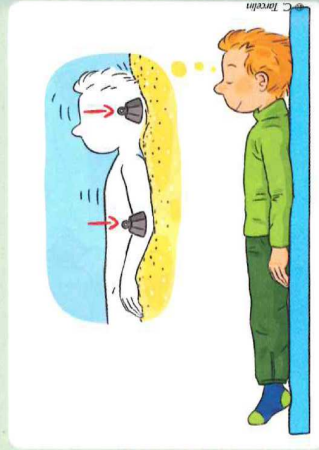


© C. Tarcekin

Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EP&S

2

L'EMPREINTE DANS LE SABLE RELAXATION



© C. Tarcekin

Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EP&S

5

LA BOULE DE NEIGE RELAXATION

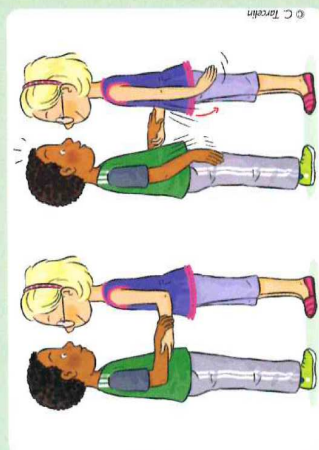


© C. Tarcekin

Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EP&S

6

LES BRAS LOURDS RELAXATION

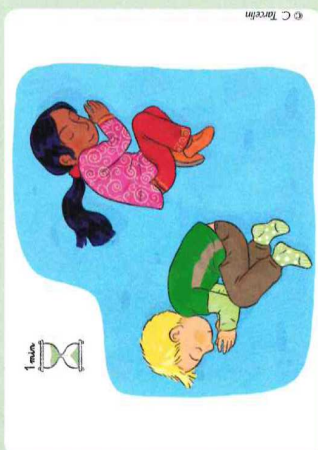


© C. Tarcekin

Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EP&S

3

LE BÉBÉ RELAXATION

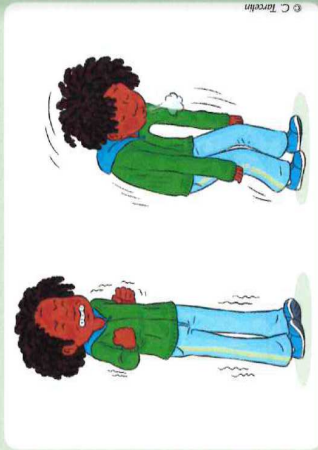


© C. Tarcekin

Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EP&S

4

LES CONTRASTES RELAXATION



© C. Tarcekin

Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EP&S

7

LA POUPÉE DE CHIFFON RELAXATION

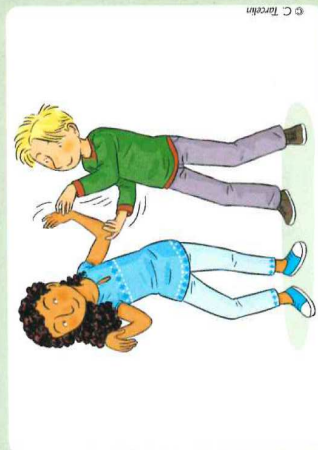


© C. Tarcekin

Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EP&S

8

LE SCULPTEUR ET LA STATUE RELAXATION



© C. Tarcekin

Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EP&S

9

LA CAMÉRA À BIEN-ÊTRE RELAXATION



Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EP&S

10

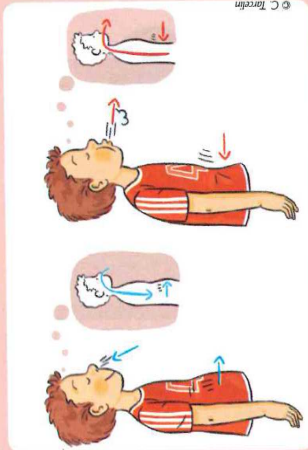
LE SOUFFLET RELAXATION



Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EP&S

10

MA RESPIRATION PROFONDE RESPIRATION



Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EP&S

2

LES TROIS ÉTAGES RESPIRATION



Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EP&S

1

3

LA RESPIRATION ALTERNÉE RESPIRATION



Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EP&S

4

LA FLEUR RESPIRATION



Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EP&S

3

Crée ta propre carte
et illustre-la!

RELAXATION



Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EP&S

3

Crée ta propre carte
et illustre-la!

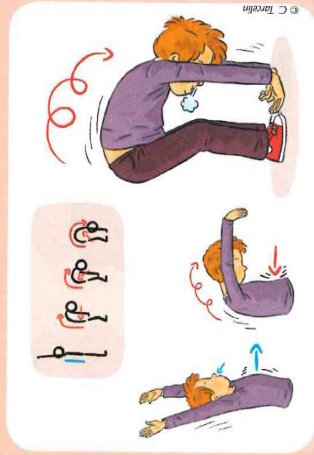
CONCENTRATION



Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EP&S

5

LE SAULE PLEUREUR RESPIRATION

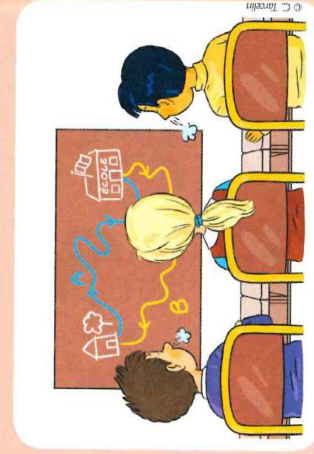


© C. Tarcélin

Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EP&S

6

SUR LE CHEMIN RESPIRATION



© C. Tarcélin

Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EP&S

9

LA BOULETTE RESPIRATION



© C. Tarcélin

Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EP&S

10

LE GONFLEUR RESPIRATION

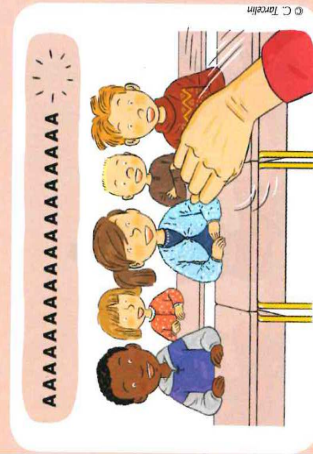


© C. Tarcélin

Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EP&S

7

LE SOUFFLE VOCAL RESPIRATION

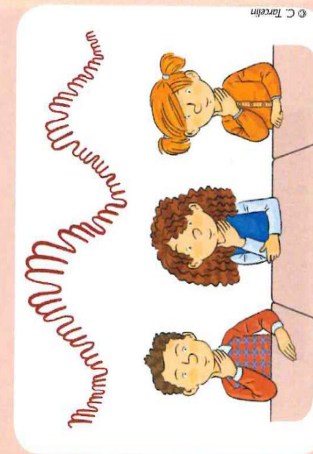


© C. Tarcélin

Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EP&S

8

LA VAGUE SONORE RESPIRATION



© C. Tarcélin

Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EP&S

11

LE BÛCHERON RESPIRATION



© C. Tarcélin

Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EP&S

12

LA MARCHÉ DU SOUFFLE RESPIRATION



© C. Tarcélin

Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EP&S

1

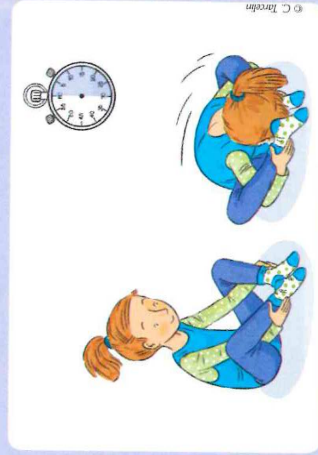
LE ROCHER GYMNASTIQUE LENTE



© C. Torcetin

2

LE SCARABÉE GYMNASTIQUE LENTE



© C. Torcetin

5

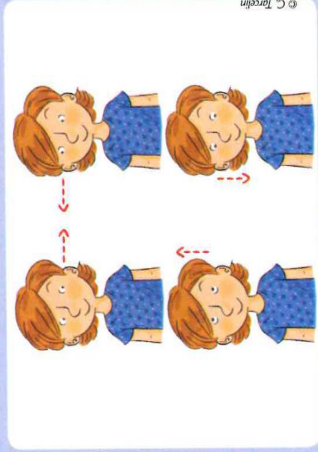
LA GUIMAUVE GYMNASTIQUE LENTE



© C. Torcetin

6

LE PÉRISCOPE GYMNASTIQUE LENTE



© C. Torcetin

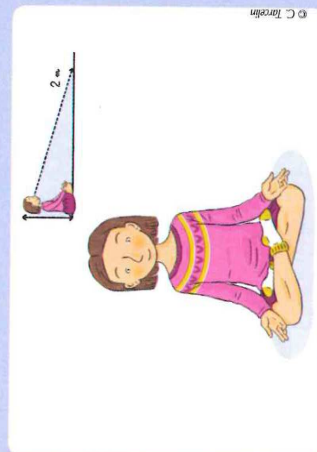
Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EP&S

Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EP&S

Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EP&S

3

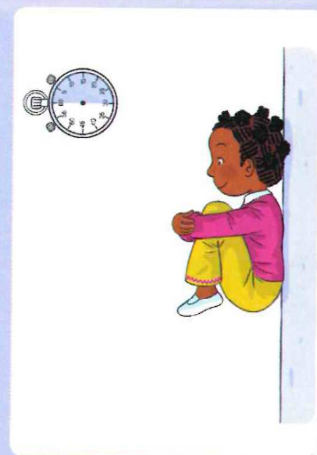
LE LOTUS GYMNASTIQUE LENTE



© C. Torcetin

4

LE REPOS GYMNASTIQUE LENTE



7

L'ABEILLE GYMNASTIQUE LENTE



© C. Torcetin

8

L'ARBRE DANS LE VENT GYMNASTIQUE LENTE



© C. Torcetin

9

LA TRESSE GYMNASTIQUE LENTE



© C. Tardieu

Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EPoS

10

L'ÉCHASSIER GYMNASTIQUE LENTE



© C. Tardieu

Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EPoS

13

LE POISSON GYMNASTIQUE LENTE



© C. Tardieu

Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EPoS

14

LE CYGNE GYMNASTIQUE LENTE



© C. Tardieu

Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EPoS

11

L'ÉQUILIBRE FESSIER GYMNASTIQUE LENTE

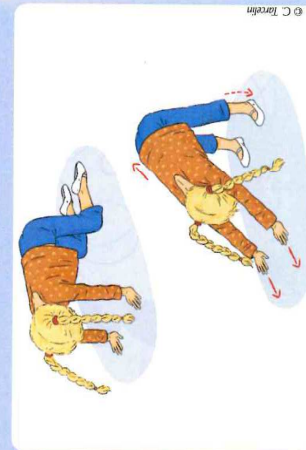


© C. Tardieu

Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EPoS

12

LE CHIEN GYMNASTIQUE LENTE



© C. Tardieu

Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EPoS

15

LES RAMEURS GYMNASTIQUE LENTE



© C. Tardieu

Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EPoS

16

SUPERMAN GYMNASTIQUE LENTE

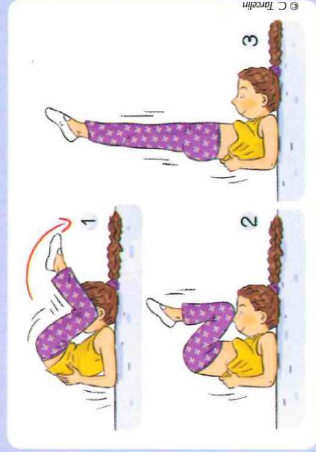


© C. Tardieu

Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EPoS

17

LA CHANDELLE GYMNASTIQUE LENTE



© C. Tardieu

18

LE SUMO GYMNASTIQUE LENTE



© C. Tardieu

1

LA CHARRUE GYMNASTIQUE NON VOLONTAIRE



© C. Tardieu

2

LE PAPILLON GYMNASTIQUE NON VOLONTAIRE



© C. Tardieu

Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EP&S

Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EP&S

Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EP&S

19

LA TABLE GYMNASTIQUE LENTE



© C. Tardieu

20

LE PÉDALO GYMNASTIQUE LENTE



© C. Tardieu

3

LA CROIX GYMNASTIQUE NON VOLONTAIRE



© C. Tardieu

4

LE GRAND V GYMNASTIQUE NON VOLONTAIRE



© C. Tardieu

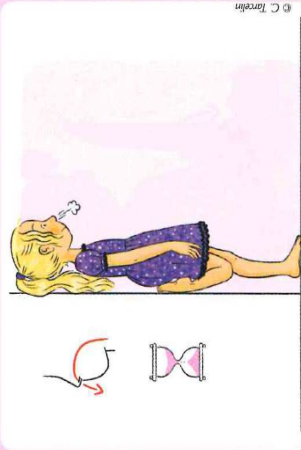
Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EP&S

Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EP&S

Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EP&S

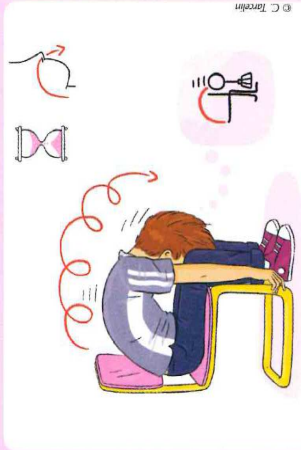
5

LE HÉRON GYMNASTIQUE NON VOLONTAIRE



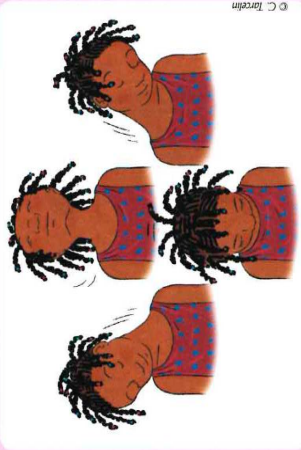
6

LA RAINETTE GYMNASTIQUE NON VOLONTAIRE



9

LA TÊTE LOURDE GYMNASTIQUE NON VOLONTAIRE



10

LE PENDULE GYMNASTIQUE NON VOLONTAIRE



Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EP&S

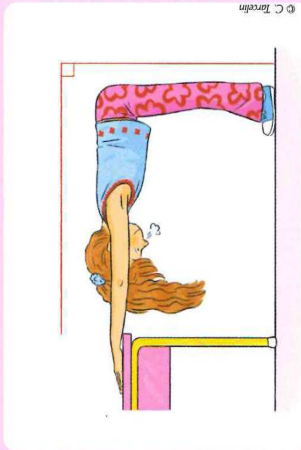
7

LE DEMI-TAILLEUR GYMNASTIQUE NON VOLONTAIRE



8

LA CONSOLE GYMNASTIQUE NON VOLONTAIRE



8

GYMNASTIQUE NON VOLONTAIRE



Crée ta propre carte
et illustre-la !

Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EP&S

10

RESPIRATION



Crée ta propre carte
et illustre-la !

Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EP&S

Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EP&S

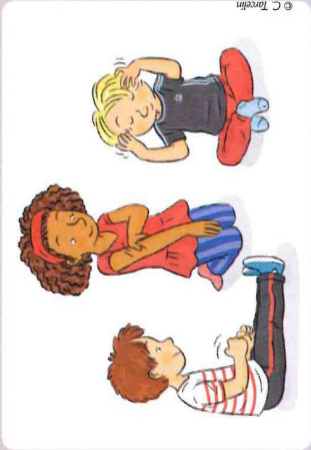
Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EP&S

Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EP&S

Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EP&S

1

LE RÉVEIL DU CORPS MESSAGE



© C. Tardieu

2

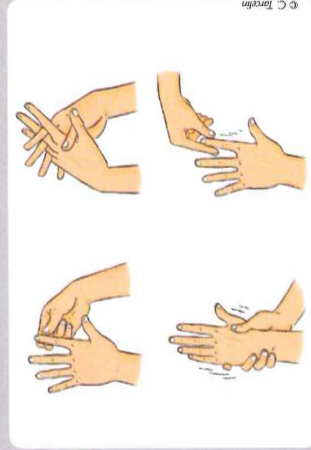
LE RÉVEIL DES MAINS MESSAGE



© C. Tardieu

5

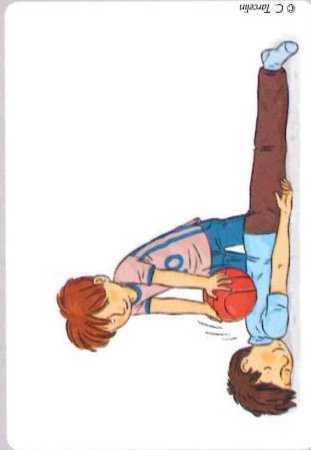
LES GANTS MESSAGE



© C. Tardieu

6

LE BALLON MASSEUR MESSAGE



© C. Tardieu

Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EP&S

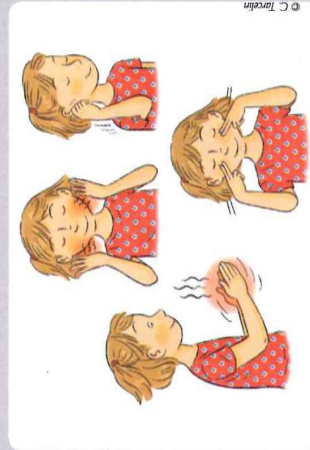
Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EP&S

Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EP&S

Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EP&S

3

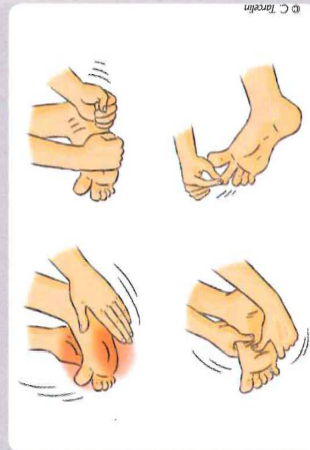
LE RÉVEIL DU VISAGE MESSAGE



© C. Tardieu

4

LE RÉVEIL DES PIEDS MESSAGE



© C. Tardieu

7

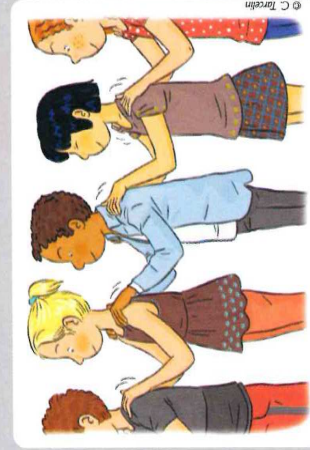
LES TAPOTEURS MESSAGE



© C. Tardieu

8

LA CHENILLE MESSAGE



© C. Tardieu

Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EP&S

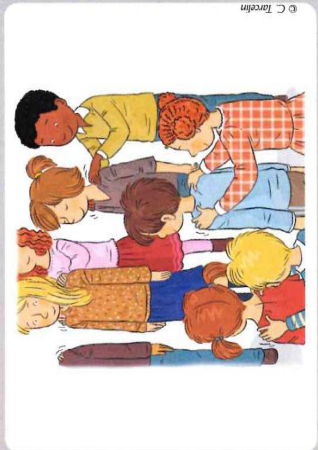
Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EP&S

Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EP&S

Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EP&S

9

LE CARROUSEL MESSAGE



© C. Tardieu

Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EP&S



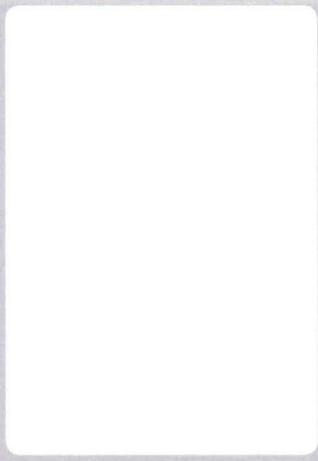
*Crée ta propre carte
et illustre-la !*

GYMNASTIQUE LENTE



*Crée ta propre carte
et illustre-la !*

MESSAGE



Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EP&S



*Crée ta propre carte
et illustre-la !*

VISUALISATION



1

LA CHASSE AUX INDICES VISUALISATION



© C. Tardieu

Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EP&S

3

L'OBJET EN TÊTE VISUALISATION



© C. Tardieu

Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EP&S

2

LA PHOTO VISUALISATION



© C. Tardieu

Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EP&S

4

LA VISITE GUIDÉE VISUALISATION



© C. Tardieu

Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EP&S

5

LES BELLES IMAGES VISUALISATION

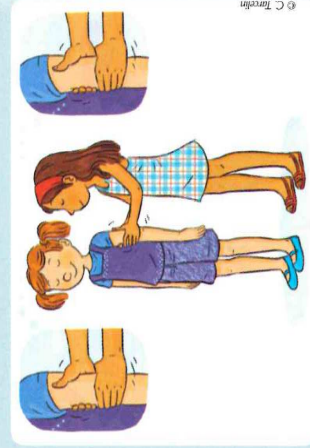


© C. Tardieu

Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EPoS

6

LE VOLUME VISUALISATION



© C. Tardieu

Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EPoS

6

7

LA BELLE HISTOIRE VISUALISATION



© C. Tardieu

Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EPoS

8

REMOBILISER LE FILM VISUALISATION



© C. Tardieu

Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EPoS

8

BIBLIOGRAPHIE

Textes officiels

- ▶ Programmes et horaires d'enseignement de l'école primaire, BO hors-série n° 3 du 19 juin 2008.
- ▶ Modifications aux programmes d'enseignement : annexes BO n° 1 du 5 janvier 2012.
- ▶ Circulaire n° 2011-216 du 2 décembre 2011 parue au BOEN n° 46 du 15 décembre 2011, qui précise les orientations nationales en ce qui concerne la santé des élèves de la maternelle au baccalauréat.
- ▶ Loi n° 2013-595 du 8 juillet 2013 d'orientation et de programmation pour la refondation de l'école de la République.

Ouvrages de référence

- ▶ CABROL (C.), RAYMOND (P.), *La Douce, méthode de gymnastique douce et de yoga pour enfants*, Éditions Graficor, 1987.
- Voici un ouvrage très complet de gymnastique douce et de yoga. Après une introduction sur les enjeux et les démarches, il propose près de 300 exercices regroupés en 8 catégories, des blocs de séances complètes ainsi que des activités annexes.
- ▶ CHOQUE (I.), *Stretching et yoga pour les enfants, 140 exercices illustrés*, Amphora, 2005.

Cet ouvrage propose 140 exercices, des enchaînements, des jeux de relaxation et de respiration, inspirés du stretching et du yoga, ainsi que des histoires à raconter facilitant le déroulement d'une séance.

Pour aller plus loin

- ▶ BOSKI (S.), *La relaxation active à l'école et à la maison, une véritable éducation de l'attention (cycles 1, 2, 3)*, Éditions Retz, 1990.
- Ce livre présente les conseils et principes généraux de la relaxation sous la forme de 15 séances types.
- ▶ BRUILEN (H.), *La relaxation pour tous*, Éditions Libro, 2004.
- Des conseils, des exercices et astuces pour rester zen... à la portée de tous.
- ▶ CHOQUE (I.), *Concentration et relaxation pour les enfants*, Albin Michel, 1994.
- Voici 100 exercices de relaxation illustrés, classés en 6 groupes : préparation, respiration, relaxation, concentration, visualisation, prévention.
- ▶ CHAUVEL (D.), NORET (C.), *Des jeux pour détendre et relaxer les enfants 2 à 6 ans*, Éditions Retz, 2004.
- Une centaine de jeux pour permettre aux enfants de maternelle de faire baisser leur tension nerveuse et musculaire afin de mieux se concentrer.
- ▶ CUNGI (C.), LIMOUSIN (S.), *Savoir se relaxer*, Paris, Éditions Retz, 2004.
- Ce guide aide à définir ses propres besoins en relaxation, avec un CD-Rom présentant 30 séances guidées.