

Répertoire Activités corporelles de bien être




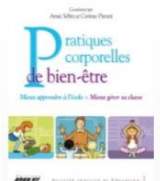
Remarques préalables :






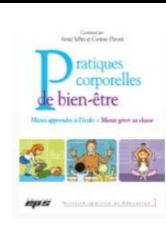
Il est très difficile de distinguer les effets par famille ou stratégie car souvent une même activité peut répondre à plusieurs objectifs





(EX: une activité centrée sur la respiration va permettre la détente, la concentration...)






Le choix des activités (1 à 14) permet l'adaptation à tous les niveaux

Attention en cas d'extrême agitation, demander l'immobilité sera impossible, dans un premier temps il sera nécessaire de proposer des mouvements dynamiques pour réduire la tension




	Analyse de la situation	Familles d'activités ou stratégies	Objectifs généraux	Objectifs de l'activité	Nom	Déroulement	Adaptation	Référence
1	Agitation Bruit	<b>Concentration</b>	Se recentrer Mieux se connaître Etre à l'écoute de soi, des autres, de l'environnement Observer Mémoriser Gérer son énergie S'apaiser	Observer, mémoriser, se repérer dans l'espace	<b>La liste</b>	Observer pendant quelques instants les objets environnants ou l'environnement naturel. Puis fermer les yeux et faire appel à la mémoire pour lister le plus grand nombre d'objets.	Pas de contrainte particulière ici. L'exercice peut être réalisé en intérieur ou extérieur. Plus l'espace est réduit plus les élèves auront des facilités à mémoriser les éléments autour, puis élargir. Assis, debout, en cachant ses yeux	
2	Agitation bruit	<b>Concentration</b>	Se recentrer Mieux se connaître Etre à l'écoute de soi, des autres, de l'environnement Observer Mémoriser Gérer son énergie S'apaiser	Etre à l'écoute des autres, de soi et de l'environnement Observer, mémoriser	<b>La marche des sens</b>	En restant immobile et selon les consignes d'un meneur, porter son attention sur les différents sens : - La vue (ce qui m'entoure : objet, couleurs, mes camarades) - L'ouïe (bruits...) - L'odorat (bois, herbe, plastique...)	Ici la marche est à proscrire pour une position immobile. L'exercice se fait à l'arrêt. On évite aussi le toucher et on favorise les autres sens. On n'hésite pas à passer du temps sur chaque sens sollicité.	
3	Agitation fatigue	<b>Relaxation</b>	Mieux se connaître Prendre conscience de ses différents muscles et articulations Libérer les tensions Retrouver son calme Renouveler son énergie Fixer son attention Développer son imaginaire Contrôler ses gestes Assouplir son corps	Découvrir le relâchement par le jeu Prendre conscience de ses différents muscles	<b>Les contrastes</b>	Contracter l'ensemble de ses muscles ou une partie du corps à la fois puis relâcher d'un coup en expirant afin d'évacuer les tensions. Par exemple, serrer les poings puis on relâche en expirant. On serre les dents puis on relâche en expirant.	Ici la notion de muscles et de contraction est très abstraite notamment pour des élèves de cycle 1 ou 2. Ainsi il est essentiel de faire place à l'imaginaire. Il s'agit de raconter une histoire, ou d'imager l'action (je serre un objet imaginaire dans mes poings, je mâche fortement un chewing-gum) Debout ou assis	
4	Agitation Fatigue	<b>Relaxation</b>	Mieux se connaître Prendre conscience de ses différents muscles et articulations Libérer les tensions Retrouver son calme Renouveler son énergie Fixer son attention Développer son imaginaire Contrôler ses gestes Assouplir son corps	Prendre conscience des relâchements et de la contraction	<b>La boule de neige</b>	Serrer le poing très fort comme pour écraser une boule de neige sur le temps d'une longue expiration, puis relâcher tout d'un coup. Recommencer plusieurs fois.	Pratique imagée de l'action. Utilisation de l'imaginaire. Sur ces deux exercices la respiration est fondamentale pour ressentir au mieux l'effet du relâchement. Il s'agit d'être vigilant sur les temps d'inspiration et surtout sur celui de l'expiration qui doit être presque forcé. Dans ce sens on veillera à bien respecter les distances sociales. Debout ou assis	

5	Agitation Bruit Manque d'écoute Situations de blocage, tensions	<b>Respiration</b>	Prendre conscience de la respiration (par le nez) Prolonger l'expiration ( base du relâchement) Meilleure oxygénation Développer la respiration abdominale Développer l'adaptation à l'effort Favoriser et améliorer la qualité du sommeil	Augmenter l'amplitude respiratoire en facilitant l'ouverture de la cage thoracique, se détendre, se relâcher musculairement	<b>Le saule pleureur</b>	Lever les bras en inspirant par le nez, puis se pencher lentement en expirant par le nez, en enroulant la tête et la colonne vertébrale, laisser pendre la tête et les bras, genoux souples, semi-fléchis, se redresser en inspirant, en déroulant le dos, puis expirer avant de recommencer. Réaliser l'exercice plusieurs fois.	Importance sur la respiration	
6	Agitation Bruit Manque d'écoute Situations de blocage, tensions	<b>Respiration</b>	Prendre conscience de la respiration (par le nez) Prolonger l'expiration ( base du relâchement) Meilleure oxygénation Développer la respiration abdominale Développer l'adaptation à l'effort Favoriser et améliorer la qualité du sommeil	Augmenter l'amplitude respiratoire en matérialisant le chemin de l'inspiration et de l'expiration. Explorer l'apnée respiratoire, poumons pleins et poumons vides	<b>Sur le chemin</b>	Sur une affiche sont schématisés la maison et l'école et les deux chemins pour s'y rendre. Inspirer par le nez en parcourant du regard le premier chemin, puis expirer par le nez en revenant par l'autre chemin. Placer une main sur le ventre pour matérialiser l'inspiration et l'expiration		
7	Chute Se coigner Elèves avachis	<b>Gymnastique lente</b>	Acquérir une bonne posture Faciliter la respiration Se détendre S'étirer Se tonifier Se concentrer	Se détendre, maîtriser son équilibre	<b>L'arbre dans le vent</b>	Debout, droit et détendu, pieds légèrement écartés (enracinés comme un arbre) bras le long du corps, se balancer vers l'avant, vers le côté, vers l'arrière, le plus loin possible en expirant.	Faire appel à l'imaginaire, raconter une histoire pour faire varier la force du vent. Fermer les yeux...	
8	Agitation Fatigue (écran)	<b>Gymnastique lente</b>	Acquérir une bonne posture Faciliter la respiration Se détendre S'étirer Se tonifier Se concentrer	Se concentrer, Mobiliser les yeux	<b>Le périscope</b>	La tête fixe, guidé par la voix de l'enseignant, regarder en haut, en bas, à droite, à gauche, de droite à gauche, de gauche à droite, de haut à gauche, en bas à droite, faire tourner les yeux dans un sens puis dans l'autre.	Autoriser dans un premier temps pour les plus jeunes, la mobilité de la tête. Réaliser l'exercice les yeux fermés Puis sans guidage	
9	Agitation	<b>Gymnastique non volontaire</b>	S'étirer Faciliter la respiration Se détendre S'apaiser	Etirer le dos et la chaîne musculaire postérieure des jambes, sentir l'importance de l'expiration dans le relâchement musculaire	<b>Le pendule</b>	Debout, jambes écartées, enrouler la tête puis le dos, tenir ses coudes et laisser agir le poids de sa tête, le poids de ses coudes et expirer pour se détendre et s'étirer. Remonter en déroulant le dos. Mettre une flexion dans les jambes si besoin et introduire un léger balancement des bras.		
10	Agitation Fatigue	<b>Gymnastique non volontaire</b>	S'étirer Faciliter la respiration Se détendre S'apaiser	Etirer le dos et les épaules augmenter l'amplitude respiratoire	<b>La console</b>	Position debout, poser les mains à plat sur une table à écartement des épaules, reculer les pieds pour amener le dos dans le prolongement des bras et de la table. Tendre les jambes et maintenir le buste perpendiculaire aux jambes. Expirer et laisser agir le poids du corps pour se détendre et s'étirer.	Nécessite un peu de place entre les tables	

11	Fatigue manque de vigilance	<b>Massage (auto massage)</b>	Découvrir son corps mettre en œuvre une coordination manuelle S'apaiser Favoriser la circulation d'énergie Développer l'écoute de soi	Se détendre Se recentrer Se familiariser avec son corps	<b>Le réveil du corps</b>	Bailler, s'étirer, puis masser tout son corps, de la tête aux pieds. Utiliser différentes actions pour effectuer l'auto- massage: caresser, pianoter, frictionner, malaxer... Jouer sur les intensités.		
12	Fatigue	<b>Massage (auto massage)</b>	Découvrir son corps mettre en œuvre une coordination manuelle S'apaiser favoriser la circulation d'énergie Développer l'écoute de soi	Se détendre Se recentrer Se familiariser avec son corps	<b>Les gants</b>	Masser chaque doigt comme si on voulait enfileur un gant trop petit. Masser la peau entre chaque doigt. Croiser les doigts en ciseau pour bien enfoncer le gant, ajuster le gant sur toute la main jusqu'au poignet. Terminer en tirant chaque doigt comme pour l'allonger, pour enlever le gant.	Guidage enseignant Exercice les yeux fermés	
13	Agitation Problèmes de mémorisation	<b>Visualisation</b>	Faire appel au sens du détail (concentration, mémorisation) Relaxation Favoiser la créativité	Se concentrer, Observer, mémoriser, se repérer dans l'espace	<b>La photo</b>	Observer quelques instants ce qui m'entoure, puis fermer les yeux et, guidé par l'enseignant, faire appel à la mémoire pour visualiser les éléments perçus.	On peut ici pratiquer l'exercice dans différents lieux.	
14	Agitation Problèmes de mémorisation	<b>Visualisation</b>	Faire appel au sens du détail (concentration, mémorisation) Relaxation Favoiser la créativité	Faire appel à la mémoire corporelle, à la mémoire sensitive se concentrer	<b>Rembobiner le film</b>	Revisiter le déroulement d'une séance ou de l'activité, déroulement de l'exercice et des sensations vécues	Possibilité de se faire le film à l'envers	
15	Fatigue Agitation générale Manque de concentration	<b>Stratégie du Chamalow</b>	S'étirer en douceur	Retrouver de l'attention Dénouer le corps ankylosé Détente ludique du corps	<b>Rouler les mécaniques</b>	Debout, premier mouvement, monter les épaules en inspirant par le nez comme pour toucher les oreilles. Puis en expirant par la bouche, baisser les épaules Puis, mains aux épaules effectuer les cercles dans un sens puis dans l'autre en respirant librement Puis la même chose sans mettre les mains aux épaules	Pour les cycles 3 l'évolution de l'exercice peut se faire avec une gestion de la respiration associée ( inspiration geste vers le haut, expiration geste vers le bas)	
16	Saturation mentale Besoin de silence Manque de concentration	<b>Stratégie du chamalow</b>	S'étirer en douceur	Récupération en douceur Evacuer la fatigue Détente ludique	<b>Se prendre pour un végétal</b>	Debout, départ accroupi replié comme une petite graine. Prendre le temps de respirer tranquillement et sentir toute la force que vous avez en vous pour devenir une grande et belle plante. Commencer par déplier les jambes, dos courbé comme la tige de la plante, puis permettre aux feuilles ou aux branches de pousser et en dernier redresser la tête.	Arbre ou plante bien planté dans le sol, on ferme les yeux pour ressentir le vent, le soleil...	

17	Fatigue liée à la faim ou fin de journée Résistance à la mémorisation Besoin de recentrage suite à un événement perturbant	<b>Stratégie du funambule</b>	Se recentrer	Réguler émotionnellement un élève ou la classe	<b>Osciller comme une algue</b>	Fermer les yeux, laisser les bras le long du corps (mains sur les cuisses pour ceux qui sont assis) et respirer tranquillement. Très lentement, laisser votre corps osciller de droite à gauche comme une algue dans l'eau au rythme de la mer. Les pieds sont bien ancrés au sol mais le reste du corps bouge doucement. Un gros bateau passe et fait des vagues, on bouge plus que d'habitude, puis le courant se calme ..puis revenir à l'immobilité.	Assis ou debout	
18	Agitation Résistance à la mémorisation	<b>Stratégie du funambule</b>	Se recentrer	Faciliter un apprentissage complexe Meilleure écoute	<b>Le miroir magique</b>	En binôme face à face, l'un va effectuer des mouvements lents (lever un bras...), l'autre va suivre le geste. 10 gestes puis changer de rôle. Se remercier à la fin.	Debout ou assis Changer de bras ou de jambe	
19	Fatigue Tension Appréhension	<b>Stratégie de la bulle de savon</b>	Souffler un peu	Réguler émotionnellement Découvrir son rythme intérieur Retrouver de la clarté mentale	<b>Cœur à cœur</b>	Poser sur votre bureau une feuille de papier dans le sens de la largeur et choisir un crayon, prendre le temps de sentir et d'écouter sa respiration. Puis au signal, dessiner sur la feuille les vagues de votre respiration (plusieurs lignes de vagues), arrêter au signal. Noter la date et l'heure.	Possibilité de changer de couleur de crayon pour un autre exercice	
20	Besoin de se défouler Saturation	<b>Stratégie de la bulle de savon</b>	Souffler un peu	Réguler émotionnellement	<b>Vider son sac</b>	Respirez par le nez et imaginez que chaque expiration vous permet de vous libérer d'un souci, d'une tension... Imaginer une promenade en forêt, on entend une rivière qui coule, des oiseaux chanter... Vous portez un sac à dos très lourd qui contient vos chagrins, vos colères, vos peurs.... Vous profitez de l'herbe douce pour vous assoir et poser votre sac pour goûter. Au moment de jeter le papier d'emballage de votre gâteau vous imaginez le mettre à la poubelle comme tous vos soucis...Quand votre sac est vide pour pouvez le remettre sur vos épaules et rentrer à la maison. Sentez comme votre sac est léger. Étirez-vous, respirez lentement, vous pouvez ouvrir les yeux.	Assis ou couché Varier les histoires (vider sa poubelle...)	
21	Agitation Bavardage Fatigue	<b>Stratégie du punching-ball</b>	Canaliser un trop plein	Assimiler différentes émotions Créer un moment complice avec des rires Donner un temps différent pour se défouler	<b>La télécommande</b>	Assis, dos droit, pieds en appuis au sol, fermez les yeux quelques secondes et respirez calmement A l'annonce d'une émotion, vous allez la mimer avec votre visage (grimaces permises) mais pas de sons. Changement des émotions évoquées par l'enseignant avec sa télécommande en main ( vous êtes tristes, en colère...joyeux) arrêt de l'exercice, prendre un temps yeux fermés pour écoutez ce qui a pu changer en vous.	Debout ou assis Principales émotions (tristesse, colère, peur...joie. Puis enrichir vers étonnement ...) Toujours monter crescendo vers les émotions positives	



22	Agitation Bavardage Fatigue	<b>Stratégie du punching-ball</b>	Canaliser un trop plein	Donner un temps de défolement Autoriser le bruit	<b>L'applaudimètre en folie</b>	Poser votre travail Frottez vos mains l'une contre l'autre de manière dynamique Applaudissez normalement puis de + en + vite pendant 10 à 20 s Prenez le temps de sentir ce qui se passe dans vos mains (chaleur...) Applaudissez de nouveau de + en + fort pendant 10 à 20 s Venir poser la paume de vos mains sur vos joues et fermez les yeux pour déguster les sensations.		
23	Enfants mal réveillés Schéma corporel mal intégré	<b>Stratégie de la baguette magique</b>	Créer du bien-être	Exploration ressentis Définir les contours du corps Donner des repères anatomiques	<b>La douche de bien-être</b>	Debout, dos bien droit, pieds plantés dans le sol, genoux souples, respirer calmement. On va mimer que l'on se déshabille pour se doucher, puis on fait couler de l'eau en faisant un grand geste de glisse depuis la tête jusqu'aux pieds les mains posées bien à plat. Ensuite on se lave, on fait mousser le savon avec des gestes circulaires en nommant dans sa tête chaque partie du corps. Puis on se rince et on se sèche (pressions des mains) et enfin non se rhabille et on se coiffe.		
24	Schéma corporel mal intégré intimité non respectée ressenti d'exclusion	<b>Stratégie de la baguette magique</b>	Créer du bien-être	Exploration ressentis	<b>Les balles massantes</b>	Faire tourner la balle dans la main, prendre le temps de sentir quelle vitesse, quelle pression vous convient. Sentez que la main qui masse est autant massée que la main qui reçoit. Choisissez un côté du corps et faites tourner la balle le long des muscles du cou, des épaules, puis du bras jusqu'à la main, puis remonter jusqu'à l'épaule.	Debout, assis ou couché Explorer d'autres parties du corps	
25	Agitation extrême	<b>Retour au calme</b>	Bouger pour se calmer	retour au calme	<b>La sauterelle</b>	Comme une sauterelle, je saute 25 fois sur place	De + en + haut pour atteindre la lune En boule, des bonds miniatures pour être discrète Le tour de la classe ou de la cour pour faire un grand voyage	