

## Aspect Prise de conscience, au printemps petite pousse deviendra arbre

### But d'action

- Reconstruire sa verticalité.
- S'ouvrir au monde par ses sens.

### Organisation

- Dans une salle, enfants dispersés pour ne pas se gêner.
- Chacun est recroquevillé sur lui-même comme une jeune pousse d'arbre.

### Déroulement

- De la position de départ, l'enfant guidé par l'enseignant va petit à petit, reconstruire sa verticalité en se redressant et en empilant ses triangles.
- La petite pousse est devenue un bel arbre bien droit (verticalité n'étant pas synonyme de raideur).

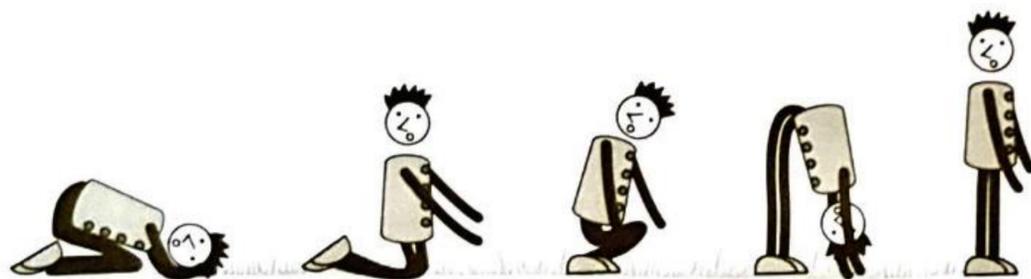
- Insister sur le triangle de la face, siège des organes des sens : j'entends, je vois, je sens, je goûte.

### Consignes

- La première partie de l'exercice est guidée par l'enseignant puis on propose aux enfants, de faire grandir leur pousse, chacun à son rythme, les yeux fermés.
- Possibilité de mettre une musique très calme pour la deuxième partie.

### Prolongement

- Reprendre cet exercice dehors, en accord avec la nature, pour voir, sentir, entendre, « goûter » ce printemps par tous ses sens.



## contracte - relâche

### But d'action

- Contracter et relâcher différentes parties de son corps pour s'approprier un vocabulaire corporel.

### Organisation

- Enfants debout, en ronde ou dispersés, dans une salle de classe ou de motricité.
- Vérifier que les enfants connaissent le sens des verbes : contracter (durcir ses muscles) et relâcher (détendre ses muscles).

### Déroulement

- Au départ, contracter tout le corps puis le relâcher.
- L'enseignant peut montrer et associer son inspiration sur le « contracté » et l'expiration sur le « relâché ».
- Faire contracter différentes parties du corps, les relâcher en affinant peu à peu les demandes : bras gauche, jambe droite,

mollet gauche, avant-bras droit.

### Verbalisation

- Les enfants disent leur ressenti, leurs différences éventuelles.

### Évaluation

- Connaître et ressentir les deux actions : contracter, relâcher.
- Connaître le vocabulaire des différentes parties du corps à contracter, à relâcher.

### Variantes de réalisation

- Ne pas faire cet exercice trop longtemps debout.
- Faire le même exercice assis sur sa chaise ou allongé.
- Faire ce travail en binômes : l'un contractant la partie du corps demandée, l'autre vérifiant par le toucher, sa mobilisation.



## Aspect Prise de Conscience

### Les caractéristiques de cet aspect :

- Réveiller le sens musculaire.
- Réduire les charges émotionnelles.
- S'ouvrir, extérioriser.
- Retrouver le plaisir de la vue.
- Accepter le déracinement.

**Sens privilégié :** la vue.

### Mise en Œuvre :

- Nous proposons des situations pouvant être présentes dans une mise en train ou un retour au calme.

### Objectifs :

- Réveiller le sens musculaire
- Dynamiser le tonus musculaire.
- Contrôler son équilibre.
- Réduire les charges émotionnelles.
- Partager un regard neuf.
- Ecouter et contrôler la respiration.

## Balle massante

### But d'action

- Auto-masser différentes parties de son corps (son dos - cf. n°112, sa ceinture, son fessier - nerf sciatique).

### Déroulement

Se placer dos au mur, la balle entre le corps et le mur.

- la balle « visite » son dos jusqu'au fessier.
- guider le massage (schéma) spécialement sur la ceinture (bas du dos) et sur le fessier (nerf sciatique).
- demander à l'enfant de ne masser qu'un côté du corps puis proposer un

temps d'écoute de son corps debout, relâché, balle au sol.

### Matériel

- Balles de tennis percées et/ou balles de mousse fermes.
- Rouleaux de PVC de 50 cm de longueur et de 50 mm de diamètre, recouverts de mousse ou moquette collée.

### Verbalisation

Les enfants s'expriment sur leur ressenti (côté plus chaud, plus grand...), puis passer à l'autre partie du corps non massé et verbaliser à nouveau.

### Consignes

Un temps de mise en œuvre est nécessaire pour que l'enfant trouve la juste pression pour maintenir la balle entre son corps et le mur.

### Evolutions

- Possibilité de faire ce travail avec les rouleaux, allongé sur le dos, le rouleau entre le sol et le corps.
- Possibilité de faire le travail avec la balle, à deux (un masseur, un massé). La balle permet le massage sans toucher directement le corps de l'autre.

## Aspect Prise de conscience, en été

### Le pendule

« Ecouter, sentir son corps pour développer la mémoire corporelle. »

### But d'action

- parvenir à un équilibre juste.

### Organisation :

les enfants sont debout, en cercle, à l'extérieur ou dans une salle spacieuse et aérée.

### Critères de réalisation :

effectuer les exercices à son rythme, en silence, accepter la difficulté des exercices, rechercher un équilibre.

### Evaluation

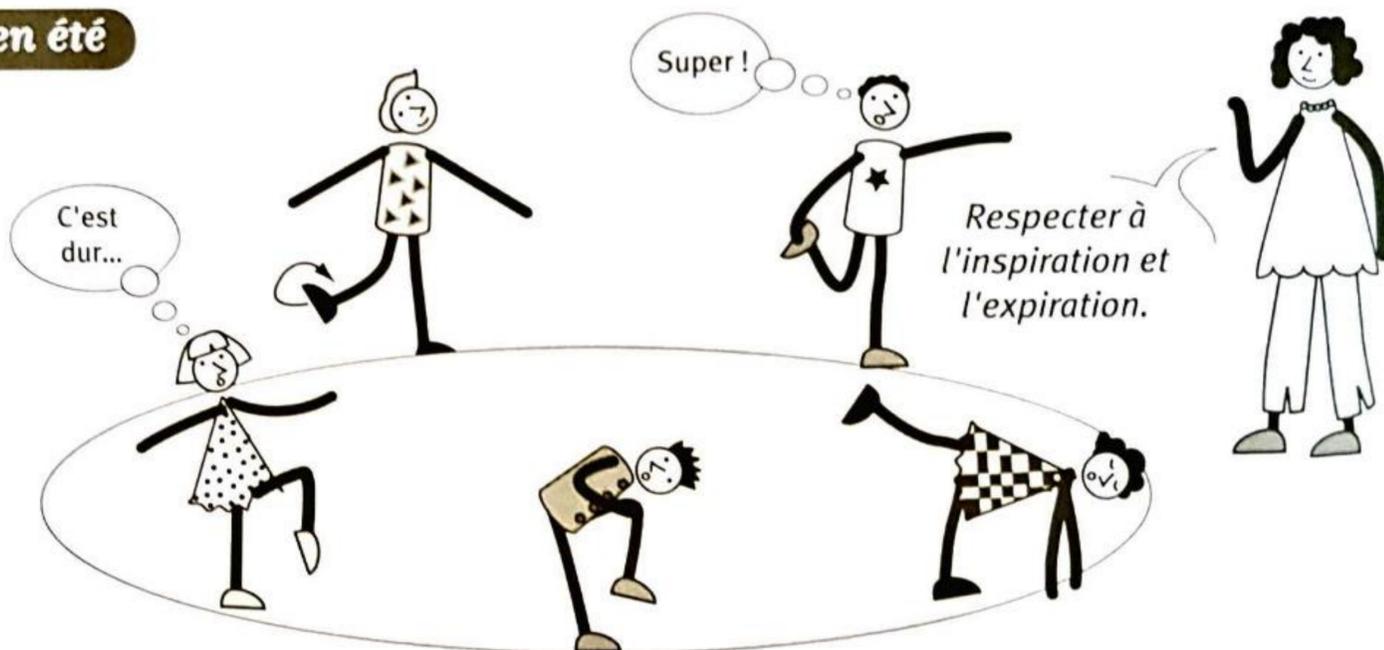
- faire verbaliser les ressentis aux enfants puis leur demander s'ils ont conscience de leur équilibre, comment ils se sentent. (Présent, détendu, libre de respirer...)

### Déroulement

Accueil : l'enfant est debout, pieds écartés d'une longueur de pied, l'amener à écouter sa respiration dans une attitude paisible.

### Exercice 1

Transférer le poids du corps sur une jambe, les bras sont légèrement écartés, l'autre jambe visite l'espace, le pied décrit un cercle. Revenir à la position initiale, écouter son corps. Refaire l'exercice 3 fois puis changer



de jambe.

Consignes : garder l'équilibre sans crispier les muscles, sans bloquer la respiration.

### Exercice 2

Idem exercice 2 mais à l'inspiration, lever les bras et suivre avec les yeux ; à l'expiration, attraper le genou et amener la tête sur le genou.

### Exercice 3

Même position qu'au départ. Transférer le poids du corps sur une jambe qui reste fléchie, attraper l'autre pied en arrière. A l'inspiration, lever le bras libre. A l'expiration, ramener le genou en avant, tête sur le genou. Reposer le pied à terre et écouter son corps. Refaire 3 fois l'exercice puis changer de jambe.

### Exercice 4

exercice du goéland. Même position qu'au départ. Transférer le poids du corps sur une jambe, l'autre jambe est pointée en arrière, le corps est penché en avant, les doigts posés au sol. A l'inspiration, lever les bras, la jambe restant tendue en arrière. A l'expiration, redescendre les doigts à terre. Reposer le pied à terre et écouter son corps. Refaire 3 fois l'exercice puis changer de jambe.

Après avoir effectué l'ensemble des exercices, amener les enfants à vérifier si leur attitude est plus juste.

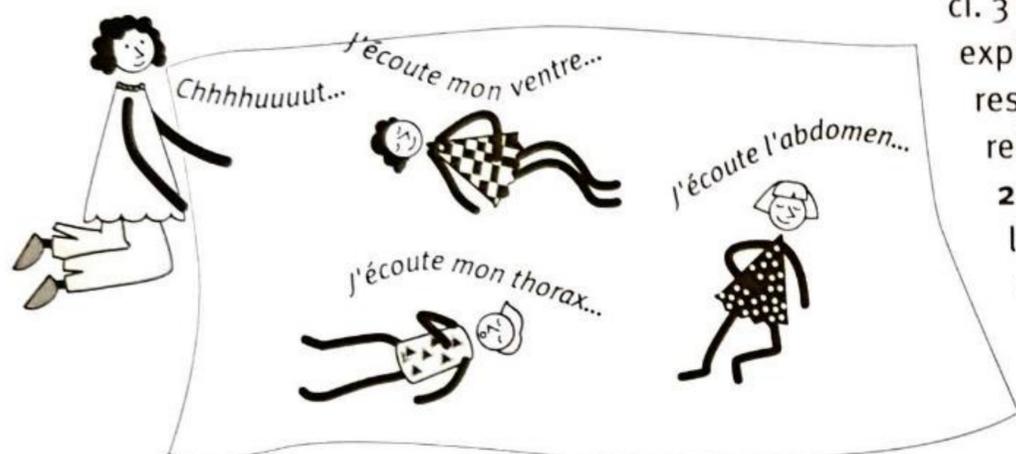
## Aspect Prise de conscience, en automne

### Le stéthoscope

Exercice vu en position debout dans le n° 112.

#### But d'action

- Respirer en contrôlant 3 zones respiratoires (abdominale, thoracique moyenne et thoracique haute) en étant allongé au sol.



#### Organisation

A l'intérieur d'une pièce propre, enfants allongés au sol.

#### Consignes / déroulement

Les enfants en silence suivent les consignes de la maîtresse.

1. Poser une main sur le ventre, orienter sa respiration sous celle-ci. 3 temps. (3 inspir. 3 expir.) écouter cette respiration naturelle.
2. Poser la main sur l'abdomen.. idem.. écouter..
3. Poser la main en haut de la

poitrine à la base du cou. Idem... écouter

4. Pour terminer, avoir en trois temps une respiration complète (abdominal, thoracique basse, thoracique haute)

#### Critères de réalisation

- Travailler à son rythme, au moment de l'expire avoir la sensation de s'enfoncer dans le sol. Dans un premier temps faire travailler une zone à la fois. Faire une respiration en trois temps, avoir la sensation de respirer dans la zone choisie.

#### Evolution

- Enchaîner les trois zones. Possibilité de passer de 3 temps à 5 temps.

## Aspect Prise de conscience, en hiver

### Les sapins se rencontrent

#### Buts d'actions

- Se mettre dos à dos, écouter la respiration de son camarade, chercher à être grand.

#### Organisation

- Se mettre par deux avec un camarade de même stature. S'asseoir dos à dos, prendre contact avec l'autre sans abuser.
- A tour de rôle, provoquer trois mouvements respiratoires un peu plus prononcés que d'habitude en inspirant par le nez et expirant par la bouche.
- A l'issue de la troisième expire prendre le relais... (Sans parler) ainsi de suite jusqu'au signal d'arrêt de la maîtresse.

#### Critères de réalisation

Ne pas pousser son camarade, durant tout l'exercice rester en communication non verbale. L'exercice ne doit pas durer plus de 2 minutes.

- A l'issue du premier exercice les binômes échangent librement sur leur ressentis.

- Laisser durer ce moment, intervenir ensuite sur des évocations pouvant être annoncées au groupe classe, ne pas chercher à justifier tous les propos.

#### Evolution 1

- Garder le même dispositif, mais donner des consignes posturales : Dos à dos, tendre les jambes en essayant de fléchir les pointes de pieds vers les tibias. S'il n'y a pas trop de douleur à l'arrière des genoux garder la position tout le long de l'exercice.

#### Evolution 2

- Même dispositif que la situation évolutive 1, mais placer un tube recouvert de mousse entre les deux

partenaires, chercher le contact avec le haut de la tête.

#### Evaluation

- Prise de conscience de son schéma corporel, de sa colonne... Lors de la verbalisation entre pairs la maîtresse permettra à chacun d'évoquer des ressentis de plus en plus précis. Elle pourra, au retour en classe, comparer l'axe du sapin avec la colonne vertébrale et, suivant les âges, entrer de façon plus ou moins précise sur les éléments constitutifs de la colonne : cervicale ? dorsale ? lombaire ? sacrum ? (localisation et nombre).



## Automassage

### But d'action

- Automassage des membres supérieurs.

### Déroulement

- Position assise, friction circulaire de l'épaule, de l'intérieur du coude, du poignet, de la main, avec l'autre main, d'une façon assez ferme.
- Friction des paumes des mains,

l'une contre l'autre, jusqu'à l'échauffement.

- Masser l'espace entre les doigts avec le pouce et l'index.
- Tapoter les ongles les uns sur les autres.
- Glisser la paume de la main sur la main opposée, remonter sur le bras en passant à l'intérieur du coude puis l'épaule, monter jusqu'au visage.

- Ecoute de la différence entre les deux bras.

### Verbalisation

Expression des ressentis puis massage de l'autre bras.



Un bras... Puis l'autre...

## Aspect Energétique

### Les caractéristiques de cet aspect :

Donner de l'importance à la liberté de mouvement.

Privilégier la rencontre avec les autres.

Stimuler, libérer les émotions.

Découvrir le plaisir du toucher - la reconnaissance tactile.

Vivre un état festif.

**Sens privilégié :** le toucher.

### Mise en Œuvre :

Nous proposons des situations où le rythme, l'amplitude du mouvement, la créativité seront mis en évidence.

### Objectifs :

- Gérer le potentiel énergétique : libérer les trop-pleins énergétiques,
- se recharger en énergie,
- rythmer et contrôler sa respiration.

## Equilibre

### But d'action

- Retrouver sa verticalité après des temps de déséquilibre.

### Déroulement

- Debout, pieds légèrement écartés, solide mais relâché.
- Proposer une oscillation à l'avant, à l'arrière - c'est tout le corps qui bouge d'un seul bloc, oscillation à la limite du déséquilibre, la réduire peu à peu pour retrouver le juste milieu.

### Verbalisation

Expression des ressentis.

### Evolutions

- Même proposition d'un côté et de l'autre.
- Proposition « yeux ouverts » puis « yeux fermés ».



## Des yeux mobiles



### But d'action

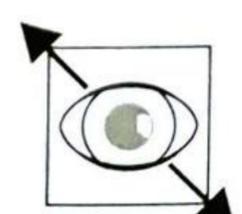
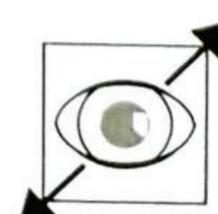
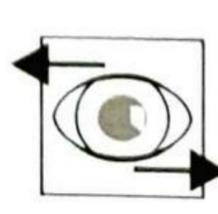
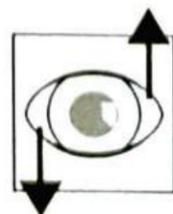
Relaxation concentrative.

### Consignes

Position allongée, yeux fermés, mouvements extrêmement lents.

### Déroulement

Proposer des mouvements à



Revenir regard au centre systématiquement

faire avec les yeux sous les paupières closes.

### Critères de réussite

Au fur et à mesure du déroulement de l'exercice, une respiration profonde s'installe.

**Aspect énergétique, en été**

**Faire le plein**

mini DO-IN : « se vider pour mieux se remplir ».

Pour démarrer la journée, du temps retrouvé pour soi.

**But d'action**

- éliminer l'énergie résiduelle, dynamiser, faire circuler l'énergie utile par des auto-massages.

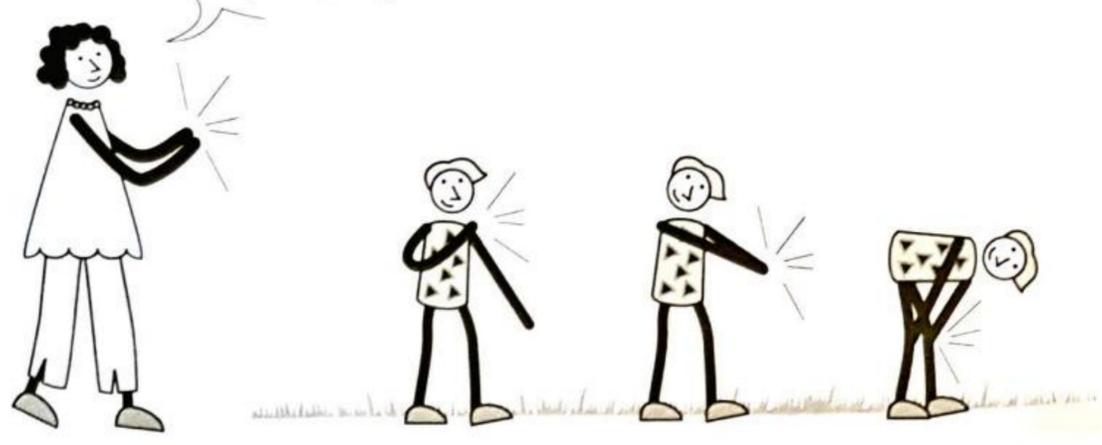
**Organisation**

A l'extérieur ou dans une pièce suffisamment grande et aérée, enfants debout, espacés et décalés, l'enseignant guide par la voix et les gestes les auto-massages.

**Déroulement**

- 1- avec les mains, frictions circulaires des épaules jusqu'à l'extrémité des doigts.
- 2- frictions des paumes des mains jusqu'à ce que ça chauffe.
- 3- pression à l'aide de la pince digitale (pouce-index) de l'espace entre les doigts.
- 4- percussions des ongles.
- 5- glissement d'une main sur l'autre, le bras jusqu'au visage en frictionnant légèrement.
- 6- joindre les mains en les croisant et

Masser les mains, l'épaule, les genoux...



les tendre vers le haut puis l'avant.

7- massage du visage :

- frictionner le front
- frictionner les yeux
- étirer la racine du nez : pincer le nez d'une main et étirer en même temps le front vers le haut de l'autre main
- glisser avec les deux index sous les arcades zygomatiques (pommettes)
- frictionner la racine de chaque dent en commençant sous le nez vers l'extérieur frictionner les mâchoires, les oreilles, le crâne et le cuir chevelu.

8- glisser avec les mains sur les jambes postérieurement puis latéralement : commencer sur les fessiers, descendre sur les jambes jusqu'aux pieds puis remonter des pieds jusqu'en haut des cuisses.

9- faire des percussions sur tout le corps (antérieures, latérales et

postérieures).

10- faire des petites percussions des pieds sur le sol ;

11- frictionner chaque pied comme les mains (cf. 2, 3, 4).

Terminer par un étirement global de tout le corps avec soupirs et bâillements.

**Consigne**

- insister sur le silence pour faciliter la prise de conscience.

**Critères de réalisation**

- guider le « parcours » en prenant le temps de nommer chaque partie du corps massée.

- Après l'exercice, rester dans le silence pour écouter son corps.

**Evaluation**

- Faire évoquer les ressentis des enfants.

**Aspect énergétique, en automne**

**But d'action**

- Faire un plein d'énergie, étirer les chaînes musculaires en associant le contrôle respiratoire.

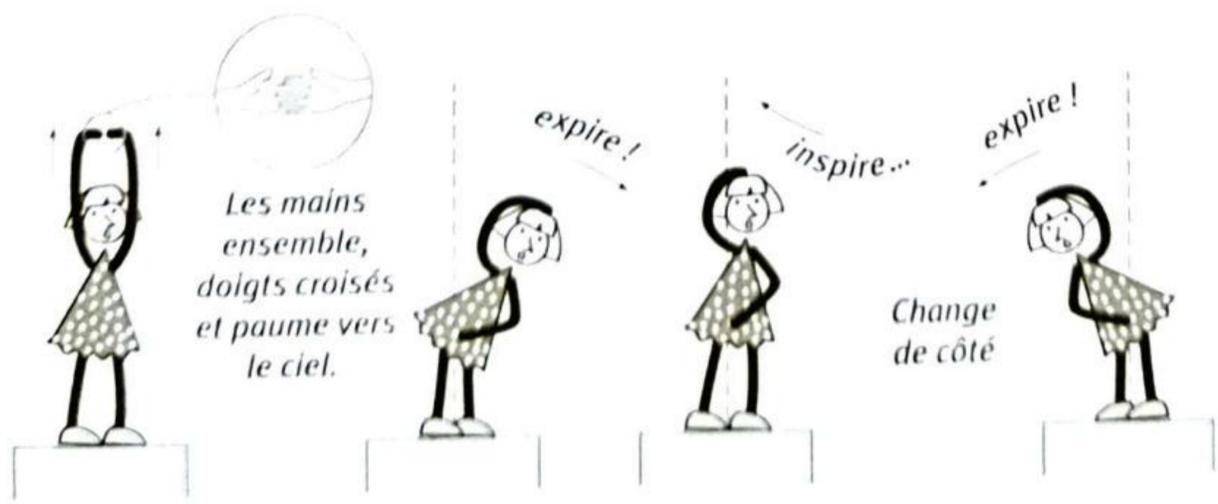
**Organisation**

A l'intérieur ou à l'extérieur, enfants debout en cercle.

**Déroulement**

Les enfants se tiennent droits, bien solides sur leurs pieds, suivent les consignes de la maîtresse qui montre en même temps. A l'inspiration par le nez, les bras s'élèvent, les mains se joignent (paume vers le ciel). A l'expiration pousser les mains vers le haut.

2 Postures



Les mains ensemble, doigts croisés et paume vers le ciel.

## Aspect énergétique, en hiver

### Etirer..respirer

#### But d'action

- Chercher l'étirement complet en mettant les groupes musculaires en opposition.
- Canaliser son énergie.

#### Organisation

A l'intérieur d'une salle suffisamment grande, enfants debout de façon à ce que tout le monde puisse se voir. Consignes.

- Travailler 3 ou 4 postures d'étirement en insistant sur l'opposition des forces. Travailler sur 3 temps de respiration marqués.

- Garder la tête poussée vers le ciel, les pieds poussés au sol.

#### Critères de réalisation

- Travailler à son rythme, lentement.
- Respirer en trois temps, en s'efforçant d'avoir une inspiration par le nez et une expiration par la bouche.

#### Evolution

- Essayer de garder la même posture sur 4 temps, puis 5, voir 6 temps de respiration. (attention difficile ne pas forcer)
- Enchaîner les postures sans coupures, comme un film.
- Chercher le beau.

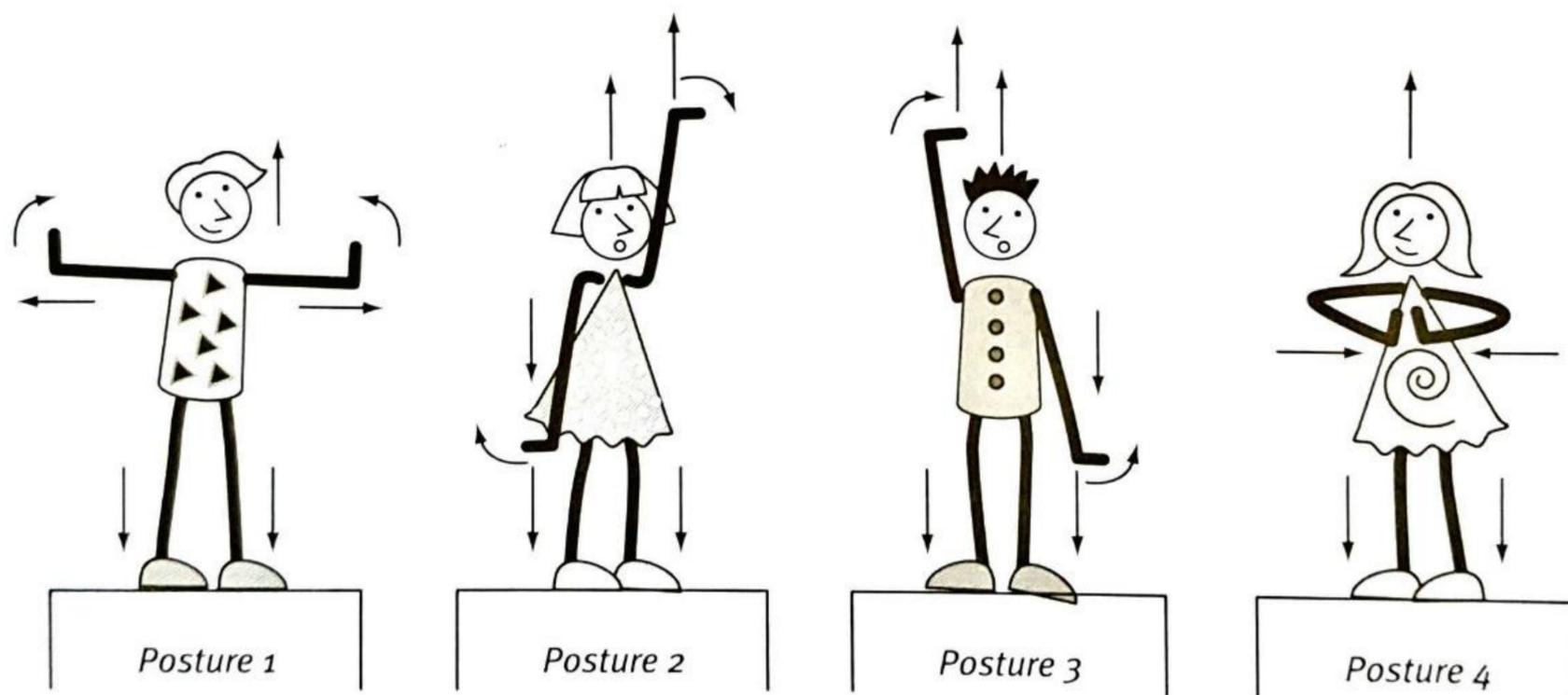
#### Evaluation

Avec des élèves de Cycle 3.

Les élèves peuvent trouver seuls des postures en gardant comme principes de réalisation :

Opposition des forces - Accompagnement respiratoire - Chercher une posture qui « flatte ». Les enchaîner.

### Postures proposées



Travailler une à la fois 1 - 2 - 3 - 4 puis enchaîner 1 → 2 → 3 → 4 sans coupure.

*La méthode « corps et conscience » fait partie des voies d'équilibration de l'être envisagé dans sa globalité. La démarche est menée dans quatre directions, dans un ordre complémentaire et chronologique : connaissance de soi, ajustement postural, gestion des émotions, réharmonisation énergétique.*



n° 124

Octobre 2003



*Lors des championnats du monde d'athlétisme, fin août, à Paris, nous avons vécu des courses de relais enthousiasmantes. Et nous savons combien le passage de témoin, art difficile, est alors important pour entretenir et poursuivre la course de son équipier. Aussi, après la qualité du travail accompli par Alain Madoré, je vais m'appliquer à conduire le plus efficacement possible, avec le comité la rédaction de votre lettre mensuelle et à toujours susciter votre intérêt professionnel, par des propositions pédagogiques adaptées.*

*A l'aube d'un débat national sur l'Education et d'un approfondissement de nos Assises de l'Enseignement Catholique, par un regard sur la place de la Personne dans l'établissement, ce second numéro sur la Disponibilité Corporelle continue à apporter des éléments de réponse significatifs.*

*Valorisant le langage du corps dans les apprentissages, ces situations pédagogiques contribuent à mettre du Sens, dans nos actes éducatifs.*

*Entrer en relation au monde et avec l'autre, en la personne de chaque élève, permettra certainement, surtout en cette année 2004, la construction d'une « Planète d'Espérance ».*

**Philippe Brault,**  
directeur de la publication,  
p-brault@ugsel.scolanet.org

© UD 35



Disponibilité  
corporelle

## Brèves

### Vie du mouvement

- Coupe du Monde de Rugby, en Australie, du 10 octobre au 22 novembre 2003
- Un document pédagogique sera adressé aux UD engagées dans un plan d'action départemental 2003 - 2004

### Documentation

- Jeux d'expression corporelle aux cycles 2 et 3 (B.Usmer et M. Rollet)  
Code 09002 - 80 pages - 16,50 € port compris  
Revue EPS - 11 Avenue du Tremblay - 75012 PARIS
- Enseignement Catholique Actualités :
  - ▶ Hors série 4 pages « La Personne dans l'établissement » - Août 2003 - 0,50 €
  - ▶ Hors série « Un temps nouveau pour l'Education et la Pédagogie » - Sept. 2003 - 8 €

AGICEC - 277, rue St Jacques - 75005 PARIS

## Les auteurs

Marie-Christine BAILLY (UD 69), Ghislaine ROUQUIE (UD 66), Jean-François GODEL, formateur au CFP de Caluire et animateur pédagogique de l'UD 69, tous membres de la CNAPEP.

Ugsel



0 800 31 12 97  
www.wesco.fr

Comme annoncé dans le n° 119, tout individu est influençable :

- ▶ Vis à vis de son état, physique, psychologique...
- ▶ Vis à vis d'une période (saison, trimestre...)

La difficulté étant de garder un juste équilibre permettant à l'individu, à l'élève de surmonter les étapes plus ou moins difficiles du moment.

Nous sortons d'une période, « l'été », où le soleil fort présent, les amis, les vacances, les moments festifs nous ont permis de « faire » ce gain en énergie !

### **Le soleil n'est-il pas une nouvelle source d'énergie de plus en plus exploité ?**

Il nous reste désormais à préparer la rentrée, stocker toute cette énergie afin de pouvoir surmonter la rigueur de l'hiver.

Le numéro 119 évoquait deux aspects de la méthode « Corps et Conscience » proposé par G.Courchinoux :

- **L'aspect « prise de conscience » traité sur les 4 saisons.**
- **L'aspect « énergétique » traité sur les 4 saisons.**

**Ce numéro orienté de la même façon que le n°119 bouclera la méthode, avec des situations liées aux aspects :**

## **Emotionnel et Postural.**

### **Aspect « Prise de conscience »**

extériorisation,

**La vue**

Bois... c'est le printemps

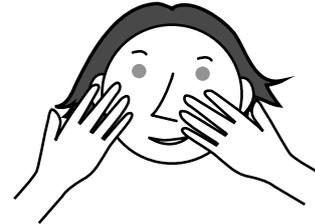


### **Aspect Énergétique.**

vitalité, joie.

**Le toucher**

Feu... c'est l'été



### **Aspect Emotionnel,**

organisation.

**L'odorat**

Métal... c'est l'automne

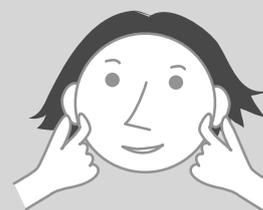


### **Aspect Postural**

verticalité, rigueur.

**L'ouïe**

Eau... C'est l'hiver



**Pour donner à l'enfant une éducation physique « corporelle » il est primordial d'éveiller en lui tous ses sens et toutes les variantes du langage, allant ainsi du ressenti à l'écrit puis au dire.**

*« Tout le monde veut toujours apprendre ce qu' il ne connaît pas, mais personne ne veut approfondir ce qu' il connaît déjà. C' est de là que vient le désordre »*

*Confucius.*



**Chacune des situations proposées pourra s'adapter aux 3 cycles.**

## Aspect émotionnel, au printemps

### Modelage des statues

#### But d'action

- Communiquer par le geste en respectant le corps de l'autre. Accepter de se « laisser » sculpter.
- Modifier son état physique.

#### Déroulement

- Enfants 2 par 2, laisser les enfants « se choisir ».
- Reprendre les situations des n° 98 « l'artiste sculpteur » et n° 112 « l'artiste et son modèle ».

#### Evolutions

##### ► La statue de plomb.

- La statue oppose une résistance au

sculpteur qui doit trouver le geste juste pour sculpter, sans faire mal à son partenaire.

##### ► La statue de coton

- La statue se sent de coton.
- Avec son souffle, le sculpteur donne une forme aux différentes parties de son partenaire.
- Des variantes d'intensité de souffle peuvent être provoquées.

#### Critères de réalisation

- Etre attentionné l'un par rapport à l'autre. Après chaque phase de communication non-verbale, proposer un temps d'échange, 2 par 2 puis avec tout le groupe.
- Après ce temps, inverser les rôles.
- Possibilités de photographier les statues, de donner des thèmes, de regrouper les statues pour une « carte postale » commune...



© UD 35

### La provocation

#### But d'action

- Se décharger de ses émotions en provoquant l'autre d'une façon régulée.

#### Déroulement

- Dans un premier temps en communication non verbale, se déplacer dans la pièce en marchant puis au signal, se provoquer :
  - du regard,
  - d'un geste, par une légère poussée.
- En second temps se provoquer de la voix, en lançant des : Ah ! Eh ! Oh !

#### Consignes

- Au signal, on s'immobilise et on « provoque » celui qui est porté du regard ou de la voix... Le temps de provocation reste court (une à trois secondes). Donner un

second signal, annulant la provocation, toucher amicalement son camarade ou lui lancer un regard apaisant, un sourire...

- Bien insister sur le côté « pour rire », garder une grande maîtrise de l'exercice.

#### Evaluation

- Cet exercice peut se révéler d'une grande utilité avec des enfants agressifs puisque là on « joue » la provocation, on se réconcilie et le tout avec des règles précises.



### Aspect émotionnel

#### Les caractéristiques de cet aspect :

- Développer l'implication personnelle.
- Se recentrer, intérioriser.
- S'enraciner.
- S'organiser, se responsabiliser.

#### Sens privilégié : l'odorat.

#### Mise en œuvre :

Situations à proposer en fin de séance, dans des lieux propres et calmes. Possibilité de faire la pénombre

#### Objectifs :

- Chercher l'autonomie.
- Développer le sens de la structuration.

## Aspect émotionnel, en été

## Se toucher du regard

**But d'action**

- amener progressivement la relation du regard au contact par une écoute de l'autre (communication non verbale).

**Organisation**

- A l'intérieur d'une salle sans obstacles.

**Critères de réalisation**

- Au cours des exercices, le silence doit être maintenu, une confiance mutuelle est primordiale (libre choix du partenaire). Les déplacements se font lentement en évitant les autres.

**Exercice 1****But d'action**

- Aller à la rencontre de l'autre sans se toucher.

**Déroulement**

- Par deux, position debout, face à face, les paumes de mains se font face sans se toucher; déplacer les mains sans se perdre; oublier ses mains, oser rencontrer le regard de l'autre.

**Exercice 2****But d'action**

- Aller à la rencontre de l'autre en lui proposant « un objet de contact », ici une baguette, pour une invitation au mouvement.

**Matériel**

- Une baguette en bois de 50 centimètres de long et 1 centimètre de diamètre.

**Déroulement**

- La baguette est maintenue par une pression légère de l'index de chacun.

- Un partenaire ferme les yeux et se laisse guider par l'autre sans se déplacer puis en se déplaçant.

**Evolution**

- Les deux partenaires ferment les yeux et se guident mutuellement.

**Exercice 3****But d'action**

- Aller à la rencontre de l'autre en le touchant, pour une invitation à la danse.

**Déroulement**

- Par deux, l'un est guide et l'autre va se laisser guider, les yeux fermés. Le guidé pose une main sur l'épaule du guide et reproduit les mouvements du bras de celui-ci avec son bras libre.
- Amplifier le mouvement, se déplacer, prendre son temps, savourer le mouvement, s'attarder à la beauté du geste.

**Evolution**

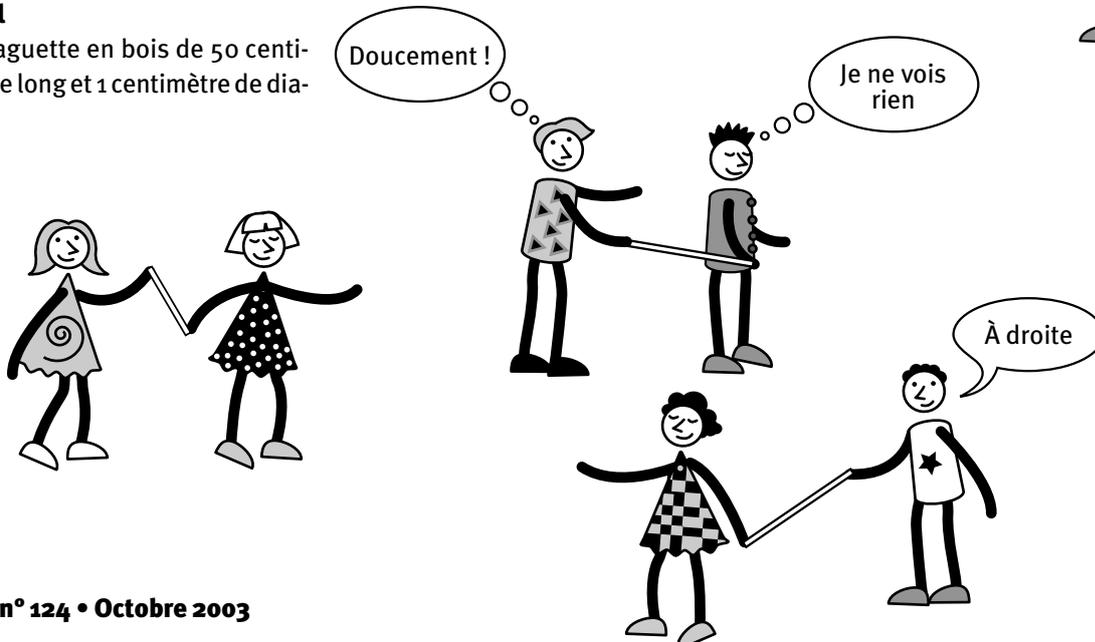
- Les binômes peuvent explorer tout l'espace et entrer en symbiose avec d'autres binômes.



© JUD 35

**Evaluation**

- Après chaque exercice, laisser un temps de verbalisation au sein de chaque binôme, voire du groupe.



**Aspect émotionnel, en automne**

## Des mains pleines de sens

**But d'action**

- Retrouver le, la camarade qui m'a effleuré le visage.

**Consigne**

- Il est IMPERATIF que tout le monde soit en communication non-verbale. Veiller à ce que chacun ait les mains propres pour cet exercice.

**Organisation**

- Constituer 2 lignes face à face.
- Les enfants d'une même ligne ferment les yeux durant tout l'exercice. Chaque enfant de la ligne opposée choisit un partenaire et va poser délicatement ses mains sur son visage, ses yeux, son nez, ses oreilles, ses cheveux...
- Une fois l'exercice terminé, les « masseurs » retrouvent leur ligne en prenant soin de ne pas reprendre la même place qu'au départ.

- Le groupe ayant été massé, ouvre les yeux, rejoint la ligne des « masseurs » et tente de retrouver leur camarade, simplement par présentation des mains.

**Evaluation**

- Sans aucun mot, se placer derrière le « massé », une fois que l'on pense l'avoir trouvé.
- Une fois l'exercice terminé, laisser un temps suffisamment long pour évoquer les ressentis.



© IJD 35


**Aspect émotionnel, en hiver**

## Voyage en hiver

**But d'action**

- S'allonger au sol, fermer les yeux, suivre les consignes, les évocations de la maîtresse, éveiller tous ses sens.

**Organisation**

- Dans une pièce propre, chauffée, faire allonger les enfants sur une natte, couverture. Dans la mesure du possible, éteindre les lumières. Pour faciliter l'entrée dans la séance de relaxation, le groupe classe peut être divisé en 2.

**Consignes, déroulement**

- Parler à voix basse.
- Employer le tutoiement. Entretenir une vigilance d'esprit chez l'enfant qui ne doit pas tomber dans le sommeil.
- Par une histoire simple et cohérente,

évoquer toutes les caractéristiques de l'hiver :

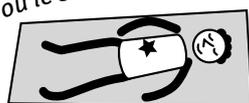
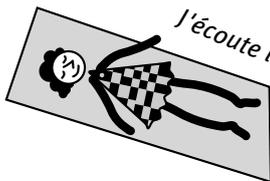
- Les sapins, leur droiture, leur odeur,
- La neige, sa blancheur, sa température, la possibilité qu'elle puisse geler ou fondre...
- Le froid de l'hiver, les bruits plus sourds...
- Le plaisir des sports de glisse...

**Critères de réalisation**

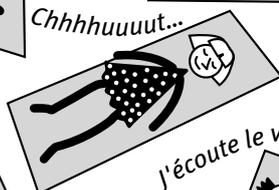
- Le silence doit être maintenu, avec fond musical pour faciliter la concentration.
- L'enfant ne pouvant rentrer dans cette démarche ne doit pas gêner les autres.
- La séance ne doit pas dépasser 5 minutes.



J'écoute la musique ou le silence...



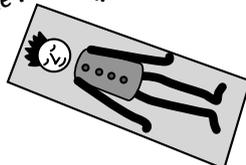
Chhhhuuuut...



J'écoute le vent...



je glisse sur la neige...



**Aspect postural, au printemps****Le bonhomme de Chewing-gum.****But d'action**

- Construire et déconstruire sa verticalité.

**Déroulement**

- Placer les élèves en cercle, prendre la position verticale (retrouver ses triangles n°98) pieds légèrement écartés.
- Placer ses triangles...
- Puis un par un, chercher à déformer chaque triangle, les reconstruire à l'image d'un chewing-gum.

**Evolutions**

- Tous les triangles se déforment comme une danse au ralenti.
- Possibilité de faire cet exercice en musique, faire des arrêts musicaux et garder la posture.

**Consignes**

- Il est impératif de garder les pieds au sol.

**Aspect Postural****Les caractéristiques de cet aspect :**

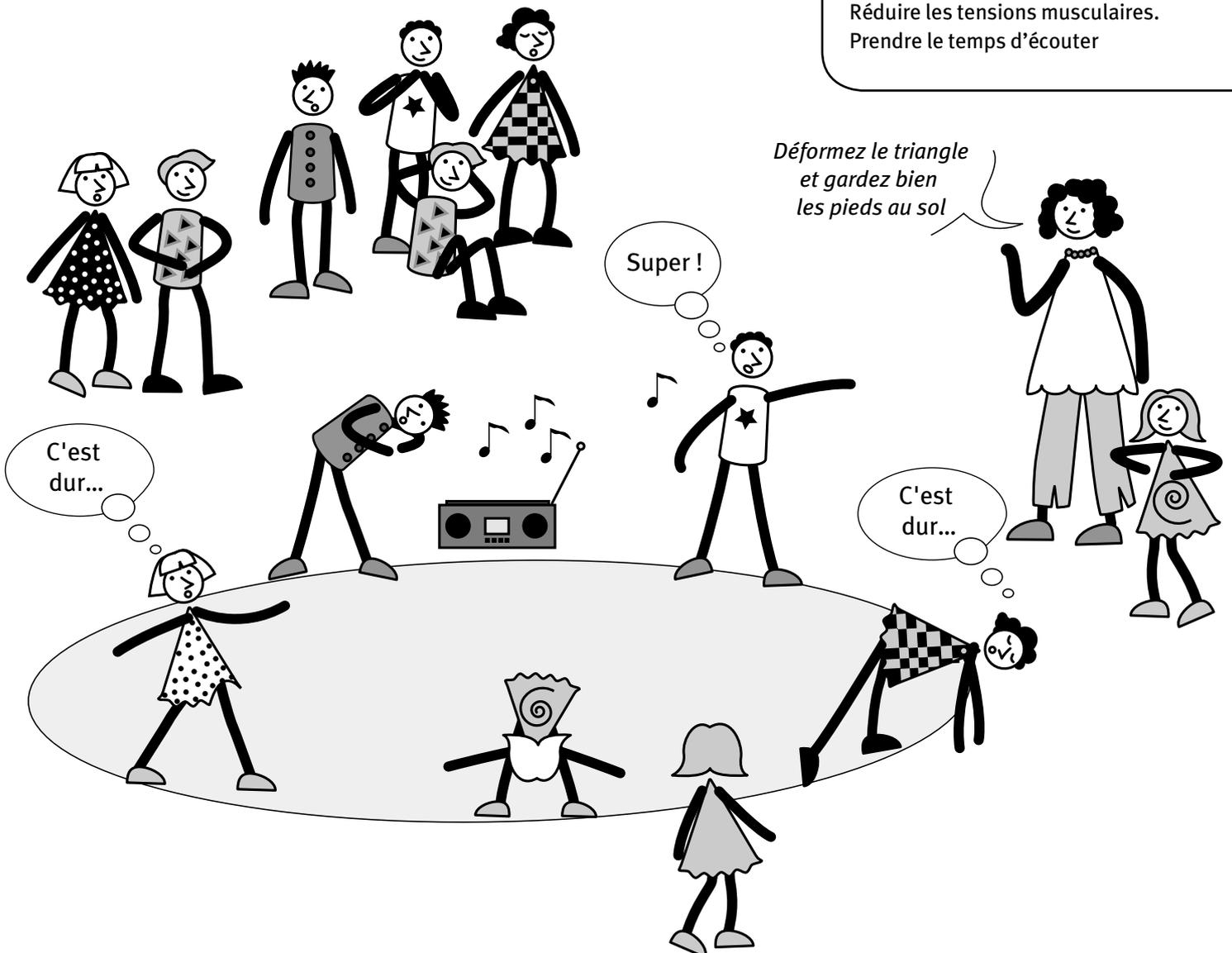
- Chercher à se renforcer.
- Travailler sa verticalité.
- Corriger son axe vertical.
- Réduire les tensions nerveuses.

**Sens privilégié :** l'ouïe**Mise en œuvre :**

- Situations pouvant être présentes dans une mise en train ou un retour au calme

**Objectifs :**

- Se concentrer.
- Réduire les tensions musculaires.
- Prendre le temps d'écouter



**Aspect postural, en été****« Toucher l'horizon » pour retrouver son équilibre.****But d'action**

- Etirer les chaînes musculaires, utiliser sa respiration puis retrouver une position juste et équilibrée.

**Organisation**

- Dans une salle claire et aérée, les enfants sont placés en cercle et suffisamment espacés.

**Critères de réalisation**

- Travailler à son rythme lentement, rester silencieux.

**Exercice 1****La posture de l'archer.****Déroulement**

- Prendre la position de l'archer : une main tenant l'arc et soutenant la flèche, l'autre main tirant la corde et tenant aussi la flèche.
- Tirer la corde et inspirer, lâcher la

flèche et expirer. Le trajet de la flèche est guidé par la pensée.

- Reprendre l'exercice après un retour à une position normale (debout les jambes légèrement écartées et les bras le long du corps).



© UD 35

**Exercice 2****Aller attraper, décrocher le soleil.****Déroulement**

- Debout, les jambes légèrement écartées, inspirer tout en tendant les bras vers le haut, vers le ciel, étirer tout le corps, se grandir le plus possible jusqu'au bout des doigts. Revenir à une position normale en expirant.
- Reprendre l'exercice 5 fois.

rer tout le corps, se grandir le plus possible jusqu'au bout des doigts. Revenir à une position normale en expirant.

- Reprendre l'exercice 5 fois.

**Evaluation**

- A travers la verbalisation, faire évoquer les ressentis après un temps d'écoute

**Aspect postural, en automne****Le rangement du musée...****Exercice plus favorable pour des cycles 3.****But d'action**

- Prendre une posture la plus solide possible. Accepter de se faire transporter.

**Organisation**

- Faire 2 groupes : Un premier groupe sur scène, chacun prend une posture, assise ou debout (et devient une statue de plomb).
- Le deuxième groupe s'organise pour déplacer les statues et créer un tableau d'ensemble.

**Consignes**

- Ne communiquer que par des gestes.
- Déplacer les statues à 5 ou 6 minimum.
- Demander le soutien de la maîtresse.
- Le tableau d'ensemble doit être fait après 5 minutes.

- Permuter les rôles.

**Evaluation**

- Possibilités de faire mémoriser la posture prise seul, puis celle prise dans le tableau.

- Prendre une photo finale.

**Critères de réalisation**

- Rester en communication non-verbale. L'enseignant apportera son soutien et insistera sur la sécurité, vis à vis des déplacements.



Prêt... pour la photo !



**Aspect postural, en hiver****Le pantin désarticulé...****But d'action**

- Mettre en mouvement harmonieux, chaque articulation du corps.

**Organisation**

- A l'intérieur d'une pièce suffisamment grande, mettre les enfants debout espacés, décalés.

**Déroulement**

- La maîtresse guide le réveil articulaire. Choisir un côté.
- Commencer par les orteils, la cheville, les genoux, la hanche, le bassin, le tronc, le cou, les doigts, le poignet, le coude, l'épaule...
- Puis passer à l'autre côté.

**Critères de réalisation**

- Ne pas se déplacer, chercher à communiquer aux autres des formes harmonieuses.

Travailler de façon chronologique (bas en haut)

**Consigne**

- Rester en communication non-verbale.

**Evolution**

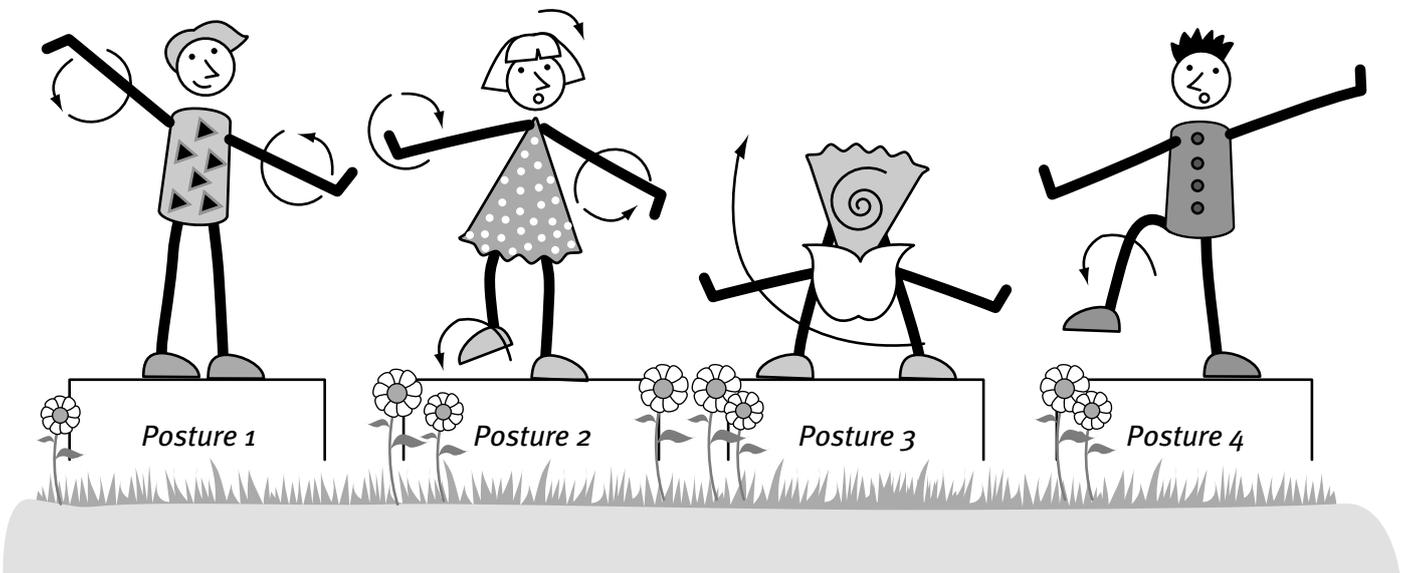
- Sans déplacement, sans guidage de l'enseignant, l'ensemble des articulations se met en mouvement.

**Evaluation**

Avec des élèves de Cycle 3.

Les élèves peuvent trouver seuls des postures en gardant comme principes de réalisation :

Harmonie - souplesse. Les enchaîner.

**Postures proposées**

Travailler une à la fois 1 - 2 - 3 - 4 puis enchaîner 1 → 2 → 3 → 4 sans coupure.

La méthode « corps et conscience » fait partie des voies d'équilibration de l'être envisagé dans sa globalité. La démarche est menée dans quatre directions, dans un ordre complémentaire et chronologique : connaissance de soi, ajustement postural, gestion des émotions, réharmonisation énergétique.