

RELAXATION ACTIVE : MASSAGES

Chaque séance proposée est prévue pour être travaillée chaque jour pendant une semaine au moins.

Se masser

Seul : auto massage du visage, des pieds, des jambes, et des autres parties du corps.

L'oralisation de ces différentes parties du corps et la répétition dans l'ordre permettent la ritualisation de l'exercice. On s'appuie aussi sur des verbes d'actions : pétrir, caresser, effleurer, essuyer, tapoter...

Inviter les élèves à s'asseoir en tailleur et leur proposer un automassage des oreilles. Leur montrer des exemples de gestes : les frotter (devant, derrière, dessus), tirer un peu sur les lobes et/ou sur le pavillon, les caresser... Leur proposer de fermer les yeux avant de démarrer cet automassage de deux minutes.

En cercle :

Les enfants reçoivent une balle de jonglage (ou de tennis) chacun. Elle est déposée devant eux, ils ne peuvent pas y toucher tant que tous les enfants ne l'ont pas reçue (respect). Ils peuvent ensuite la prendre en mains.

- Faire tourner la balle dans une de ses mains, en fermant pourquoi pas les yeux, et percevoir la sensation agréable. Ensuite, changer de main.

- Faire monter la balle sur un bras, jusqu'à l'épaule, puis redescendre jusqu'à la main ; percevoir la sensation agréable. Ensuite, changer de bras.

- Debout, déposer la balle sous un pied et la faire tourner sous la plante du pied (sensation agréable et équilibre !). Ensuite, changer de pied.

A deux : face à face ou dos à dos, chacun agissant sur le corps de l'autre, tour à tour.

Celui qui est massé ferme les yeux pour se concentrer sur la sensation. Ce travail à deux n'est pas toujours aisé avec les élèves. Le proposer quand on a

déjà fait un travail individuel, commencer le travail à deux uniquement sur le dos de son partenaire. On peut le faire debout, à genoux ou allongé.

Un enfant est couché sur le dos et ferme les yeux si possible. L'autre enfant va faire le contour du corps de l'enfant couché avec la balle, tout doucement. L'enfant couché aime généralement beaucoup cette sensation et prend conscience de l'entièreté de son corps, en plus d'être relaxé. Ensuite, changer les rôles.

Massage des mains :

Une petite coccinelle va sur chaque doigt, dans le creux de la main, sur le bras jusqu'à l'épaule, puis redescend sur les mains... (Avec un doigt, figurer la petite coccinelle, puis changer de main).

Dessiner dans le dos

Un enfant est assis en tailleur, un autre est assis derrière lui. Celui-ci va :

- nettoyer le tableau (frotter le dos)
- dessiner un soleil : les rayons, les yeux, le nez, le sourire
- la pluie arrive : tapoter avec le bout des index
- les grêlons : tapoter avec les poings
- orage et éclairs : faire des grands « Z » en disant « ZZZ »
- la pluie revient : tapoter avec le bout des index
- le soleil revient : les rayons, les yeux, le nez, le sourire
- arc-en-ciel : 7 grands traits courbés en comptant tout haut
- frotter le tableau pour bien tout nettoyer
- souffler pour retirer toutes les crasses
- faire reluire : caresser tête, épaules, bras, jambes, pieds).

Ensuite, changer de rôles.

Les postures d'animaux

La tortue assouplit et tonifie les muscles et articulations du bassin et de la colonne vertébrale. Cette dernière est en position de flexion.

Le cobra travaille la colonne dans l'hyper extension. C'est un bon tonique pour la ceinture scapulaire.