

TECHNIQUES DE BIEN-ETRE

• **SELECTION DE QUELQUES PROPOSITIONS POUR LES ELEVES DE MATERNELLE**
Pôle Pédagogique, Educatif et Pastoral, DDEC Loire-Atlantique



LES EXERCICES CORPORELS

À partir des fiches de Pomme d'Api de Bayard Presse

LA TORTUE

La posture de la tortue dissipe l'excitation, donne une sensation de sécurité et aide à prendre conscience du fait qu'on est responsable de son corps.



1 → 2 → 3 → 4



1 Tu t'assois en tailleur et tu mets en douceur tes deux pieds l'un contre l'autre.



2 Tu installes tes bras, tous les deux devant toi, et tu les fais passer sous tes mollets.



3 Tu tournes tes paumes de mains vers le haut, tu rentres ta tête et ton dos. Tu descends ton menton vers ta poitrine... Te voici devenu tortue !



4 Tu es chez toi, tu ne bouges plus, tu restes ainsi bien à l'abri dans ta carapace-maison.

Petit yoga

Les petits volets

Cet exercice, très apaisant, permet aux enfants de se réchauffer et de détendre leurs yeux après une activité qui sollicite la vue, comme l'ordinateur ou la télévision. À refaire 3 fois de suite.



1 Je frotte mes 2 mains.
Je frotte, frotte bien.
Je frotte, frotte mieux,
je fais comme deux petits feux !



2 Je ferme mes deux yeux
et je pose sur eux
comme deux petites cuillères,
mes mains chaudes et légères.



3 Il fait bon cette fois
sous ces volets de doigts.
La chaleur se répand.
Qu'on est bien là-dedans !



4 Puis j'ouvre doucement
mes deux petits volets.
Je soulève mes paupières,
et je dis «bonjour» à tout le monde,
«bonjour» à toute la terre !

1 → 2 → 3 → 4



1 → 2 → 3 → 4

LA GRENOUILLE

Avec la posture de la grenouille,
on assouplit les articulations des hanches
et des genoux, et on rit beaucoup !



1 Les bras calés entre tes jambes écartées,
pieds et mains posés sur le sol,
tout accroupi, te voici...
une verte grenouille, toute jolie !



2 Tes mains restent au sol,
tu sautilles plusieurs fois
et tu rebondis sur tes 2 pieds,
comme une grenouille bien réveillée !



3 Puis tu appuies bien fort
sur la terre, avec tes mains,
avec tes pieds. Tes genoux
sont encore un peu pliés,
tu te prépares à remonter !



4 Te voici maintenant debout,
bien planté et les bras relâchés.
Tu redeviens un enfant,
tel que tu étais, juste avant !

L'ARBRE DANS LE VENT

La posture de l'arbre aide à se calmer,
quand on est agité ou excité !



1 Tu es debout comme
un arbre bien planté,
Impossible à déraciner.
Tu as le haut du corps
bien relâché, tes bras
pendent, tout légers.



2 Le vent se met à souffler,
souffler... Tes branches
balancent d'un côté, elles
balancent de l'autre côté.



3 Le vent souffle de plus en
plus fort, c'est la tempête !
Tes branches se mettent
à s'agiter, à se soulever,
mais ton tronc, lui, reste
bien planté.



4 Le vent commence à se
calmer... Tout s'arrête.
Tes branches ne bougent plus
du tout, un petit instant... Puis
le vent recommence à souffler.
(Tu recommences tout 3 fois.)



L'arbre dans le vent



1 → 2 → 3 → 4

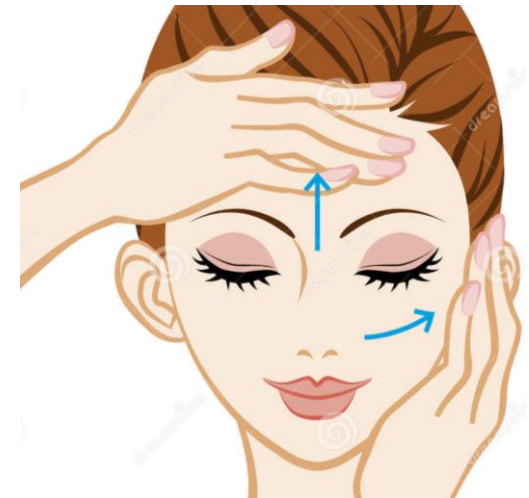
LES AUTO-MASSAGES



LES AUTO-MASSAGES

L'effleurement :

- Auto-massage léger, de la main entière ou du bout des doigts. Il s'apparente la caresse.
- Exemple : après le bain je m'essuie, le rouleau compresseur



LES AUTO-MASSAGES

Le pétrissage :

- mouvement identique à celui effectué pour pétrir la pâte
- Exemple la pâte à tarte



La pression :

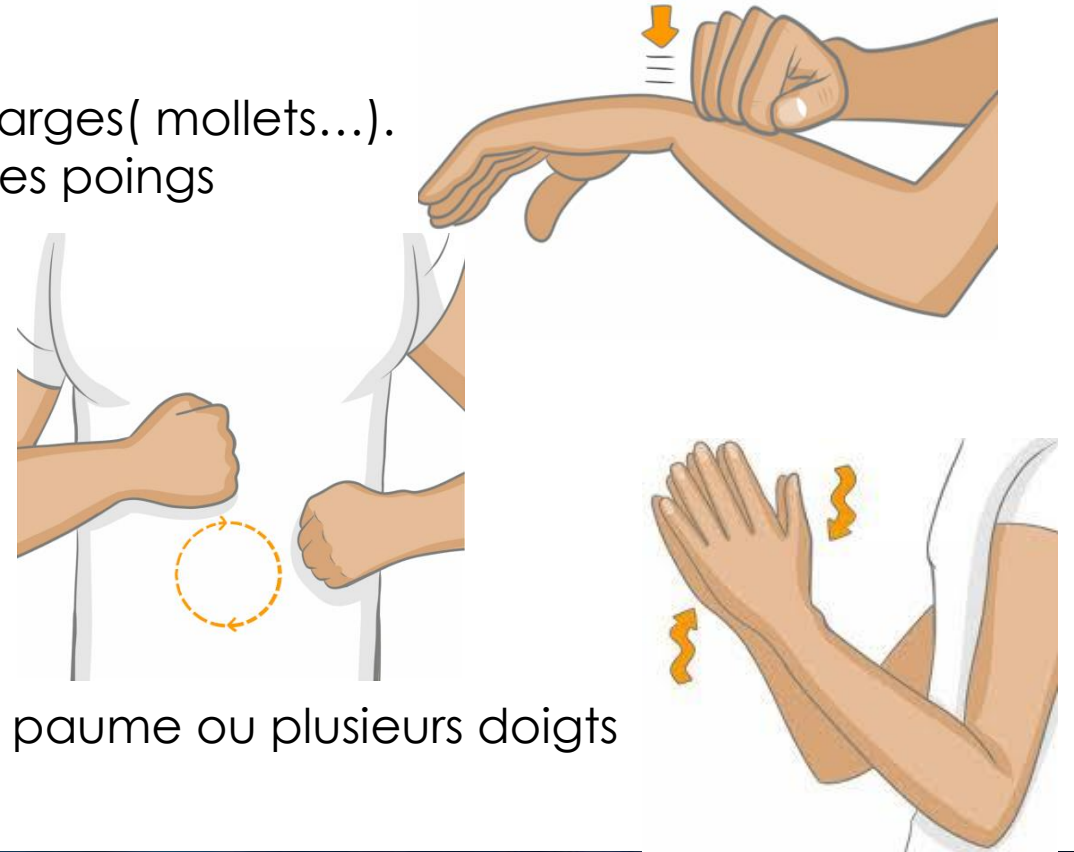
- ce massage procède par simple appui, réalisé généralement avec le pouce



LES AUTO-MASSAGES

La percussion :

- les mouvements sont rapides sur des parties charnues et larges(mollets...).
- Elle s'effectue soit avec le tranchant de la main ou avec les poings
- Exemple : le hachoir



La friction :

- c'est un mouvement profond circulaire effectué avec la paume ou plusieurs doigts
- Exemple : le shampoing

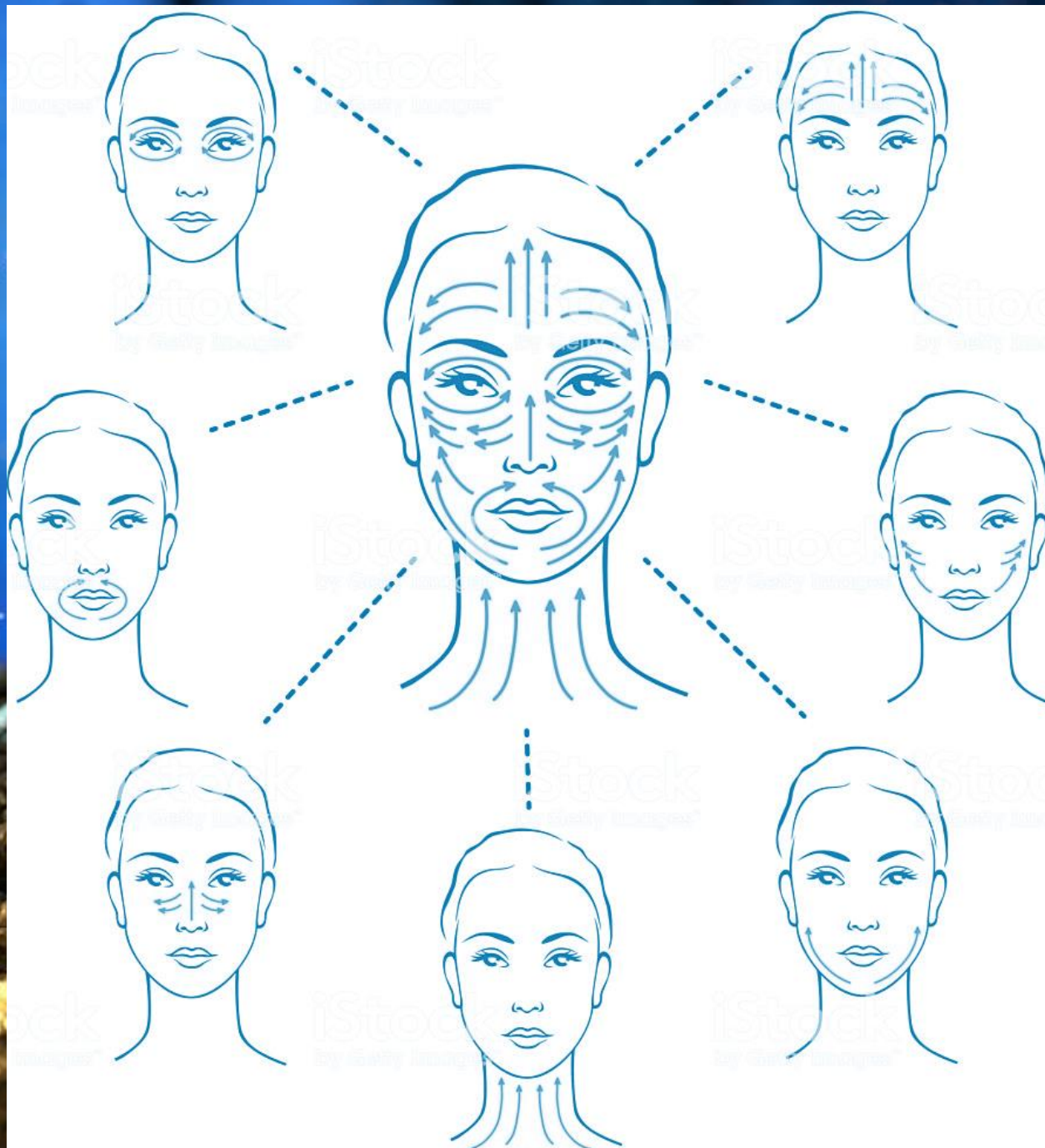


LES AUTO-MASSAGES

La vibration :

-manœuvre qui consiste en appuyant légèrement avec la paume ou l'extrémité des doigts à obtenir un tremblement sur une zone.





Un auto massage des oreilles

Le massage des oreilles stimule le corps tout entier.
Il permet aussi à l'enfant de développer son sens auditif
et cela améliore considérablement sa qualité d'écoute !



1 Bien assis sur tes deux fessiers
tu te sens bien, tu es relaxé !

2 Avec 2 doigts écartés
sur chacune de tes mains, on dirait
que tu mimes la lettre «V» !
Tes autres doigts sont bien repliés.



3 Les index derrière
et les majeurs devant,
tu frottes énergiquement !



4 Tu étires bien
le haut de tes oreilles :
cela s'appelle les pavillons !
Comme c'est bon !

5 Toujours bien droit
pour rester sur ton axe,
cette fois, ce sont
les lobes de tes oreilles
que doucement tu malaxes !



6 Et voilà tes oreilles bien dégagées
toutes prêtes à écouter les mots,
les sons, le chant des oiseaux...
... Et aussi la musique
qui rend notre cœur si gai !

Le hérisson : un automassage du dos énergique !

- Tu es assis tout en boule, les pieds bien à plat. Comme tu es mignon, petit hérisson !
- En soufflant fort, tu roules en arrière. Et hop ! Puis tu roules en avant pour revenir assis et bien respirer avant de recommencer !

Un
automassage
du dos
énergique !

Le hérisson

