

Mon Activité Physique du Jour

JEU DE RELAXATION « Étirements animaux »



TOUS CYCLES, TOUS AGES !

MATÉRIEL

- Un sol pas trop dur et Ton corps !

DISPOSITIF

Un espace aménagé et sécurisé de 2m x 3m minimum.

LE PAPILLON (5 minutes)

OBJECTIF

Apprendre à se tenir droit

SCHÉMA

DESSCRIPTIF

Cette posture amusante donne la bonne habitude de se tenir droit. Sans pour autant raidir » l'enfant. Elle peut é être propagée le matin ou en journée, Elle aide l'enfant à se concentrer.

CONSIGNES

1. Tu t'assois en tailleur comme un petit indien, les deux mains l'une dans l'autre.
2. Tu prends appui sur ton bras et tu soulèves une fesse...
3. ... puis l'autre fesse, en te balançant tout doucement.
4. Te voici maintenant bien posé, ton dos est droit et tes mains sont posées sur tes genoux écartés.
5. Alors comme un papillon qui bat des ailes, tu montes tes jambes comme si tes genoux voulaient se toucher.
6. Puis tu redescends tes genoux en t'aidant un peu de tes mains. Tu les montes, tu les baisses... plusieurs fois.



LE TOBOGGAN (5 minutes)

OBJECTIF

Gagner son dos en toute sécurité.

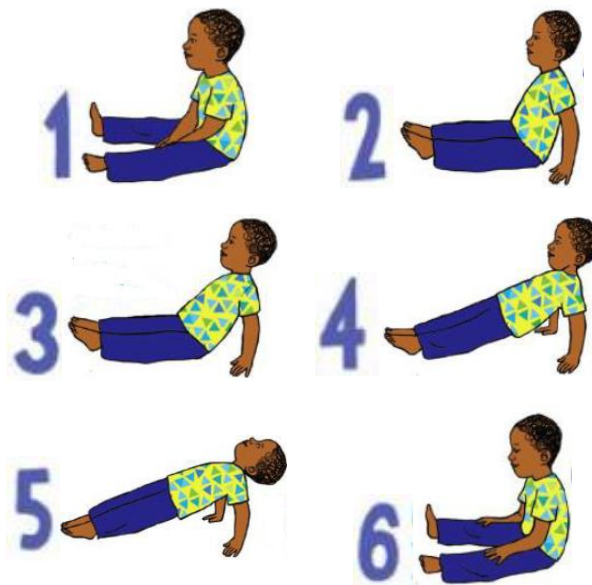
DESSCRIPTIF

Le toboggan est une posture très tonifiante, à éviter avant le coucher !

CONSIGNES

1. Bien assis sur tes fessiers, bras et jambes tout relâchés, tu te sens en paix.
2. Derrière toi, tu poses les mains, tu prépares les escaliers du toboggan que tu deviens !
3. Pointes de pieds bien tendues et jambes serrées, te voilà prêt à te soulever, en contractant bien tes fessiers.
4. Tu soulèves tes fesses de plus en plus haut, pour faire un toboggan très beau !
5. Jambes tendues et mains en appui, tu regardes le ciel infini... comme ce toboggan est joli !
6. Puis en expirant, tu redescends ton corps tout doucement. Tu te reposes...un petit moment, avant de le refaire 4 fois.

SCHEMA



L'ARBRE DANS LE VENT (5 minutes)

OBJECTIF

Étirer le bassin en toute sécurité

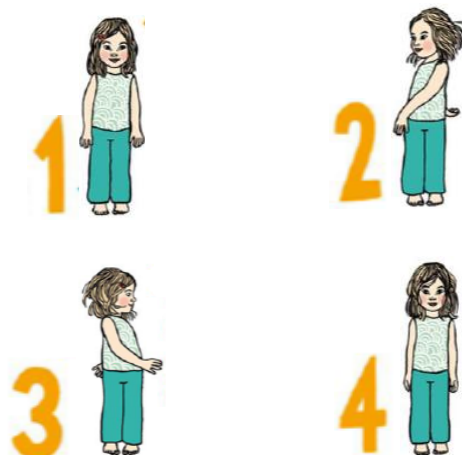
DESSCRIPTIF

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

CONSIGNES

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...Tes branches balancent d'un côté puis 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 4 fois).

SCHEMA



LA TORTUE (5 minutes)

OBJECTIF

Étirer ses bras, adducteurs et dos.

DESSCRIPTIF

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

CONSIGNES

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 les mollets.
3. Tu tournes tes paumes de mains vers le haut, tu rentres la 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.

SCHEMA



L'ARCHER (5 minutes)

OBJECTIF

Étirer/muscler son bassin, ses bras et ses cuisses.

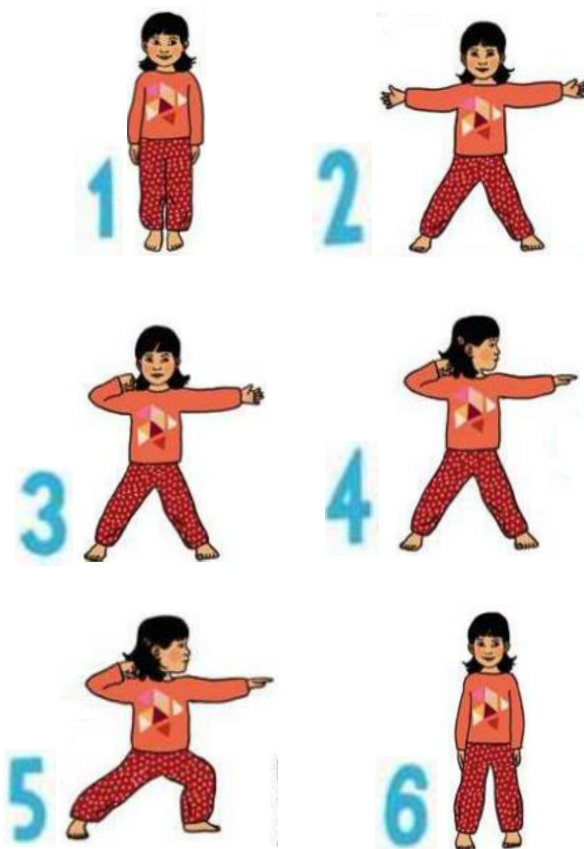
DESSCRIPTIF

La posture de l'archer améliore considérablement la concentration et l'estime de soi.

CONSIGNES

1. Tu es debout, bien droit, sans être raide. Les bras tout détendus le long du corps.
2. Tu te prépares à devenir un archer, beau et courageux. Tu écarter les bras pour préparer ton arc.
3. Tes jambes sont un peu écartées pour être plus solides. Tu plies ton bras droit, et tu relèves ton coude à la hauteur de tes épaules. Le pouce et l'index se touchent pour pincer la corde de ton arc imaginaire.
4. Tu te tournes sur le côté gauche en pivotant un peu le pied. Ton bras gauche est toujours bien tendu, ton regard fixe un point au loin. Tu prends une grande inspiration en é tirant ta flèche vers l'arrière.
5. Ton regard ne lâche pas la cible au loin. Ton genou gauche se plie légèrement et tchac, tu lâches ta main droite. La flèche fend l'air, pendant que toi, tu expires l'air qui est en toi.
6. Puis, tu reviens, bien droit, bien fier. Ta cible a été touchée car tu as bien visé. Tu respirez tranquillement avant de recommencer de l'autre côté !

SCHÉMA



LE COBRA (5 minutes)

OBJECTIF

Renforcer son tronc, son bassin et son dos.

DESSCRIPTIF

Un petit exercice pour finir qui invite à se mettre dans la peau d'un serpent ! Une posture qui soulage les éventuels problèmes de ventre (masse des intestins) muscle le dos et les bras.

CONSIGNES

1. Voici le cobra ! Tu es immobile, allongé sur le ventre, une joue posée dans l'herbe.
2. Tu as les mains bien à plat et tu imagines que tu rampes dans l'herbe verte.
3. Tiens, on entend un petit bruit...Tu lèves doucement la tête.
4. Ton menton se lève aussi, tu sens ton dos qui se creuse.
5. Tu pousses sur tes bras bien tendus, sans décoller le reste du corps. Tes yeux sont grands ouverts...

