



Respiration <i>Apaisement recentration</i>	<b>Mmmmmmm</b> Emettre le son « mmmmmmm », bouche fermée, une main sur la gorge pour sentir la vibration, tous ensembles, le son montant puis descendant progressivement.
sVisualisation  <i>Recentration</i>	<b>Les chemins</b> Au tableau sont schématisés la maison, l'école et deux chemins. Inspirer en suivant du regard le chemin A, expirer en revenant par le chemin B (on jouera sur la longueur des chemins, sur la durée de l'inspiration et l'expiration).
<b>ASSIS</b>	
Relaxation <i>Apaisement recentration</i>	<b>Le pharaon sur son trône</b> S'installer dos droit, mains ouvertes sur les genoux, bras légèrement pliés. Placer la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale et pousser le sommet du crâne vers le haut. Yeux fermés, visage détendu, respirer calmement.
Etirement <i>Apaisement dynamisation</i>	<b>Je me grandis :</b> Etirer l'ensemble du corps, des doigts croisés, paumes tournées vers le haut, jusqu'aux talons poussés vers l'avant, jambes tendues, orteils en flexion ou pieds à plat sur le sol.
Etirement  <i>Recentration</i>	<b>Le demi-lotus :</b> Fléchir le genou et poser le dessus du pied sur la cuisse opposée. Respirer dans la position. Même chose avec l'autre jambe. Pour augmenter l'étirement, pousser doucement le genou fléchi vers le sol.
Gym lente ou posturale douce <i>Dynamisation</i>	<b>La promenade en voiture</b> Bouger son dos de toutes façons possibles (rond, droit, incliné, plat, creux) sans bouger les fesses puis courber le dos vers avt, cotés, arr en tentant d'aller le plus loin possible, relâcher.
<b>ASSIS ou ALLONGE</b>	
Relaxation Visualisation  <i>Apaisement recentration</i>	<b>Le sac poubelle :</b> En position de relaxation. Chaque enfant imagine un sac poubelle qui va lui servir à se débarrasser des soucis et stress du moment. <i>Accompagner et guider par des paroles apaisantes : Ta respiration est calme, chaque partie de ton corps est relaxée... Tu imagines à côté de toi un grand sac poubelle. Tu vas y jeter tout ce qui t'embête. Tous tes soucis, tout ce qui ne te plaît pas. Ton sac poubelle est maintenant bien rempli. Tu n'as gardé que de belles choses qui te font plaisir, qui sont agréables. Ta respiration est encore plus calme... tout ton corps est relaxé.</i>
Relaxation Visualisation Mémorisation <i>Apaisement recentration</i>	<b>Se faire le film</b> Les yeux fermés « visionner » le déroulement d'une séance, d'une expérience,... Le début, les différentes étapes, l'espace, le matériel, les autres, ... la fin... <b>Systématique en fin de séance</b>

#### Nota bene :

- ≈ Enchaînement de mouvements exécutés lentement
- ≈ En fonction du but recherché : apaisement, dynamisation, recentration... sélectionner des exercices à enchaîner.
- ≈ Donner un nom aux postures pour (entre autre) favoriser la mémorisation des enchaînements

#### Lorsque les mouvements sont maîtrisés,

- inventer un enchaînement qui tient compte des familles de mouvement
- inventer l'enchaînement de la classe
- un élève montre un court enchaînement (3 mouvements)
- Continuer avec des exercices à 2 ou à plusieurs (voir l'ouvrage *Pratiques corporelles de bien-être pour mieux apprendre à l'école pour mieux gérer sa classe*, Corinne Pierotti, Annie Sébire, ed. EPS
- etc...

#### Exemple d'enchaînement assis sur une chaise

- Découverte de quelques postures de cet enchaînement, une par une : le pharaon, la demi-lune, le bambou et l'arbre sous le vent, le demi-lotus, je me grandis, ...
- Lorsque une posture est connue, en apprendre une autre et les enchaîner
- Réaliser l'enchaînement dans son ensemble

## Yoga et stretching sur une chaise

Les exercices de stretching et de yoga peuvent être utilisés à tout moment de la journée en fonction des besoins : s'étirer pour se défatiguer ; nécessité de se concentrer rapidement ; prendre le temps de se relaxer pour réguler l'énergie... L'avantage du stretching et du yoga (ainsi que des automassages et de la relaxation) est que ces disciplines ne nécessitent qu'un espace restreint et ne demandent aucun matériel spécifique. Aussi est-il tout à fait possible de pratiquer sur une chaise afin que les enfants\* bénéficient de tous les effets positifs qu'engendrent une colonne vertébrale souple, un tonus équilibré, une respiration ample et calme... Les bonnes habitudes pourront s'acquérir à la maison mais aussi à l'école : « massages minutes », « pause gym », « pause yoga », « relax-éclair » doivent pouvoir trouver leur place dans le système éducatif.

Chaque posture sur une chaise peut être pratiquée séparément ou l'ensemble des exercices proposés peut constituer un enchaînement simple, pratique et efficace.

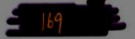
*Semez une pensée  
elle devient une action  
Semez une action  
elle devient une habitude  
Semez une habitude  
elle devient un destin.*

Swami Sivananda

\* On pensera également aux enfants présentant un handicap moteur provisoire ou définitif (À lire du même auteur : « Gym douce pour les personnes handicapées », aux Éditions Amphora).



## Récapitulatif des postures sur une chaise (Enchaînement pour une miniséance)



### Stretching et yoga pour les enfants,

### Quelques ressources

- **Pratiques corporelles de bien-être** pour mieux apprendre à l'école pour mieux gérer sa classe, Corinne Pierotti, Annie Sébire, ed. EPS  
En complément à cet ouvrage :

[Sur le site EPS 1<sup>er</sup> degré de l'académie de Paris](#)

[Présentation de l'ouvrage](#)

Des vidéos :

[Pratiques corporelles de bien-être en maternelle](#)

[Pratiques corporelles de bien-être en élémentaire](#)

- **Stretching et yoga pour les enfants**, 140 exercices illustrés, Jacques Choque, Paris, Editions Amphora, 2005.

