

1

LA MARCHÉ DES SENS
CONCENTRATION



1

2

LE CORPS EN MARCHÉ
CONCENTRATION



2

5

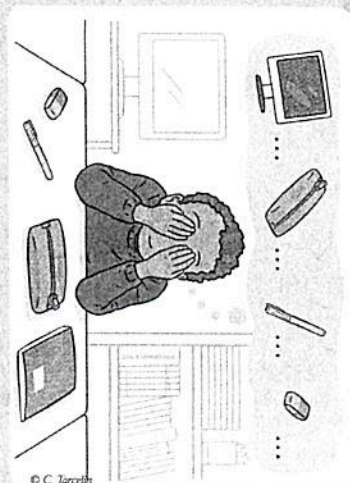
J'AI DIT
CONCENTRATION



5

6

LA LISTE
CONCENTRATION

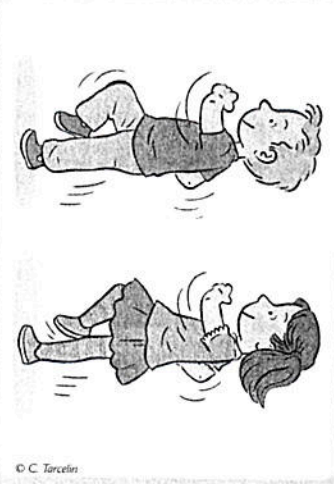


6

Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EP&S

3

LA MARCHÉ À L'UNISSON
CONCENTRATION



3

4

DE PLUS EN PLUS LENT
CONCENTRATION



4

7

LES COQUILLES
CONCENTRATION



7

8

LES DOIGTS EN ÉVENTAIL
CONCENTRATION



8

Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EP&S

Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EP&S

Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EP&S

Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EP&S

Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EP&S

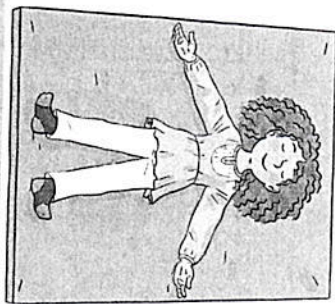
Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EP&S

Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EP&S

1

MA POSITION PRÉFÉRÉE

RELAXATION



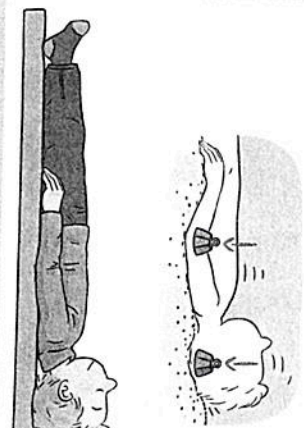
© C. Tarcelin

1

2

L'EMPREINTE DANS LE SABLE

RELAXATION



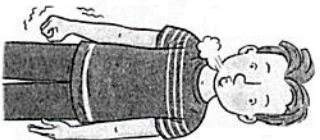
© C. Tarcelin

2

5

LA BOULE DE NEIGE

RELAXATION



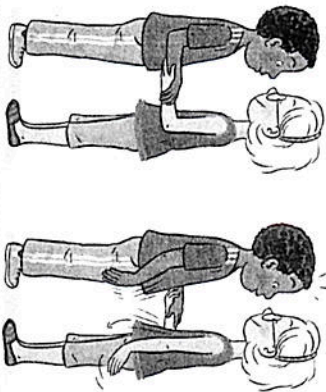
© C. Tarcelin

5

6

LES BRAS LOURDS

RELAXATION



© C. Tarcelin

6

Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EP&S

3

LE BÉBÉ

RELAXATION



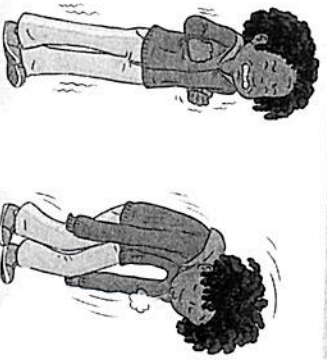
© C. Tarcelin

3

4

LES CONTRASTES

RELAXATION



© C. Tarcelin

4

7

LA POUPÉE DE CHIFFON

RELAXATION



© C. Tarcelin

7

8

LE SCULPTEUR ET LA STATUE

RELAXATION



© C. Tarcelin

8

Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EP&S

Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EP&S

Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EP&S

Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EP&S

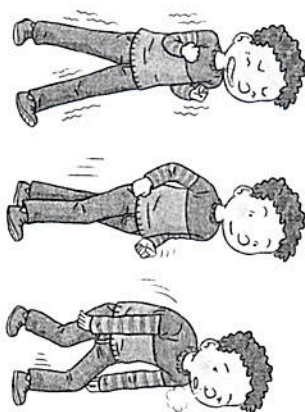
Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EP&S

Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EP&S

Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EP&S

9

LA CAMÉRA À BIEN-ÊTRE RELAXATION



© C. Tarcelin

Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EP&S

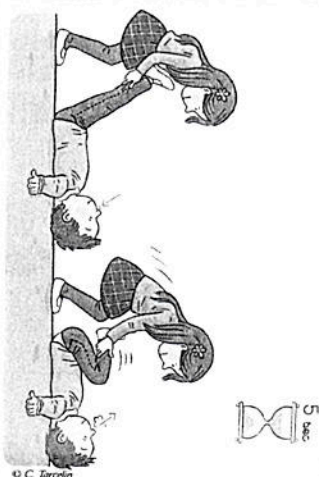
Crée ta propre carte
et illustre-la !

CONCENTRATION

9

10

LE SOUFFLET RELAXATION



© C. Tarcelin

Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EP&S

Crée ta propre carte
et illustre-la !

RELAXATION

10

1

MA RESPIRATION PROFONDE RESPIRATION



© C. Tarcelin

Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EP&S

3

3

4

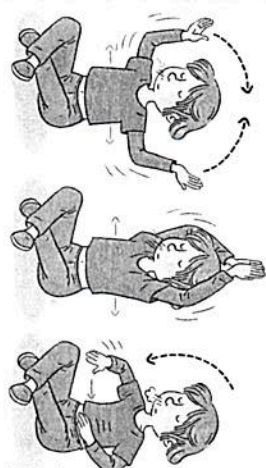
LA RESPIRATION ALTERNÉE RESPIRATION



© C. Tarcelin

4

LA FLEUR RESPIRATION

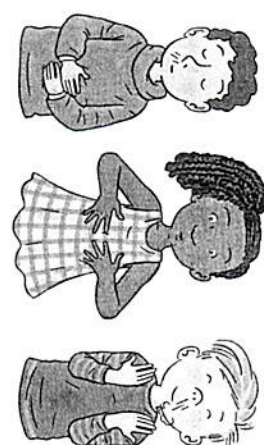


© C. Tarcelin

1

2

LES TROIS ÉTAGES RESPIRATION



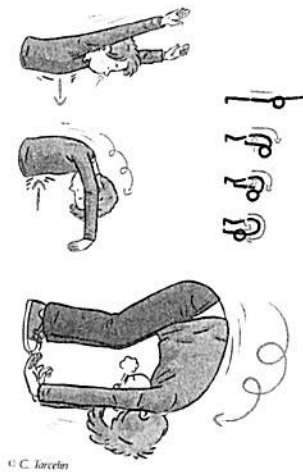
© C. Tarcelin

Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EP&S

5

LE SAULE PLEUREUR

RESPIRATION



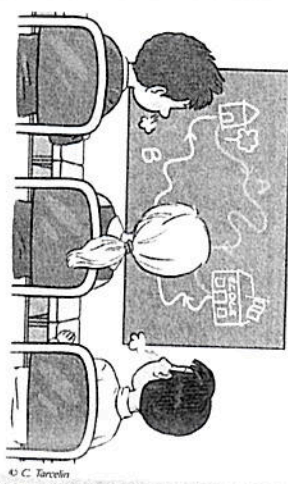
Pratiques corporelles de bien-être © Editions EPoS

5

6

SUR LE CHEMIN

RESPIRATION



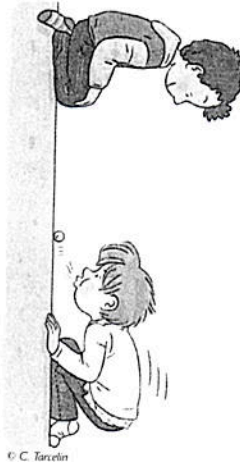
© C. Torcelin

6

9

LA BOULETTE

RESPIRATION



© C. Torcelin

9

10

LE GONFLEUR

RESPIRATION



© C. Torcelin

7

LE SOUFFLE VOCAL

RESPIRATION



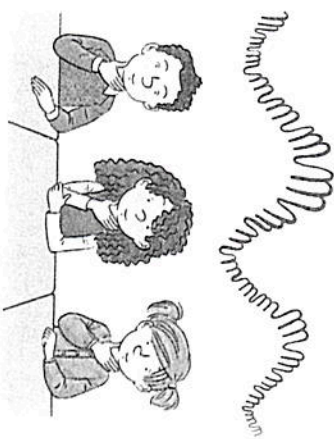
© C. Torcelin

7

8

LA VAGUE SONORE

RESPIRATION



© C. Torcelin

8

11

LE BÛCHERON

RESPIRATION



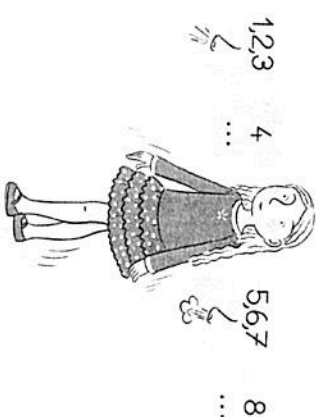
© C. Torcelin

11

12

LA MARCHÉ DU SOUFFLE

RESPIRATION



© C. Torcelin

1

LE ROCHER

GYMNASTIQUE LENTE



© C. Tarcelin

1

2

LE SCARABÉE

GYMNASTIQUE LENTE



© C. Tarcelin

2

5

LA GUINAVE

GYMNASTIQUE LENTE



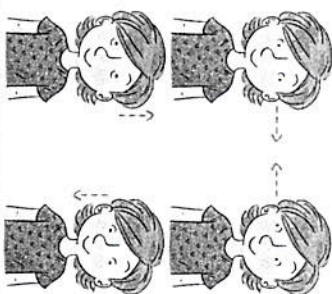
© C. Tarcelin

5

6

LE PÉRISCOPE

GYMNASTIQUE LENTE



© C. Tarcelin

6

Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EPES

3

LE LOTUS

GYMNASTIQUE LENTE



© C. Tarcelin

3

4

LE REPOS

GYMNASTIQUE LENTE



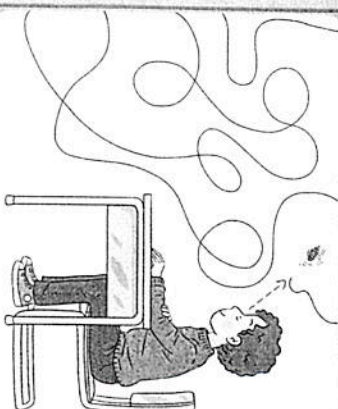
Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EPES

4

7

L'ABELLE

GYMNASTIQUE LENTE



© C. Tarcelin

Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EPES

7

8

L'ARBRE DANS LE VENT

GYMNASTIQUE LENTE



© C. Tarcelin

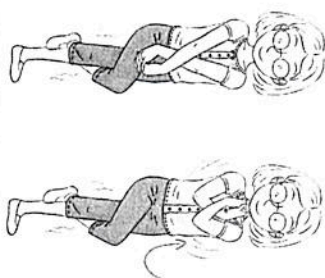
Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EPES

8

9

LA TRESSE

GYMNASTIQUE LENTE



© C. Jarcelin

9

10

L'ÉCHASSIER

GYMNASTIQUE LENTE



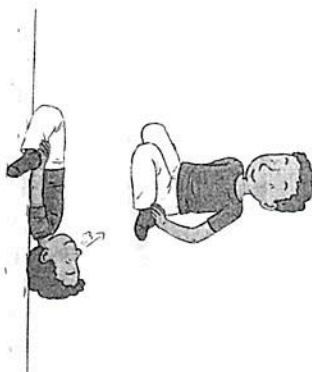
© C. Jarcelin

10

13

LE POISSON

GYMNASTIQUE LENTE



© C. Jarcelin

13

14

LE CYGNE

GYMNASTIQUE LENTE



© C. Jarcelin

14

Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EPoS

11

L'ÉQUILIBRE FESSIER

GYMNASTIQUE LENTE



© C. Jarcelin

11

12

LE CHIEN

GYMNASTIQUE LENTE



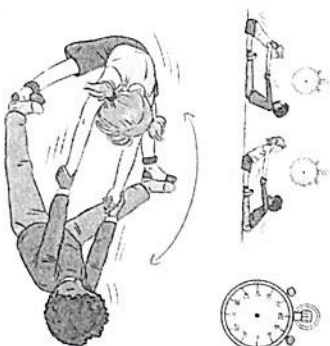
© C. Jarcelin

12

15

LES RAMEURS

GYMNASTIQUE LENTE



© C. Jarcelin

15

16

SUPERMAN

GYMNASTIQUE LENTE



© C. Jarcelin

16

Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EPoS

Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EPoS

Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EPoS

Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EPoS

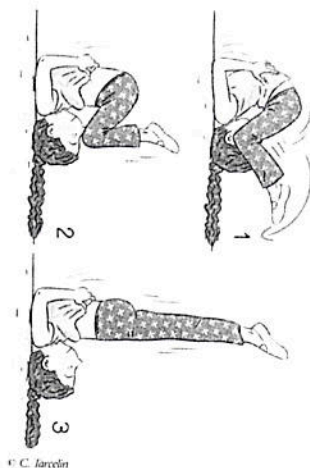
Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EPoS

Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EPoS

17

LA CHANDELLE

GYMNASTIQUE LENTE



© C. Torcetin

Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EPoS

17

18

LE SUMO

GYMNASTIQUE LENTE



© C. Torcetin

18

1

LA CHARRE

GYMNASTIQUE NON VOLONTAIRE



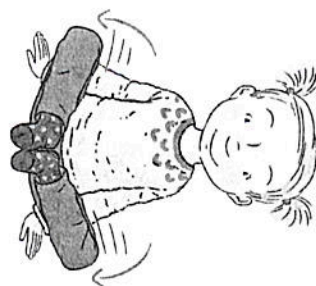
© C. Torcetin

1

2

LE PAPILLON

GYMNASTIQUE NON VOLONTAIRE



© C. Torcetin

2

19

LA TABLE

GYMNASTIQUE LENTE



© C. Torcetin

19

20

LE PÉDALO

GYMNASTIQUE LENTE



© C. Torcetin

20

3

LA CROIX

GYMNASTIQUE NON VOLONTAIRE



© C. Torcetin

3

4

LE GRAND V

GYMNASTIQUE NON VOLONTAIRE



© C. Torcetin

4

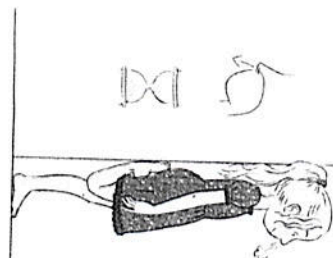
Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EPoS

Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EPoS

5

LE HÉRON

GYMNASTIQUE NON VOLONTAIRE



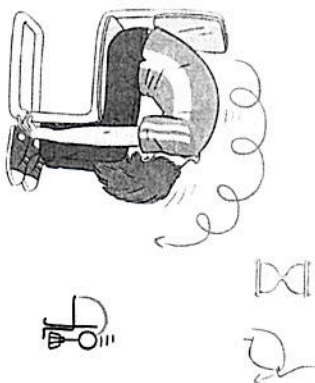
© C. Tarvelin

5

6

LA RAINETTE

GYMNASTIQUE NON VOLONTAIRE



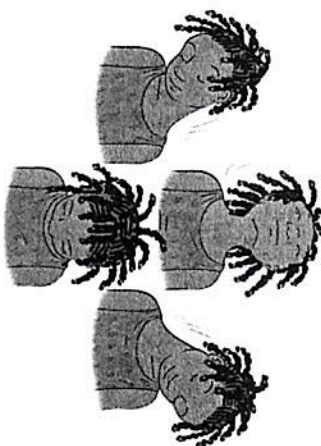
© C. Tarvelin

6

9

LA TÊTE LOURDE

GYMNASTIQUE NON VOLONTAIRE



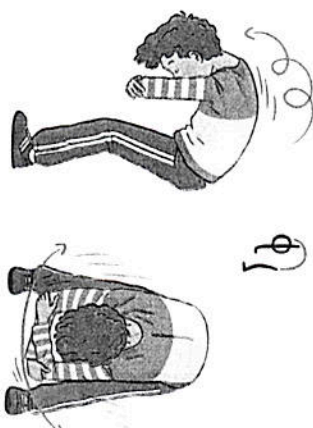
© C. Tarvelin

9

10

LE PENDULE

GYMNASTIQUE NON VOLONTAIRE



© C. Tarvelin

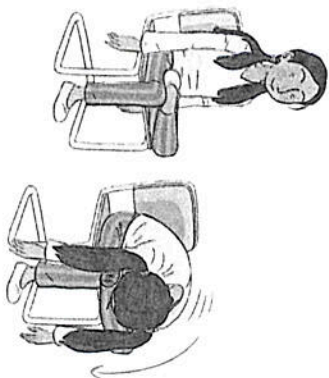
10

Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EPoS

7

LE DEMI-TAILLEUR

GYMNASTIQUE NON VOLONTAIRE



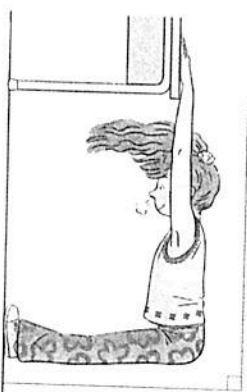
© C. Tarvelin

7

8

LA CONSOLE

GYMNASTIQUE NON VOLONTAIRE



© C. Tarvelin

8

Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EPoS

Crée ta propre carte
et illustre-la !

Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EPoS

Crée ta propre carte
et illustre-la !

RESPIRATION

Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EPoS

Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EPoS

Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EPoS

Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EPoS

1

LE RÉVEIL DU CORPS MASSAGE



© C. Tarcein

Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EP&S

1

2

LE RÉVEIL DES MAINS MASSAGE



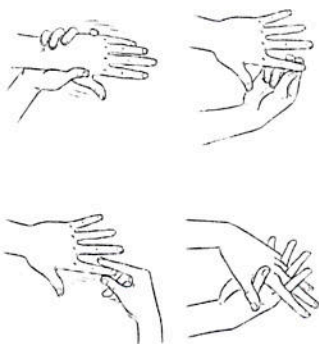
© C. Tarcein

Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EP&S

2

5

LES GANTS MASSAGE



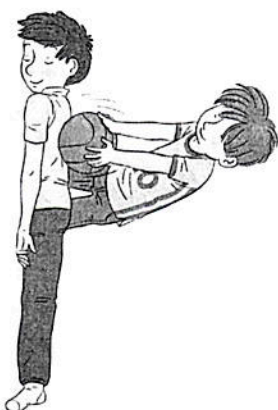
© C. Tarcein

Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EP&S

5

6

LE BALLON MASSEUR MASSAGE



© C. Tarcein

Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EP&S

3

LE RÉVEIL DU VISAGE MASSAGE

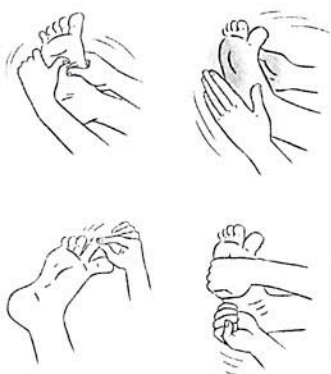


© C. Tarcein

3

4

LE RÉVEIL DES PIEDS MASSAGE

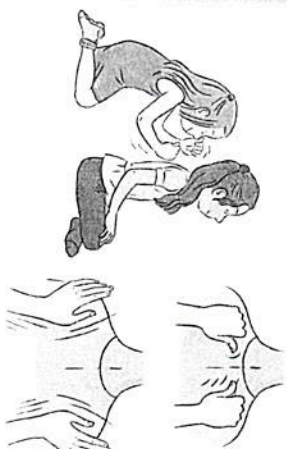


© C. Tarcein

4

7

LES TAPOTEURS MASSAGE

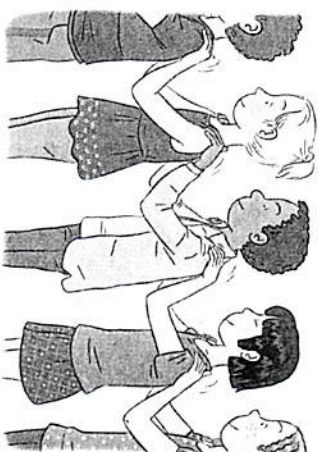


© C. Tarcein

7

8

LA CHENILLE MASSAGE



© C. Tarcein

8

9

LE CARROUSEL MASSAGE



© C. Jarcelin

9

*Crée ta propre carte
et illustre-la !*

MASSAGE

Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EPeS

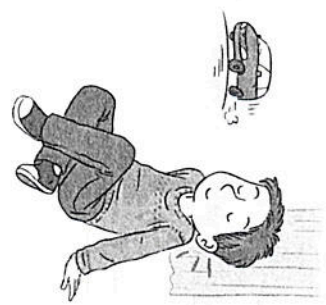
*Crée ta propre carte
et illustre-la !*

GYMNASTIQUE LENTE

Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EPeS

1

LA CHASSE AUX INDICES VISUALISATION

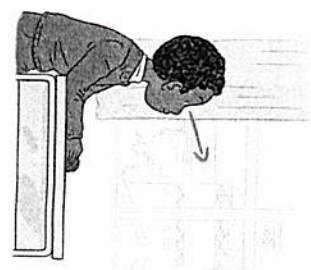


© C. Jarcelin

1

2

LA PHOTO VISUALISATION



© C. Jarcelin

2

Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EPeS

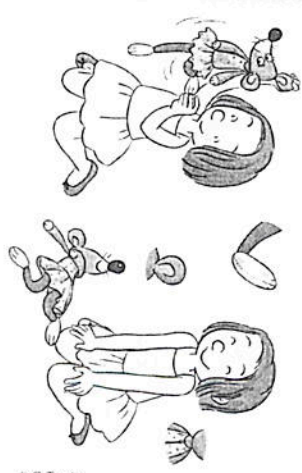
*Crée ta propre carte
et illustre-la !*

VISUALISATION

Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EPeS

3

L'OBJET EN TÊTE VISUALISATION



© C. Jarcelin

3

4

LA VISITE GUIDÉE VISUALISATION

Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EPeS



© C. Jarcelin

4

Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EPeS

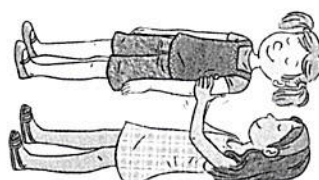
Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EPeS

5 LES BELLES IMAGES VISUALISATION



Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EP&S

6 LE VOLUME VISUALISATION



© C. Tarvelin

Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EP&S

7 LA BELLE HISTOIRE VISUALISATION



© C. Tarvelin

8 REMBOBINER LE FILM VISUALISATION



© C. Tarvelin

Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EP&S

Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EP&S

BIBLIOGRAPHIE

Textes officiels

- Programmes et horaires d'enseignement de l'école primaire, BO hors-série n° 3 du 19 juin 2008.
- Modifications aux programmes d'enseignement : annexes BO n° 1 du 5 janvier 2012.
- Circulaire n° 2011-216 du 2 décembre 2011 parue au BOEN n° 46 du 15 décembre 2011, qui précise les orientations nationales en ce qui concerne la santé des élèves de la maternelle au baccalauréat.
- Loi n° 2013-595 du 8 juillet 2013 d'orientation et de programmation pour la refondation de l'école de la République.

Ouvrages de référence

- CABROL (C.), RAYMOND (P.), *La Douce, méthode de gymnastique douce et de yoga pour enfants*, Éditions Graficor, 1987.
- Voici un ouvrage très complet de gymnastique douce et de yoga. Après une introduction sur les enjeux et les démarches, il propose près de 300 exercices regroupés en 8 catégories, des blocs de séances complètes ainsi que des activités annexes.
- CHOQUE (J.), *Stretching et yoga pour les enfants, 140 exercices illustrés*, Amphora, 2005.
- Cet ouvrage propose 140 exercices, des enchaînements, des jeux de relaxation et de respiration, inspirés du stretching et du yoga, ainsi que des histoires à raconter facilitant le déroulement d'une séance.

Pour aller plus loin

- BOSKI (S.), *La relaxation active à l'école et à la maison, une véritable éducation de l'attention (cycles 1, 2, 3)*, Éditions Retz, 1990.
- Ce livre présente les conseils et principes généraux de la relaxation sous la forme de 15 séances types.
- BRULEN (H.), *La relaxation pour tous*, Éditions Librio, 2004.
- Des conseils, des exercices et astuces pour rester zen... à la portée de tous.
- CHOQUE (J.), *Concentration et relaxation pour les enfants*, Albin Michel, 1994.
- Voici 100 exercices de relaxation illustrés, classés en 6 groupes : préparation, respiration, relaxation, concentration, visualisation, prévention.
- CHAUVEL (D.), NORET (C.), *Des jeux pour détendre et relaxer les enfants 2 à 6 ans*, Éditions Retz, 2004.
- Une centaine de jeux pour permettre aux enfants de maternelle de faire baisser leur tension nerveuse et musculaire afin de mieux se concentrer.
- CUNCI (C.), LIMOUSIN (S.), *Savoir se relaxer*, Paris, Éditions Retz, 2004.
- Ce guide aide à définir ses propres besoins en relaxation, avec un CD-Rom présentant 30 séances guidées.