

## Quelques idées « d'ici et d'ailleurs » pour capter l'attention dont nous avons parlé cet après-midi

Réf : *Pratiques corporelles de bien-être Annie Sébire et Corinne Pierotti Editions EPS et expériences décrites par des enseignants*

- Des jeux de doigts (compter à rebours avec les doigts en baissant progressivement la voix, cacher dans le dos puis montrer une collection de doigts que les élèves doivent reproduire...)
- Comptines, histoires « offertes », chansons, musiques
- Se déplacer d'un endroit à un autre (rang) comme un chat
- Jeux d'écoute (un son faible émis par l'enseignant, des sons de l'environnement...)
- Une phrase (je suis capable de me taire par exemple) prononcée de moins en moins fort
- Parler en inspirant puis expirant un mot puis l'autre (ex ah, bon... eh, ho...)
- Se « nettoyer » en se frottant les bras, épaules, jambes...
- Faire « un auto massage du visage »
- Se « laver les mains »... ouvrir le robinet, etc... NB ne pas oublier de fermer l'eau...
- Attraper un papillon, le caresser, le mettre au chaud dans les mains, lui souffler dessus pour le réchauffer le libérer, le regarder s'envoler...
- Rire à haute voix puis de plus en plus discrètement jusqu'à un rire intérieur
- Se relaxer, assis sur une chaise, par des mouvements des doigts, mains, poignets...

### Proposées soit :

-ponctuellement

-de façon rituelle

-avant une séance ou après selon le besoin ou objectif

-de retour de récréation

-en début d'après-midi

-entre 2 séances pour un moment de « récupération » -« transition »