

## DETENTE ET RELAXATION



Si notre époque est marquée par le stress, tant au travail que dans notre vie quotidienne, les enfants peuvent aussi être touchés par l'anxiété, l'hyperactivité ou un manque de concentration. Il est important de les aider à se relaxer, à se détendre et se recentrer.

La relaxation à l'école apparaît alors comme une voie possible pour pouvoir canaliser et aider les enfants à se recentrer sur leurs apprentissages.

Après avoir fait quelques exercices pour apprendre à s'étirer, respirer pour se concentrer ou pour apaiser les tensions, les enfants pourront commencer une nouvelle activité plus tranquillement, il est donc important de prendre du temps pour se relaxer.

## OBJECTIFS :

- Savoir gérer sa respiration ;
- Savoir canaliser ses émotions ;
- Identifier et situer les parties du corps ;

Le cycle se composera de 12 séances.

Déroulement type d'une séance :

- Les enfants imitent les animaux : ils devront faire la position de l'animal demandé ;
- Les enfants devront toucher des parties de leur corps afin de savoir les situer ;
- Ensuite, afin de s'étirer et respirer les enfants pourront imiter la position de la tortue ou de la plante qui pousse ;
- Pour terminer, les enfants pourront s'exprimer sur ce qu'ils auront ressenti ;

Exemple d'exercice de relaxation : la position de l'avion

- 1- Assis en tailleur, dos à dos, les bras collés ;
- 2- Les deux mains posées sur le sol, et les deux bras opposés se tendent vers le ciel ;
- 3- Les mains quittent doucement le sol, et les bras se replacent à l'horizontale ;
- 4- Changement de côté, les mains atterrissent bien à plat ;
- 5- Puis, après la remontée, chacun pose doucement devant lui sa main droite dans sa main gauche ;

