

Se calmer et se détendre

Les enfants sont souvent très excités au début et à la fin de la leçon d'éducation physique. Ils se disputent et traînent pour ranger le matériel ou se changer. Il est donc bon de prévoir du temps pour un exercice ou un jeu qui rétablira le calme.

7 Chapitre «La psyché chez les 5 à 10 ans», «Rire», «Les émotions». **U** «Jeux pour le retour au calme».

Exercice de base		Variantes
Gonfle le ballon 	Description Par deux. En imitant les mouvements d'une pompe, A «gonfle» B, qui s' imagine qu'il est un ballon ou un matelas pneumatique et mime le processus. Petit à petit, B se remplit d'air, puis il se dégonfle et se laisse tomber par terre. Objectif Apprendre à contrôler sa respiration. Imagination et contraction de la musculature.	Mouvement <ul style="list-style-type: none">• Adopter différentes positions: couché, debout, assis.• Mimer différentes manières de gonfler le ballon: pompe à pied, souffler uniquement avec la bouche, etc.• A est une marionnette. B, le marionnettiste, fait bouger les fils imaginaires et commande ainsi les mouvements des bras et des jambes de A.• Les enfants sont couchés par terre, les yeux fermés et écoutent les consignes du moniteur. Ils imaginent qu'ils sont des ballons, troués, qui se dégonflent lentement. Lorsqu'ils n'ont plus d'air, ils sont tous couchés par terre, parfaitement décontractés.
La pluie et le beau temps 	Description A est à plat ventre par terre, décontracté. B mime le temps qu'il fait, sur son dos. Pluie fine: il tapote le dos de A du bout des doigts. Forte pluie: il lui caresse le dos. Averse: il tapote avec la paume des mains. Soleil: il frotte ses mains l'une contre l'autre jusqu'à ce qu'elles soient assez chaudes pour transmettre la chaleur. Objectif Être allongé tranquillement et se détendre. Stimuler l'imagination.	Mouvement <ul style="list-style-type: none">• A est allongé confortablement par terre sur le dos; B vérifie que tous ses muscles sont bien relâchés en secouant ou en soulevant légèrement les membres.• Massage avec une balle: A est à plat ventre par terre, complètement décontracté. B le masse avec une balle en suivant les consignes du moniteur (Attention: pas de pression sur la colonne vertébrale ni sur les articulations avec la balle!).• Pizzaiolo: confectionner une pizza sur le dos du camarade: abaisser la pâte, étaler la sauce tomate, déposer les ingrédients sur la pâte, puis frotter les mains l'une contre l'autre pour les chauffer et cuire la pizza.
Potion magique 	Description Confortablement allongés sur le dos, les enfants écoutent les consignes du moniteur. Ils imaginent qu'ils boivent une potion magique de couleur bleue et la sentent couler dans leur bouche. La potion descend lentement dans la gorge, se diffuse dans les épaules puis les bras et les mains jusqu'au bout des doigts. Tout devient bleu et très tranquille. La potion traverse ensuite l'estomac et se répand dans les jambes. A présent, les enfants sont tout bleus et très fatigués. Au bout d'un moment, la magie se dissipe et les orteils se réveillent, puis les jambes, etc. Objectif S'allonger tranquillement et se détendre. Stimuler l'imagination.	Petites histoires <ul style="list-style-type: none">• Petit train: les enfants imaginent qu'un train voyage à travers leur corps.• Vacances à la plage: ils imaginent qu'ils se trouvent au bord de la mer. Le soleil brille. Pour ne pas attraper de coup de soleil, les enfants s'enduisent de crème solaire. Puis ils s'allongent sur le dos, écoutent le clapotis des vagues et savourent la douceur du sable sous leur corps. Le soleil les réchauffe, et ils sentent la caresse des rayons sur différentes parties de leur corps.• Lampe de poche: tous les enfants sont confortablement allongés sur le dos. Il fait nuit. Une lampe de poche éclaire différentes parties du corps, qui se réchauffent. Parties du corps <ul style="list-style-type: none">• Suivant l'âge et les connaissances des enfants, décrire le voyage à travers le corps en utilisant des termes plus simples ou plus précis.