

Perception par le mouvement – Sens du mouvement: Relaxation – Matelas pneumatique

Les objectifs de cet exercice sont les suivants: perception des tensions et relâchements musculaires.



Histoire: Même le meilleur samouraï a parfois besoin de vacances à la mer.

Les enfants forment des duos composés d'un matelas et d'un samouraï. Au départ, le matelas est tout mou car il n'est pas gonflé (l'enfant est couché, sans force). Le samouraï commence à pomper. A chaque pression, une section du matelas prend forme: le membre touché se contracte lentement jusqu'à ce qu'il soit entièrement rigide. Le samouraï passe alors à une autre partie. Quand le matelas est complètement gonflé, l'enfant prend conscience du tonus musculaire général. Puis le matelas est vidé de son air, soit d'un seul coup comme s'il avait été percé – l'enfant ressent alors un relâchement instantané –, soit lentement, l'air quittant chaque partie du corps l'une après l'autre. Dans ce cas, la détente est progressive.

Remarque: Selon les enfants, l'enseignant guide le remplissage du matelas en désignant à chaque fois la partie du corps, ou il laisse les duos libres de leurs choix.

Source: Manuela Zgorski-Lätsch, Jsabelle Scheurer



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO