



TECHNIQUES DE BIEN-ETRE 2

• **SELECTION DE QUELQUES PROPOSITIONS POUR LES ELEVES DE MATERNELLE**
Pôle Pédagogique, Educatif et Pastoral, DDEC Loire-Atlantique

LES EXERCICES CORPORELS

A magical scene featuring several glowing blue butterflies with dark outlines, some resting on a dark, textured ground that resembles soil or moss. Small, glowing mushrooms with white stems and dark caps are scattered across the ground. The background is a deep blue, starry sky with soft, out-of-focus light spots. The overall atmosphere is ethereal and dreamlike.

À partir des fiches de Pomme d'Api de Bayard Presse

Le chien qui s'étire

Cette posture favorise la concentration et le calme intérieur, elle augmente le tonus des bras, provoque l'étirement des mollets et accroît le flux sanguin du cerveau.

1 Tu es à quatre pattes. Tes pieds et tes mains sont bien à plat au sol. Tes genoux sont légèrement écartés, à peu près à la même largeur que tes épaules.



2 En inspirant, tu soulèves tes genoux. Tes petits doigts de pied se mettent en crochet pour mieux pousser sur tes jambes.



3 Tu montes tes fesses et tu places tout le poids de ton corps vers l'arrière. Ta tête descend et tes talons veulent se poser sur le sol.

4 Ça y est, tu es dans la position du chien qui s'étire ! Relâche bien ta tête entre les bras. Garde la position pendant quelques respirations.



5 Maintenant, tu redescends doucement sur les genoux, et tu reviens à quatre pattes.



1 → 2 → 3 → 4 → 5



La plante qui pousse

Une posture qui tonifie et renforce l'équilibre. En s'identifiant à une plante qui s'épanouit, l'enfant gagne en confiance.



1 → 2 → 3 → 4 → 5



1 Tu es accroupi, tout en boule, la tête et les bras relâchés. Comme une petite graine enfouie dans la terre, tu te prépares à sortir.



2 En inspirant, tu te déplies tout doucement. Tu es comme attiré vers la lumière. Tes pieds sont bien enracinés dans le sol.



3 Et tu montes, tu montes... Tu continues de te redresser, la tête la dernière ! La graine a germé, toutes les tiges sont sorties de terre.



4 Puis tes mains se rassemblent vers ta poitrine. Et en inspirant, tu montes tes bras.

5 Au-dessus de ta tête, tes pouces se touchent, tes mains se déplient. Tes bras s'ouvrent en grand, très très grand. Tu es maintenant une magnifique plante du printemps !

Le cobra

Un petit exercice qui invite à se mettre dans la peau d'un serpent !
Une posture qui soulage les éventuels problèmes de ventre
(masse les intestins) muscle le dos et les bras.



1 Voici le cobra !
Tu es immobile, allongé sur le ventre,
une joue posée dans l'herbe.



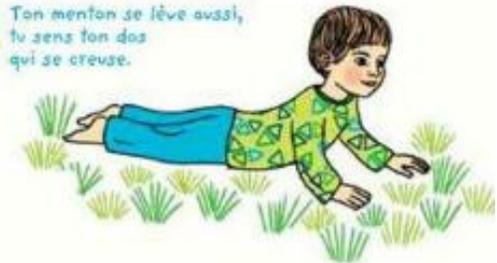
2 Tu as les mains bien à plat
et tu imagines que tu rampes
dans l'herbe verte.



3 Tiens, on entend
un petit bruit...
Tu lèves doucement la tête.



4 Ton menton se lève aussi,
tu sens ton dos
qui se creuse.



5 Tu pousses sur tes bras bien tendus,
sans décoller le reste du corps.
Tes yeux sont grands ouverts...



1 → 2 → 3 → 4 → 5

Le crocodile

Cette posture de torsion de la colonne vertébrale muscle le dos, équilibre le système nerveux et calme les nerfs. Idéale avant d'aller au lit*.

1 Tu es allongé sur le dos, les bras et les jambes légèrement ouverts. Tout ton corps se repose.



2 En gardant les jambes bien tendues, tu mets le talon de ton pied droit sur la pointe de ton pied gauche. C'est ta queue de crocodile !



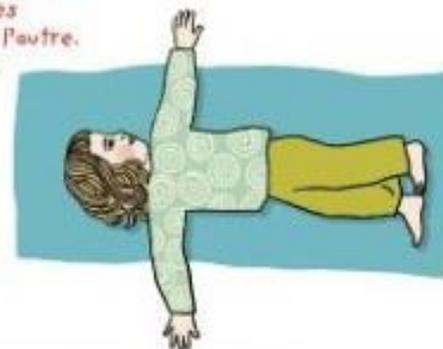
3 Tes mains sont écartées et bien à plat sur le sol. En prenant une grande inspiration, tu bascules ton bassin à gauche et ta tête se tourne à droite. Tu bouges comme un crocodile !



4 Sur une longue expiration, tu reviens au centre : en tournant ta tête et en replaçant ton pied droit au sol. Tes bras restent en croix et tu respires tranquillement.



5 Puis, sur une longue expiration, tu fais l'inverse : ton bassin bascule sur la droite et ta tête roule sur la gauche. Tu gardes les jambes bien tendues et les 2 pieds l'un sur l'autre. C'est rigolo de ramper comme un crocodile !



* Faire pratiquer ce mouvement pendant 5 ou 6 respirations. Puis le refaire en changeant de pied (la bascule du bassin se fera donc à l'inverse). Cette posture dynamique peut se pratiquer avant le coucher, car elle favorise l'endormissement.

1 → 2 → 3 → 4 → 5



Le tigre

L'alternance de contraction/décontraction musculaire élimine le trop-plein d'énergie fréquent chez les jeunes enfants, et amuse beaucoup !

1 Assis sur les genoux, tu es bien droit et tes mains sont posées à plat sur le sol. Tu respires calmement. Te voici un tigre bien installé sur ton territoire !



2 Tiens, tu as entendu un bruit dans la savane. Tu te mets à 4 pattes, puis tu restes immobile un instant... Mains à plat et dessus des pieds au sol, tes grosses mâchoires sont bien relâchées, tes yeux et tes oreilles sont en éveil...



3 Oh, mais qui va là ? Tout ton corps est en alerte. Tu plantes tes griffes dans le sol, tu sors ta langue, tu écarquilles les yeux et tu pousses un «GRRR...» puissant !



4 Et maintenant, tu te relâches. Tes fesses vont se poser sur tes talons et tes bras s'allongent loin, loin... Tu t'étires comme un vrai félin ! Tu peux rester un peu le front au sol si tu trouves que c'est agréable.



5 Attention, le bruit revient ! Tu te remets à 4 pattes, tout ton corps se tonifie et encore une fois, tu rugis, comme pour dire : «Ici, c'est chez moi !»



6 Ouf, le danger est passé. Tu peux de nouveau t'étirer, tes mains bien à plat sur le sol, tes bras loin devant. Tu respires doucement et ta tête se repose...



1 → 2 → 3 → 4 → 5 → 6



LE PAPILLON

Cette posture amusante donne la bonne habitude de se tenir droit, sans pour autant «raidir» l'enfant. Elle peut être proposée le matin ou en journée. Elle aide l'enfant à se concentrer.



1 Tu passois en tailleur comme un petit Indien, les deux mains l'une dans l'autre.



2 Tu prends appui sur un bras et tu soulèves une fesse...



3 ... puis l'autre, en te balançant tout doucement.



4 Te voici maintenant bien posé sur tes deux ischions*, ton dos est droit et tes mains sont posées sur tes genoux écartés.



5 Alors comme un papillon qui bat des ailes, tu montes tes jambes comme si tes genoux voulaient se toucher.



6 Puis tu redescends tes genoux en t'aidant un peu de tes mains. Tu les montes, tu les baisses... plusieurs fois.

* Les ischions (se prononce : is-kions) sont les 2 os pointus situés sous les fesses, sur lesquels on s'assoit.



1 → 2 → 3 → 4 → 5 → 6



1 → 2 → 3 → 4 → 5 → 6

L'ABEILLE

La posture de l'abeille est une posture de torsion assise. Elle calme la nervosité, elle ventile les poumons par l'ouverture de la cage thoracique. Pendant les torsions à droite et à gauche, il est possible de faire faire à l'enfant le son de l'abeille afin d'approfondir l'expiration. Cela rend la posture encore plus ludique !



1 Tu es assis tranquillement, les 2 mains l'une dans l'autre. Tu es une jolie petite abeille, tes ailes sont au repos.

2 Tu vois des fleurs toutes colorées et ça te donne des idées... Tu accroches tes mains derrière ta nuque, doigts croisés. Tes ailes sont déployées. Tu inspires fort avec le nez et...



3 ... vers une de ces fleurs, tu vas te diriger. Tu penches ta tête et ton coude droit en direction de ton genou gauche, comme pour aller le butiner... Tout ça en expirant bien.



4 Tu te redresses, tu ouvres grand tes ailes et te voilà maintenant attirée par une autre fleur !



5 Maintenant, tu te penches de l'autre côté, ton coude gauche vers ton genou droit. Ta petite tête n'arrête pas de butiner !



6 Maintenant, tu as fini ta provision de pollen, tu vas pouvoir aller fabriquer ton miel, petite abeille !



1 → 2 → 3 → 4 → 5 → 6

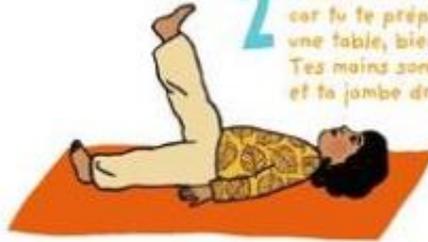
La table

La posture de la table muscle dos et membres, assouplit poignets et chevilles. Le fait de garder un instant la posture dans l'immobilité améliore la concentration.

- 1** Tu te relaxes tranquillement sur le dos, les jambes relâchées et les bras le long du corps.



- 2** Puis tu tonifies tout ton corps car tu te prépares à devenir une table, bien droite et bien stable ! Tes mains sont posées à plat sur le sol et ta jambe droite monte vers le ciel.



- 3** Tu montes maintenant ta jambe gauche. Et voilà ! Deux pieds de ta table sont faits ! Pour qu'ils restent bien collés, tu pousses très fort tes talons vers le ciel.



- 4** Tu lèves maintenant ton bras droit, le paume de ta main bien à plat. Puis tu montes ton bras gauche.



- 5** Tes deux bras sont bien tendus et parallèles, les doigts étirés vers le visage, le dos bien à plat. En voilà une jolie table avec ses quatre pieds bien en place ! Tes mains et tes pieds sont bien à plat !



- 6** Garde cette position un instant, avant de redescendre, en repliant d'abord tes jambes, et puis tes bras !



LE TOBOGGAN

Le toboggan est une posture très tonifiante,
à éviter avant le coucher !



1 → 2 → 3 → 4 → 5 → 6

1 Bien assis sur tes fessiers,
bras et jambes tout relâchés,
tu te sens en paix.



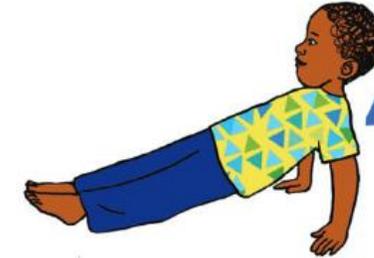
2 Derrière toi, tu poses les mains,
tu prépares les escaliers
du toboggan que tu deviens !



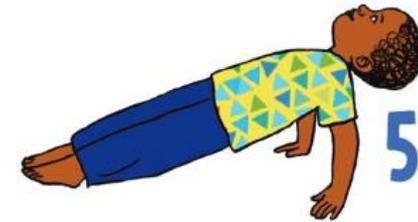
3 Pointes de pieds bien tendues
et jambes très serrées,
te voilà prêt à te soulever,
en contractant bien tes fessiers.



4 Tu soulèves tes fesses
de plus en plus haut,
pour faire un toboggan
très très beau !



5 Jambes tendues
et mains en appui,
tu regardes le ciel infini...
Comme ce toboggan
est joli !



6 Puis en expirant,
tu redescends ton corps
tout doucement.
Tu te reposes...
un petit moment,
avant de le refaire
une ou deux fois encore.





L'archer

La posture de l'archer améliore considérablement la concentration et l'estime de soi.

1 → 2 → 3 → 4 → 5 → 6



1 Tu es debout, bien droit, sans être raide. Les bras tout détendus le long du corps.



2 Tu te prépares à devenir un archer, beau et courageux. Tu écarter les bras pour préparer ton arc.



3 Tes jambes sont un peu écartées pour être plus solides. Tu plies ton bras droit, et tu relèves ton coude à la hauteur de tes épaules. Le pouce et l'index se touchent pour pincer la corde de ton arc imaginaire.



4 Tu te tournes sur le côté gauche en pivotant un peu le pied. Ton bras gauche est toujours bien tendu, ton regard fixe un point au loin. Tu prends une grande inspiration en étirant ta flèche vers l'arrière.



5 Ton regard ne lâche pas la cible au loin. Ton genou gauche se plie légèrement et t'as, tu lâches ta main droite. La flèche fend l'air, pendant que toi, tu expires tout l'air qui est en toi.



6 Puis, tu reviens, bien droit, bien fier. Ta cible a été touchée car tu as bien visé. Tu respires tranquillement avant de recommencer de l'autre côté !



Le chat

Aujourd'hui, je t'invite à faire le chat, un exercice rigolo qui te fortifie le dos. Regarde-moi, tu es prêt(e) ? C'est parti !

1 Pour te préparer à la posture du chat, assieds-toi sur tes genoux.



2 Ensuite, mets-toi à 4 pattes, avec le dos bien plat. Ouvre grand les yeux, et regarde droit devant toi.



3 Puis creuse ton dos. Ta tête et tes yeux regardent vers le ciel. Tiens, un oiseau vole tout là-haut !

4

Les yeux toujours levés vers le ciel, tu ouvres grand la bouche comme pour attraper l'oiseau...



5

Bien assis(e) sur tes genoux, tu montres tes griffes. Tu te prépares à sauter sur ta proie. Mais... voilà un chien qui vient !



6

Tu reviens à quatre pattes et tu caches ta tête en faisant un gros dos tout rond ! Pour finir, assieds-toi à nouveau sur tes genoux pliés. Miaou !

1 → 2 → 3 → 4 → 5 → 6

L'éléphant

Cette posture amusante peut se faire plusieurs fois de suite, y compris en se déplaçant. Elle assouplit la colonne vertébrale, et favorise la stimulation des organes internes. Comme de nombreuses postures, elle ne se pratique pas le soir, au coucher !



1 Tu es debout, les pieds un peu écartés, bien enfoncés dans le sol. Tu te sens fort comme un éléphant !

2 Tu places tes mains ensemble, les doigts entrelacés : c'est la trompe de l'éléphant !



3 En inspirant, tu montes tes bras au-dessus de ta tête, en gardant bien les doigts entrelacés.



4 En expirant, tu plies les genoux et tu redescends tes bras - ta trompe ! - vers le bas. Tes gros pieds d'éléphant n'ont pas bougé, ils sont bien à plat.



5 Tu balances ta belle trompe 3 ou 4 fois entre tes pattes puissantes. Tu gardes la tête bien relâchée.



6 Puis tu appuies bien fort sur tes pieds et tu remontes doucement à la verticale.

7 Et te voilà debout ! Tu recommences ?



1 → 2 → 3 → 4 → 5 → 6 → 7



Le pingouin

Cette posture sollicite le tonus musculaire et la circulation. Elle améliore le souffle grâce à l'expansion de la cage thoracique.



1 Tu es debout, bien droit. Tu sens tes pieds bien enracinés dans la terre. Tes bras, le long du corps, s'étirent fort, jusqu'au bout des doigts, comme s'ils voulaient toucher le sol.

2 Maintenant, tu prends de l'air avec le nez, tu montes tes bras vers le ciel.



3 En expirant, tu croises les doigts et tu allonges tes bras encore plus haut.



4 Puis comme un joli pingouin que tu es, tu penches ton corps et tes bras d'un côté.

5 Tu remontes au centre...



6 ... et tu te penches de l'autre côté.

7 Maintenant que tu as bien regardé à droite, puis à gauche, tu reviens à nouveau au milieu. Tes bras toujours bien allongés.



1 → **2** → **3** → **4** →
→ **5** → **6** → **7**



1 → 2 → 3 → 4

5 → 6 → 7 → 8

SALUT, LE SOLEIL !

Pour bien commencer la journée, on s'étire avec cette version allégée de la célèbre salutation au soleil.



1 Debout, les pieds joints, tu tends les bras jusqu'au ciel. Tes yeux se lèvent vers le soleil.

2 Tu baisses les bras devant toi et tu t'accroupis en posant les mains et les orteils bien à plat sur le sol. Tu redresses la tête et tu regardes devant toi.



3 Puis tu recules tes pieds vers l'arrière, jusqu'à ce que ton corps soit à l'horizontale, comme une planche.

4 En appui sur les mains et les orteils, tu redresses bien la tête et tu dégages tes épaules vers l'arrière. Tu inspires profondément.



5 Tu montes les fesses vers le haut, pour faire comme une montagne. La tête bien entre tes bras, ton dos s'étire...

6 D'un bond, tu ramènes tes pieds entre tes mains, les paumes toujours à plat au sol. Tu regardes devant toi.



7 Tu baisses la tête en soufflant. Puis, en inspirant doucement, tu te redresses lentement, comme une feuille qui se déplie. Tu termines en relevant ta tête.



8 Une fois debout, tu étires tes bras et ton corps vers le ciel. Tu salue le soleil pour bien commencer la journée.