

140 jeux de relaxation pour l'école et la maison

Cécile Alix

REMERCIEMENTS

Ce livre n'aurait pu exister sans la présence des enfants à l'atelier de relaxation que j'anime. Ils sont les pépites de mes lundis soirs ! Les petits de maternelle : Axel, Bachir, Ely, Joseph, Lise, Madeline, Marie, Marwa, Pierre et Samuel. Les grands des classes élémentaires : Esther, Mathilde, Raphaël et Salomé.

Un grand et souriant merci à :

Christel Gorret, chef d'établissement, pour sa disponibilité bienveillante et le prêt de la salle d'évolution pour notre atelier de relaxation à l'école Saint-Louis de Bourg-en-Bresse.

Frédérique Angel, amie et enseignante, pour son soutien indéfectible, sa constante belle humeur et son humour durant l'atelier de relaxation et le tournage des vidéos pour les ressources numériques de cet ouvrage.

Olivier Savignac que j'ai retrouvé avec plaisir et qui a filmé les enfants pour les ressources numériques.

La douce et souriante Domingas Fernandez, qui nous a si efficacement assistés lors du tournage.

Isabelle Débias, Isabelle Flaux, Élisabeth Pobel, enseignantes, pour leur présence et leurs bons conseils.

Stéphane Polge, musicien, compositeur, professeur au Cours Florent Musique, pour sa musique qui accompagne certains exercices des ressources numériques.

- Son site, pour découvrir ses créations : <http://www.stephanepolge.com/>
- Son autre site, pour découvrir ses cours de piano, MAO, bruitage, chant, pour jeune public et adultes (Paris 3^e) : <http://www.atelier440.com/>

Code éditeur : 122862

ISBN : 978-2-7256-4345-8

© Retz, 2015 pour la première édition

© Retz, 2023 pour la présente édition

Direction éditoriale : Sylvie Cuchin

Édition : Anne Marty

Couverture : Nicolas Piroux, Photo : © iStock

Corrections : Florence Richard

Mise en page : Isabelle Vacher

Tournage et montage des exercices filmés : Olivier Savignac

Musique : Stéphane Polge

Ressources numériques : STDI

Sommaire

Introduction 5

1. Je me déplisse 13

L'eau

L'étang

- 2. Pieds nus ! 16
- 3. La mouche 17
- 4. Les bruits autour de l'étang 18
- 5. Les salamandres 19
- 6. Sautent grenouilles ! 20
- 7. Sauterelles ! 21
- 8. Les bulles dans l'eau 22
- 9. Les libellules 23
- 10. La respiration rafraîchissante 24
- 11. La relaxation du pêcheur 25

Le lac

- 12. Le réveil du campeur 26
- 13. La toilette du campeur 27
- 14. Petit cygne 28
- 15. Le pédalo 29
- 16. Bulle le poisson 30
- 17. Les rameurs 31
- 18. La gymnastique du campeur 32
- 19. L'escargot 33
- 20. Pattes palmées 34
- 21. Le sommeil du campeur 35

La rivière

- 22. Le petit Indien que l'eau endort 36
- 23. Dans la rivière 37
- 24. Le son de sa rivière 38
- 25. La cascade dans le dos 39
- 26. À contre courant ! 40
- 27. Les courants contraires 41
- 28. Le pêcheur 42
- 29. Comme si 43
- 30. Les ponts 44

La mer

- 31. Sur la plage 45
- 32. La danse des îles 46
- 33. Les dauphins 47
- 34. La petite algue 48
- 35. Comptine d'été 49
- 36. Tortue tournis 50
- 37. Marcher dans l'eau 51
- 38. Le pirate et le perroquet 52
- 39. L'ancre 53
- 40. Du calme à la tempête 54

La terre

La forêt

- 41. Promenade dans la forêt 56
- 42. Comptine d'automne 57
- 43. La caresse d'une plume 58
- 44. Roule déroule hérisson 59
- 45. À pas de loup 60
- 46. La branche qui relie 62
- 47. Des racines à la cime 63
- 48. La gymnastique du louveteau 64
- 49. Les sons de la forêt 65
- 50. L'arbre qui pousse les murs 66

La campagne

- 51. La poule et les vers de terre 67
- 52. Les petites bêtes des champs 69
- 53. Comptinette 70
- 54. Les abeilles 71
- 55. La journée d'une fleur des champs 72
- 56. Le cœur du tournesol 73
- 57. La promenade de la coccinelle 74
- 58. Le petit déjeuner à la ferme 75
- 59. Croque poulette ! 76
- 60. Les papillons 77

La montagne

- 61. Les yétis 78
- 62. La montagne 79
- 63. Petit aigle apprend à voler  80
- 64. Greli-grelot 81
- 65. L'éléphant-montagne  82
- 66. L'écho 83
- 67. Le bouquetin 84
- 68. Les couleuvres  85
- 69. La marmotte peureuse 86
- 70. Le feu de camp  87

Le désert

- 71. Un chameau rigolo  88
- 72. Le langage des hommes bleus  89
- 73. Le lionceau et la gazelle 90
- 74. Le serpent cocotte minute  91
- 75. Le palmier et le sirocco 92
- 76. Les mains chaudes 93
- 77. Le charmeur de serpent  94
- 78. Le génie d'Aladin(e) 95
- 79. Le guépard 96
- 80. Du désert à la terre entière 97

L'air

Le ciel

- 81. La météo 100
- 82. L'arc-en-ciel  101
- 83. Les éclairs 102
- 84. L'arc à l'endroit  103
- 85. Comme un nuage 104
- 86. Les nuages dans le ciel 105
- 87. Les mains font le temps  106
- 88. L'arc à l'envers  107
- 89. Ciel et terre 108

La pluie, la neige et les vents

- 90. Comme une feuille pliée  109
- 91. Petit vent – grand vent 110
- 92. Roule flocon 111
- 93. La pluie et les vents 112
- 94. La balançoire  113
- 95. Comptine d'hiver  114
- 96. bercés par le vent 115
- 97. Les feuilles d'automne 116
- 98. Il pleut ! 117
- 99. Le monstre-tempête 118
- 100. Le tam-tam de la pluie 119

L'univers

Le soleil

- 101. Le yoyo du rayon de soleil 122
- 102. Les rayons  123
- 103. Les grimaces du soleil 124
- 104. Comptine de printemps  125
- 105. Jeux d'ombres 126
- 106. Sourire soleil 127
- 107. Bonjour au soleil 128
- 108. Cache-cache soleil 129
- 109. Système solaire 130
- 110. Réchauffer ses pieds 131

La lune

- 111. La lune et l'océan 132
- 112. Un, deux, trois, lune ! 133
- 113. Du croissant à la pleine lune 134
- 114. La demi-lune  135
- 115. Dort la lune  136
- 116. Funambule 137
- 117. De la lune 138
- 118. En apesanteur  139
- 119. La lune entre nous 140
- 120. Au clair de la lune 141

Les étoiles

- 121. L'empreinte des étoiles 142
- 122. De l'enfant à l'étoile  143
- 123. L'étoile filante 144
- 124. Le rire des étoiles 145
- 125. Le nom des étoiles 146
- 126. Les étoiles clignotantes  147
- 127. Le chemin des étoiles  148
- 128. La naissance des étoiles 149
- 129. Allumer et éteindre les étoiles 150
- 130. Les étoiles en contact 151

Les planètes

- 131. Les mains-planètes follettes  152
- 132. Flotte planète 153
- 133. Roule planète 154
- 134. La planète Pastakolère 155
- 135. Les extraterrestres 156
- 136. Les planètes bizarres 157
- 137. Les grimaces du martien 158
- 138. Monsieur monde jongle  159
- 139. Soleil – espace 160
- 140. Je me réveille !  161

Index 162

Présentation des ressources
numériques 175

Introduction

« La relaxation du corps jointe à la détente et au silence de l'esprit permettent la réalisation d'une grande attention. »

Robert Linssen, *Le Zen*

À qui s'adresse cet ouvrage ?

Aux enseignants, aux animateurs d'ateliers de relaxation pour enfants (mais aussi de théâtre, de chorale, de musique, de sport, etc.), aux différents acteurs des collectivités jeunes publics et bien sûr, aux familles. À tous ceux qui ont à cœur de partager des activités avec les plus jeunes sans se confronter à des problèmes insurmontables de discipline. À tous ceux, enfin, qui privilégient le bien-être des enfants comme le leur, pour évoluer ensemble dans une ambiance de détente et de concentration.

Qu'est-ce que la relaxation ?

La relaxation est un état de complète détente corporelle (notamment musculaire) et mentale.

Pour parvenir à ce bien-être physique et psychique, plusieurs techniques sont utilisées : la perception sensorielle, la régulation de la respiration, la diminution des tensions musculaires et, de la consommation d'énergie et enfin, le relâchement de la pensée, le ralentissement de l'activité cérébrale.

Apaisement du corps et de l'esprit, la relaxation permet de rassembler l'énergie et favorise l'équilibre, le repos, le retour au calme et la concentration.

La capacité de bien se relaxer est un élément essentiel dans l'apprentissage de la régulation des émotions et des impulsions.

Relaxés, on devient attentifs. Attentifs, on devient réceptifs. Réceptifs, on apprend plus facilement. Se relaxer, c'est apprendre mieux.

Pourquoi pratiquer des jeux de relaxation avec les enfants ?

À l'école, dans les différentes activités périscolaires ou de loisir, il y a tant à apprendre, tant à partager, tant à appliquer et à comprendre que l'on peut se demander comment les enfants, surtout les plus jeunes, parviennent à supporter ces rythmes effrénés ! Et comment les enseignants, les éducateurs, les animateurs réussissent, eux aussi, à s'adapter, à transmettre ou à éduquer en conservant patience et bonne humeur...

« Calme-toi ! » Quel enfant n'a pas entendu ces mots ? Et quel adulte ne se les répète-t-il pas intérieurement pour ne pas céder à l'énervement quand il est confronté au bruit et à l'agitation qui peuvent vite prendre de l'ampleur dans une classe ou dans un groupe d'enfants ?

L'une des préoccupations majeures de l'enseignant (comme de toute personne chargée de s'occuper d'enfants) est de maintenir au sein de sa classe un bon climat de travail – ou une ambiance calme dans un cadre périscolaire.

Les jeunes enfants se fatiguent rapidement et l'adulte doit souvent déployer des trésors d'énergie et de pédagogie pour que le groupe reste attentif, parvienne à travailler à toute heure de la journée et à entrer dans les apprentissages proposés.

Les enfants ne savent pas instinctivement se concentrer, ils ne reviennent pas naturellement au calme après les récréations, une séance de motricité, une sortie scolaire, le déjeuner ou une activité qui demande énergie et attention. D'autant plus difficilement après une journée passée à l'école !

Dans la relaxation, il est souvent question du corps ; c'est en apprenant à découvrir son corps, à l'« utiliser », que l'enfant réussira à se relaxer efficacement.

La relaxation pratiquée régulièrement en groupe ou individuellement permet à l'enfant d'apprendre à se connaître « de l'intérieur », à sentir ses émotions, à percevoir ses sensations et à prendre conscience de son corps et de celui des autres. Ainsi, progressivement, il parvient à se maîtriser, à adapter ses mouvements, à rassembler son énergie et à réguler ses réactions, mais aussi à équilibrer ses émotions et à s'affirmer en tant qu'individu tout en respectant autrui.

Avec de jeunes enfants, le jeu de relaxation peut également se révéler plus « dynamique » quand il aura pour objectif de libérer un trop plein d'énergie, d'évacuer une colère, un état de stress, de détendre certains muscles ou certaines articulations...

Il est donc nécessaire de ménager au cours de la journée des moments de détente et de relaxation.

Pour résumer, la relaxation permet : d'être attentif à soi, aux autres, au monde ; de mieux connaître son corps ; de prendre conscience de sa respiration ; d'utiliser tous ses potentiels pour se détendre, se canaliser, s'équilibrer ; de se sentir mieux, en harmonie.

Qu'est-ce que la relaxation avec de jeunes enfants ?

Ce n'est pas leur dire : « Allongez-vous et ne bougez plus ! » Très vite, les enfants s'ennuieront et se dissiperont, personne ne se relaxera !

● Expliquer

Il est important d'expliquer aux enfants pourquoi on va se relaxer ensemble. Par exemple : « Vous rentrez de récréation, vous faites beaucoup de bruit, vous allez finir par avoir mal à la tête dans ce vacarme ! Et moi aussi ! Pour retrouver le calme, nous allons faire un jeu de relaxation. » Ou : « C'est l'heure de la sieste, nous allons nous relaxer pour vous aider à vous endormir ou à vous reposer. » Ou encore : « Nous venons de beaucoup travailler, vous êtes fatigués, votre corps est raide, un peu de relaxation va vous détendre avant de passer à l'exercice suivant ! »

● Faire participer

L'enfant a besoin d'être acteur de ce moment de détente. S'il agit, répond à des consignes, participe activement au jeu de relaxation, il se sent concerné et impliqué. Le retour au calme se structurera et il y participera volontiers.

Les enfants font souvent des mouvements énergiques, car ils ont de l'énergie à revendre ! Les ramener progressivement à un peu plus de lenteur et de douceur, mais sans les forcer... Dans l'énergie, on peut mettre de la douceur. Se relaxer, c'est transformer l'énergie négative en énergie positive.

● S'investir

Activité à part entière, la séance (même très courte) de relaxation requiert la même préparation que les autres apprentissages.

L'animateur d'une séance de relaxation, ou l'enseignant qui souhaite organiser des temps de relaxation avec ses élèves, doit être convaincu de l'utilité de cette pratique et s'investir personnellement, réfléchir à divers éléments : objectifs, vocabulaire, déroulement, différences de niveaux, contextes, durée de l'activité...

Il est conseillé au lecteur de « tester » les jeux proposés dans cet ouvrage et de les adapter à son public, de se les approprier en y mêlant sa propre sensibilité, en les transformant, en les raccourcissant, en les personnalisant, etc. Ces jeux deviennent alors *les siens* et sont exclusivement destinés à ses élèves (ou à un enfant en particulier s'il s'agit d'une pratique individuelle.)

Il est capital également que l'adulte participe physiquement et mentalement aux jeux et ne se contente pas de lire les consignes. Il montre aux enfants les gestes à accomplir et se

relaxe avec eux. Il effectue les gestes en même temps qu'il les explique, ainsi les enfants peuvent suivre son exemple et une relation détendue de confiance et de partage s'installe entre petits et grand.

● Installer des rituels ou se diversifier

Il est intéressant de pratiquer rituellement certains jeux de relaxation en classe (jeux isolés, effectués à des moments clés et dans un objectif bien précis). Les enfants les adoptent, parviennent de mieux en mieux à les effectuer, et, très vite, cette « relaxation répétitive » apporte ses bienfaits. (Mais rien n'empêche bien sûr la pratique de nouveaux jeux quand vous le souhaitez.)

En revanche, en atelier relaxation sur un temps plus long, n'hésitez pas à vous diversifier. Ainsi, ce moment sera non seulement un temps de détente, mais aussi de découverte : les enfants ne se laisseront pas et resteront attentifs et réceptifs.

● Adapter ou enrichir le vocabulaire

Quand on évolue au milieu d'enfants, on adapte très vite son vocabulaire de manière à être compris.

La plupart des jeux du livre peuvent être utilisés pour relaxer des enfants de tous âges, toutefois, ils ont tous été effectués avec de très jeunes enfants (PS à GS). Le vocabulaire employé est donc adapté à leur compréhension.

En reproduisant régulièrement les mouvements que lui montre l'adulte et en l'entendant les décrire, le jeune enfant acquiert rapidement le vocabulaire nécessaire.

Pour les enfants plus âgés, il est parfois conseillé de transformer l'énoncé des jeux afin qu'ils n'aient pas la sensation d'être « pris pour des bébés » !

Profitez d'un jeu de relaxation pour enrichir le vocabulaire des enfants, leur parler par exemple, si le jeu concerne la main, de « la paume », « du dos » de la main. De tous ces petits os que nous avons dans chaque doigt (phalange), du poignet (articulation), etc. Très vite, les enfants retiendront ces mots nouveaux, même les plus jeunes.

● Ne pas rechercher la perfection

Lors d'une séance de relaxation, il ne faut pas souhaiter réaliser d'emblée de bonnes « performances » et ne pas attendre de résultats. Dans la relaxation, pas d'objectif d'excellence, chacun va à son rythme, sans que personne ne le juge. Aucune précipitation. La capacité à se relaxer vite et bien se développe petit à petit, chez l'adulte, comme chez l'enfant. Comme d'autres acquisitions psychomotrices (écrire, sauter à cloche-pied, faire du vélo), la relaxation résulte d'un apprentissage progressif lors d'une pratique régulière. Les exercices se font lentement, l'adulte articule distinctement et s'exprime calmement, d'une voix posée qui invite à la détente. Ses mouvements suivent le même rythme que sa voix. Il accompagne l'enfant tout au long du jeu.

Les neurosciences nous révèlent l'intelligence plastique des enfants de 0 à 5 ans. Leur cerveau « se câble » à tout ce qui les entoure. À l'adulte de créer un environnement de qualité autour d'eux et de leur apprendre la douceur.

● Entrer dans la relaxation

Que ce soit grâce à une petite phrase ou à une comptine d'introduction, une musique ou un jeu (voir jeu n°1, « Je me déplisse »), il est conseillé de créer un rituel d'entrée dans la séance de relaxation, même courte.

Exemple de comptine très simple (sur l'air de *Sur le pont d'Avignon*) :

On va se relaxer

Je me calme, je me calme

On va se relaxer

Pour pouvoir mieux travailler. (Ou « *Pour pouvoir se reposer* », « *mieux digérer* », etc.)

● Respirer

Beaucoup de jeux de relaxation sont basés sur le souffle. Veiller à ne jamais commencer par une longue inspiration qui entraîne une élévation des épaules. Cette position favorise les tensions. Préférer une première expiration (le souffle, comme un soupir qui libère !).

Éviter de modifier de façon brutale le rythme habituel de la respiration. Respirer trop profondément sans préparation provoque une hyperventilation qui peut se révéler stressante et s'accompagner de vertiges.

● S'étirer

Souvent, durant les jeux de relaxation, des étirements sont proposés. Veiller à ce qu'ils soient effectués lentement, progressivement et sans excès afin de ne pas froisser les muscles.

● Reprendre contact

De même qu'il faut « entrer » dans la relaxation, il faut en sortir en douceur pour ne pas en perdre les bénéfices. On peut également utiliser une petite phrase qui clôt la séance, une musique ou un jeu (voir jeu n°140, « Je me réveille ! »)

Si la relaxation a lieu dans une autre pièce que la classe, il arrive que les enfants s'agitent en transitant d'une salle à l'autre, perdant rapidement le bénéfice de la séance... Continuer à leur parler d'une voix calme et douce, leur proposer de marcher en portant le petit oiseau blessé ou le soleil entre leurs bras (voir « Retour en classe », à la fin du jeu n°140, « Je me réveille ! »).

Puis, si le temps de relaxation a lieu au cours de la journée, pourquoi ne pas s'adonner, durant quelques minutes, à des activités de transition qui ne demandent pas une tension trop intense ou une forte dépense d'énergie ?

Durée d'une séance de relaxation

Dans une séance de trois quarts d'heure, seules vingt à trente minutes sont exclusivement consacrées à l'application pure des jeux de relaxation, soit cinq à huit jeux en moyenne pour un groupe de PS-MS-GS.

La plupart des jeux proposés dans cet ouvrage sont conçus pour une durée de une à cinq minutes. (Parfois davantage pour quelques jeux de groupe.)

L'adulte peut choisir de ne proposer qu'un ou deux jeux au cours de la journée en piochant dans le livre, ou d'aménager quelques temps de relaxation de plusieurs minutes dans la semaine, etc.

En dehors du temps scolaire, un atelier hebdomadaire de relaxation pour les enfants très jeunes des classes de maternelle et de début de cours préparatoire n'excédera pas quarante-cinq minutes. (On peut aller jusqu'à une heure à partir du CE1, mais l'animateur pensera à bien structurer la séance afin de ne pas lasser les participants.)

Ce temps peut sembler long, mais il faut penser à l'arrivée et au départ, à la mise en condition, aux temps d'échanges où les enfants ressentent le besoin d'exprimer leurs sensations, de commenter le jeu qu'ils sont en train de faire, et, tout simplement, au temps d'écoute et de compréhension des consignes... Pas question de se hâter durant une séance de relaxation ! C'est un moment suspendu durant lequel tout est paisible et harmonieux, toutes les tensions s'évaporent !

Quand proposer ces jeux de relaxation, notamment en classe ?

Hors atelier, on peut évidemment proposer la relaxation « à la carte », dès que l'on sent l'attention décroître, la fatigue ou l'excitation s'accroître, ou dès que l'on en ressent soi-même le besoin.

Voici quelques moments plus propices au manque d'attention et à la nervosité où il est conseillé d'effectuer un ou plusieurs jeux de relaxation :

– *En début de matinée* : pour canaliser, maîtriser l'énergie et renforcer la cohésion de groupe. (Un ou deux jeux courts.)

– *Après une séance de motricité ou de sport* : pour détendre les muscles, relâcher la tension, favoriser la concentration et rassembler l'énergie. (Un à trois jeux plus longs qu'en début de matinée.)

– *Après la récréation ou le déjeuner* : pour retrouver calme et concentration après une activité qui mobilise de l'énergie. Voire, pour les plus jeunes qui ont un temps de sieste, favoriser l'endormissement. (Un ou deux jeux courts.)

- *Avant une activité de chant, de théâtre ou de musique* : pratiquer des jeux d'échauffement vocal, d'automassage ou de contraction/décontraction pour rendre son corps et son esprit disponibles à l'activité. (Un ou deux jeux courts.)
- *Entre deux activités exigeantes* : faire une transition, se relaxer pour détendre le corps et l'esprit et mieux travailler. (Un ou deux jeux courts.)
- *Le soir, avant le coucher* : favoriser l'endormissement, la digestion, lâcher prise, évacuer les tensions de la journée. (Un ou deux jeux courts.)

Quelques indications pratiques sur les conditions favorables à la relaxation

● Le lieu

L'idéal est une pièce dédiée, un espace dépouillé et silencieux, spécialement réservé à cette activité, avec une lumière indirecte (ou une semi-pénombre) pour favoriser la concentration. Il est évident que toutes ces conditions ne peuvent être réunies dans une classe où les séances sont très courtes et ne doivent pas mobiliser un trop long temps de préparation. On peut néanmoins réduire l'origine des bruits (pas de trousse sur les tables, pieds des chaises insérés dans des balles de tennis pour éviter le raclement désagréable au moindre mouvement, etc.). Pour les enfants des classes de maternelle, les jeux de relaxation peuvent se pratiquer assis sur les bancs dans l'espace de regroupement. Dans les classes élémentaires, les enfants pourront rester assis à leur place, derrière leur bureau. L'adulte instaurera alors un rituel de retour au calme afin de créer rapidement et harmonieusement une ambiance de détente.

● L'équipement et la tenue

En atelier, privilégier des vêtements fluides qui n'entravent ni les mouvements ni la respiration. Les enfants sont déchaussés et chacun est muni d'un petit tapis de sol fin en mousse (plus confortable qu'une serviette ou qu'un plaid).

En classe, veiller à ce qu'aucun enfant ne porte une ceinture trop serrée ou un foulard qui pourrait le gêner, un pull trop chaud, etc.

Proposer d'ôter leurs lunettes aux enfants qui en portent.

● La musique

Tous les jeux ne nécessitent pas de musique. Mais ce peut être une bonne méthode pour favoriser la mise en condition et devenir un rituel.

C'est également un excellent moyen pour faire découvrir un répertoire varié aux enfants, en écoutant des compositions contemporaines et classiques.

Le volume de la musique ne sera pas trop élevé.

Comment utiliser ce manuel ?

● Le sommaire

Le sommaire chronologique des 140 jeux, pages 3-4, permet une utilisation libre du lecteur. Ce sommaire est axé sur le thème des éléments de la « nature » : l'eau, la terre, l'air et l'univers. (La relaxation aide chacun à se recentrer sur lui-même, ancré sur terre, évoluant dans l'air. Chacun est à la fois un être matériel et spirituel, entre matière et énergie, au cœur de la nature et de l'espace.)

● Les jeux

Chaque jeu est présenté de la manière suivante :

– **Public** : définit si le jeu est destiné aux enfants des classes de maternelle ou des classes élémentaires.

– **Lieu** : indique si le jeu peut se faire en classe ou dans un espace spécialement dédié à la relaxation. (Libre à l'utilisateur d'adapter les jeux proposés en espace de relaxation pour les réaliser en classe.)

– **Initiation au yoga** : certains jeux s'inspirent de postures propres au yoga. Celles-ci ont été simplifiées ou adaptées pour être effectuées par un jeune public.

– **Objectifs** : détaille les différentes intentions (physiques ou psychiques) du jeu de relaxation.

– **Accompagnement sonore** : précise de quels types de musiques le jeu peut s'accompagner. À titre indicatif, une courte liste d'œuvres est proposée.

– **Matériel** : mentionne le matériel nécessaire dans quelques-uns des jeux (branches, cailloux, foulards, coton).

– **Précisions** : propose des conseils sur la pratique du jeu (à quel moment de la journée l'effectuer, adapter le discours pour les enfants les plus âgés, détails techniques sur le déroulement, etc.)

– **Déroulement** : cite les différentes étapes du jeu en laissant une grande part à la verbalisation des explications. L'énoncé progressif et oral des consignes du jeu par l'adulte aux enfants est systématiquement indiqué en caractères gras. (Chacun restant libre de le personnaliser.)

Chaque geste est décrit précisément.

– **Variante** : propose une version différente du jeu ou son approfondissement.

● L'index thématique

L'index thématique situé en fin d'ouvrage, pages 162-173, permet une utilisation ciblée, rapide et pratique du manuel en fonction des objectifs recherchés par l'utilisateur, tant au niveau physique que psychique.

● Les ressources numériques

Les ressources numériques sont un support complémentaire proposé à l'utilisateur du manuel. Elles comportent les vidéos des jeux qui pourraient sembler plus complexes à effectuer. Ils ont été réalisés avec des enfants de classes maternelles ou élémentaires qui ont pratiqué la relaxation en classe ou en atelier durant l'année scolaire de la réalisation de ce manuel. Mais ils restent novices dans la discipline.

L'éducation, telle qu'elle est conçue en France, accorde beaucoup de place au savoir-faire. La relaxation apporte un complément sur le savoir être et le vivre ensemble. Ces jeux ne sont pas des recettes miracles à apprendre « par cœur ». Familiarisez-vous avec la relaxation chez vous, en douceur, et une fois que vous vous sentez à l'aise, oubliez le « scolaire » et partagez des moments « relax » avec les enfants.

Bonne relaxation à tous¹ !

1. Si vous souhaitez échanger avec l'auteure, vous pouvez lui écrire à cecilealix@gmail.com.

Je me déplisse



Public : Maternelle et élémentaire.

Lieu : Classe ou espace de relaxation.

Objectifs :

- Prendre conscience de son corps.
- Décontracter les muscles du visage et du corps.
- Relâcher les tensions.
- Retour au calme.

Accompagnement sonore :

Lorsqu'ils arrivent en atelier de relaxation, les enfants aiment être immédiatement « plongés dans l'ambiance »... Une musique douce et harmonieuse crée cette atmosphère de calme. (*Comptine d'un autre été* ou *Summer 78* – Yann Tiersen ; *Watermark* – Enya ; *Prélude de la 1^{re} suite pour violoncelle seul* – Bach ; Debussy ; Satie ; Mozart ; musique utilisée dans la vidéo : *In memory of an angel* – Stéphane Polge)

Précisions : Ce jeu peut devenir le rituel idéal pour commencer une séance de relaxation. Il peut également permettre un bref moment de relâchement corporel entre deux activités qui demanderont de l'attention et de la concentration.

● Déroulement

Les enfants sont assis (au sol ou sur une chaise), mains sur les cuisses. Ils ont le dos bien droit. Ceux qui le souhaitent peuvent fermer les yeux.

L'animateur les guide en effectuant les gestes :

- **On bâille en ouvrant bien la bouche. On ne met pas ses mains devant la bouche et on a le droit de faire du bruit en bâillant, mais sans crier.**
- **Avec ses doigts, on déplisse son front du haut vers le bas.** (*Lisser la peau en partant de la plante des cheveux et en descendant jusqu'aux sourcils.*) **et du milieu vers l'extérieur.** (*Lisser la peau en partant du milieu du front jusqu'aux tempes.*)
- **On gonfle ses joues et on les dégonfle en soufflant doucement avec la bouche.** (*Plusieurs fois.*)
- **On tourne doucement sa tête à droite** (*ou vers la fenêtre, la bibliothèque, le radiateur, etc. – toute chose située à droite*). **On tourne doucement sa tête à gauche. On replace sa tête de face.**
- **On fait des ronds très lentement avec sa tête.**
- **On souffle doucement et lentement, comme si on soufflait sur une bougie.**
- **On lève les épaules en rentrant le cou. On baisse les épaules, très bas, de plus en plus bas** (*3 fois*).
- **On étire tout son corps en bâillant.**

L'eau

L'ÉTANG

2. Pieds nus ! 16
3. La mouche  17
4. Les bruits autour de l'étang. 18
5. Les salamandres  19
6. Sautent grenouilles ! 20
7. Sauterelles ! 21
8. Les bulles dans l'eau  22
9. Les libellules  23
10. La respiration rafraîchissante .. 24
11. La relaxation du pêcheur. 25

LE LAC

12. Le réveil du campeur  26
13. La toilette du campeur  27
14. Petit cygne  28
15. Le pédalo 29
16. Bulle le poisson. 30
17. Les rameurs 31
18. La gymnastique du campeur ... 32
19. L'escargot. 33
20. Pattes palmées  34
21. Le sommeil du campeur 35

LA RIVIÈRE

22. Le petit Indien
que l'eau endort  36
23. Dans la rivière 37
24. Le son de sa rivière  38
25. La cascade dans le dos  ... 39
26. À contre courant ! 40
27. Les courants contraires  ... 41
28. Le pêcheur 42
29. Comme si 43
30. Les ponts. 44

LA MER

31. Sur la plage. 45
32. La danse des îles. 46
33. Les dauphins  47
34. La petite algue  48
35. Comptine d'été  49
36. Tortue tournis 50
37. Marcher dans l'eau 51
38. Le pirate et le perroquet 52
39. L'ancre 53
40. Du calme à la tempête  54

Pieds nus !

Public :	Maternelle et élémentaire.
Lieu :	Espace de relaxation.
Objectifs :	<ul style="list-style-type: none"> - Mobiliser et détendre la voûte plantaire. - Détendre le bassin. - Équilibre. - Contraction/décontraction. - Automassage.

● Déroulement

1^{er} temps

Les enfants sont debout, jambes un peu écartées, bien stables sur le sol. L'animateur les guide en leur montrant et en leur expliquant :

- **On imagine que l'on est pieds nus au bord d'un étang. La vase, recouvre nos pieds... ce n'est pas sale ! C'est chaud et doux. On se sent bien fixé au sol...**
- **On se penche en avant doucement jusqu'à se retrouver sur la pointe des pieds.** (*Porter le poids du corps vers l'avant très lentement, en se mettant progressivement sur la pointe des pieds.*)
- **Puis on se laisse aller doucement en arrière jusqu'à se retrouver sur ses talons.** (*Porter le poids du corps vers l'arrière en prenant appui progressivement sur les talons. Alternner plusieurs fois ces deux positions.*)
- **On prend appui sur un seul pied à la fois en pliant la jambe opposée, comme le flamant rose ou le héron dans l'eau de l'étang.** (*Changer ensuite de pied.*)

2^e temps

Les enfants sont assis sur les tapis.

- **On crispe un pied comme si on nous chatouillait !** (*Orteils recroquevillés vers la voûte plantaire.*)
- **Puis on relâche.** (*Relâcher la contraction progressivement. Alternner ces mouvements avec chaque pied puis les effectuer avec les deux pieds en même temps.*)
- **On écarte les orteils les uns des autres, on imagine que les pieds sont comme des palmes de canard bien écartées.** (*Garder cette position deux secondes puis relâcher.*)
- **Masser un pied après l'autre avec les mains.** (*Commencer à partir du milieu de la voûte plantaire et masser vers les côtés du pied, puis inversement.*)

La mouche



Public :	Maternelle et élémentaire.
Lieu :	Classe ou espace de relaxation.
Objectifs :	<ul style="list-style-type: none"> - Favoriser la concentration. - Libérer l'énergie. - Créativité. - Mémoire. - Expression corporelle et orale. - Échauffer les cordes vocales.
Précisions :	Ce jeu qui est également un moment de partage et d'échauffement des cordes vocales peut être effectué avant une séance de chant.

● Déroulement

Les enfants sont debout. L'animateur les guide en effectuant les gestes (*vol avec les bras, sautilllements, etc.*) et les sons (*faire le « Bzzz » correspondant à l'état demandé.*) :

- Faire la mouche fatiguée.
- La mouche excitée.
- La mouche triste.
- La mouche joyeuse.
- La mouche peureuse.
- La mouche chanteuse.
- La mouche crâneuse.
- La mouche méchante.
- La mouche endormie.

● Variante

L'animateur peut enrichir le jeu en proposant à la fin :

- **Trouvez une mouche bien à vous et venez nous la montrer.** (*Ou, si les enfants n'osent pas ou n'ont pas d'idées : « Maintenant, chacun d'entre vous va nous montrer sa petite mouche chanteuse. » L'animateur donne un exemple.*)
- Chaque enfant vient à tour de rôle, faire une démonstration de sa mouche (ou d'une mouche chanteuse) devant le groupe.
- Le groupe reproduit chaque mouche au fur et à mesure.

Les bruits autour de l'étang

Public :	Maternelle et élémentaire.
Lieu :	Espace de relaxation.
Objectifs :	<ul style="list-style-type: none"> – Favoriser la concentration. Apprendre à canaliser son énergie. – Observation. – Opposition bruyant/silencieux. – Expression corporelle et orale.
Précisions :	Adapter le discours pour les enfants les plus âgés. Seuls les gestes et les actions sont décrits.

● Déroulement

Les enfants sont debout. L'animateur les guide en effectuant les gestes et les sons :

- **Il y a du bruit autour de l'étang ! Les fleurs rigolent comme des petites folles.** (*Rire.*)
- **« Chut ! » dit Pabo, le crapaud pas rigolo.** (*L'animateur fait « chut » et pose son index contre ses lèvres.*)
- **Alors les fleurs rigolent en silence.** (*Mimer un rire silencieux.*)
- **Il y a du bruit dans l'étang ! Les poissons font la foire en battant des nageoires !** (*Taper dans ses mains.*)
- **« Chut ! » dit Pabo, le crapaud pas rigolo.** (*L'animateur fait « chut » et pose son index contre ses lèvres.*)
- **Alors les poissons battent des nageoires silencieusement.** (*Taper dans ses mains en silence.*)
- **Il y a du bruit sur l'étang ! Les canards font les ânes en trottant sur leurs palmes !** (*Trotter sur place en canard en faisant « coin coin ».*)
- **« Chut ! » dit Pabo, le crapaud pas rigolo.** (*L'animateur fait « chut » et pose son index contre ses lèvres.*)
- **Alors les canards trottent silencieusement.** (*Trotter et mimer un canard en silence.*)
- **« C'est bien, dit Pabo, le crapaud pas rigolo et tout ramollo, au dodo ! » et tout doucement, il glisse dans l'eau.** (*Se laisser glisser au sol et rester un moment étendu en silence. L'animateur peut mettre de la musique pour favoriser le retour au calme.*)

Présentation des ressources numériques

Toutes les ressources numériques de *140 jeux de relaxation pour l'école et la maison* sont disponibles sur le site : mes-ressources-pedagogiques.editions-retz.com (voir p. 2 de couverture pour l'accès et le téléchargement)

● Naviguer

Cliquer sur la partie souhaitée pour accéder aux ressources associées.



La partie sélectionnée s'affiche en jaune.

Cliquer sur ces boutons pour accéder directement aux autres parties, sans repasser par l'écran d'accueil.

L'ensemble des ressources associées à la partie sélectionnée s'affiche dans la partie droite de l'écran.



● Afficher les vidéos

Cliquer sur le nom du document pour le visionner, l'imprimer ou le vidéoprojecter...

... la vidéo s'affiche :



Cliquez sur l'étoile pour mettre le document en favori.