

## **RITUEL DE CONSCIENCE DU CORPS ET RELAXATION**

Niveau : TPS/GS

Dispositif : seul, en dispersion, debout ou assis.

### **Eveil segmentaire : le réveil du clown**

Consignes : Le clown se réveille

- ♦ Il s'étire à partir des mains et des pieds.
- ♦ Il fait des grimaces avec les yeux, la bouche et en bougeant la tête.
- ♦ Il se débarbouille le visage en frottant les mains par mouvements circulaires.
- ♦ Il s'habille : il allonge un bras vers le plafond pour attraper un pull et il l'enfile (une main glisse sur le bras opposé, puis inversement). Puis les 2 mains glissent sur la tête, le long de la tête, du cou, des épaules, du buste, pour enfiler le pull jusqu'à la taille.
- ♦ Il allonge les 2 mains vers le sol pour attraper son pantalon et il l'enfile en glissant les 2 mains le long d'une jambe, puis l'autre.
- ♦ Il se maquille en faisant un massage doux, étirant la peau du visage et des yeux.

### **Eveil respiration : le ballon de baudruche**

Mettre ses mains sur son ventre et imaginer qu'il est un ballon de baudruche. Gonfler le ballon en inspirant, le dégonfler en expirant. Bien sentir les mains se soulever quand on gonfle le ballon. A répéter 10 fois.

Renouveler en faisant une pause entre l'inspire et l'expire.

### **Eveil respiration : respirer en mouvement et jouer à partir d'images**

Les 5 doigts de la main deviennent 5 bougies d'anniversaire posées sur un gâteau. On souffle 1 à 1 les 4 premières bougies en soufflant d'un coup sec. On décide de jouer avec la 5ème bougie : on souffle tout doucement pour faire danser la flamme sans l'éteindre. Puis on l'éteint d'un coup sec.

Imaginer que l'on tient une plume au creux de la main, ou que l'on fait une bulle de savon. Souffler doucement pour la faire bouger dans la main, puis souffler un peu plus fort pour la faire s'envoler et guider sa trajectoire.

### **Toucher-contact : fais passer**

L'enseignant touche un élève avec la paume de la main sur l'épaule, l'élève doit "faire passer" en touchant de la même façon l'élève à ses côtés, et ainsi de suite.

Variante : idem mais en se donnant la main, on fait passer en exerçant une légère pression sur la main.

### **Toucher-contact : dessin dans le dos (ou sur le creux de la main)**

Montrer 3 formes simples (rond, trait, vagues). Un enfant les dessine au hasard dans le dos ou au creux de la main d'un camarade qui doit les identifier.

Proposer d'autres formes pour complexifier.

### **Toucher-contact : la pizza**

2 par 2, un élève assis dans le dos d'un autre.

Consignes : Nous allons faire une pizza

- ◆ On met de la farine (tapoter dans le dos)
- ◆ On rajoute de l'eau (pression d'un doigt qui "coule" le long de la colonne vertébrale).
- ◆ On pétrit la pâte (massage mains sur les épaules).
- ◆ On étale la pâte : on pose les 2 mains sur la colonne vertébrale au niveau de la nuque, et on écarte les mains en les faisant glisser sur le dos. Le mouvement est répété en posant à chaque fois les mains un peu plus bas.
- ◆ On étale de la sauce tomate : mouvements circulaires avec les paumes des mains sur tout le dos.
- ◆ On met du jambon : pressions des doigts sur tout le dos.
- ◆ On parsème de gruyère râpé : tapoter avec tous les doigts sur tout le dos.
- ◆ On casse un oeuf : une main en poing replié sur le sommet du crâne (l'oeuf). La paume de la main opposée tape dessus, les 2 mains descendent sur la tête, la nuque, les épaules, le dos (oeuf qui dégouline).