

Une progression pour les PS

Les émotions en Petite section

Objectifs pour les PS :

- Etre capable de nommer les 4 émotions de base
- Etre capable de reconnaître les 4 émotions de base
- *Etre capable d'associer une action à une émotion ressentie.*
- Enrichir son vocabulaire autour d'autres sensations et émotions en fonction de l'avancement des élèves.

Pour enclencher le travail

- La couleur des émotions
- Mon premier imagier les émotions
- Ce que j'aime faire Anthony Browne
- Quelle émotion ? Cécile Gabriel
- Le conte chaud et doux des chauds doudous.
- Des papas et des mamans de Jeanne Ashbé

1. Découvrir les émotions

2. La colère : activités

3. La joie et la tristesse : activités

4. La peur : activités

5. Des activités de relaxation

Discipline : Mobiliser le langage dans toutes ses dimensions		Niveau :	Date :
Intitulé de la séquence : Littérature/ « Les émotions » Mon premier Imagier ed. Piccolia		Effectif :	Durée :
Objectifs : <ul style="list-style-type: none"> • Acquérir du vocabulaire concernant les émotions • Associer l'émotion à une description ▪ Associer les émotions explicitées à des situations vécues personnellement 		Place dans la progression : Séances 1, 2, 3, 4, 5	
Compétences : l'élève doit être capable de : <ul style="list-style-type: none"> • Comprendre une histoire adaptée à son âge, identifier les personnages d'une histoire, les caractériser physiquement et moralement • Associer une image, une expression à un mot, Identifier des émotions, les nommer, les reconnaître • Décrire des illustrations • Appariement des images identiques • Mimer une émotion 			
Déroulement : Présentation de l'album : Les émotions, mon premier imagier		Durée :	Phase :
Séance 1 : Découverte et lecture (demi-classe ou class entière) <ul style="list-style-type: none"> ▪ Description de la couverture de l'album ▪ Lecture de l'histoire avec les illustrations 		10 mins	1
Séance 2 : relecture et langage (demi-classe) Relecture de l'histoire avec retour sur les illustrations qui nous intéressent pour le moment : tristesse, peur, colère, joie. <ul style="list-style-type: none"> • Description des images, des visages des personnages <ul style="list-style-type: none"> ○ Comment se sent l'enfant sur l'image : Est-il content ? fâché ? triste ? ○ Est-ce que (prénom de l'enfant) tu t'es déjà senti triste ? fâché ? content ? apeuré ? A quel moment ? • A l'issue des moments de langage, création d'un affichage : à partir des 4 images des émotions de base scannées : Cet affichage sera ensuite utilisé et étoffé tout au long du travail sur les émotions. Une affiche par émotion 		15 mins	2
Séances 3,4, 5 : Jeux autour des émotions (atelier) <ul style="list-style-type: none"> • Appariement des images identiques • Loto • Mémoire Les élèves devront nommer les émotions en disant : « il est... ou je suis.... » puis les mimer.		15 mins	3
Matériel : Les 4 émotions scannées du livre travaillé 4 feuilles de papier « affiche » Livre : Les émotions, mon premier imagier ed. Piccolia	Mode de groupement : En demi-classe entière, coin regroupement En atelier de langage 4-5 élèves		
Notions langagières : Vocabulaire de base : triste, en colère, joyeux, heureux, fatigué, inquiet, électrique content, électrique pas content, excité content, excité pas content, apeuré.			
Différenciation : Suivant le niveau langagier de l'élève.			
Evaluation : Réinvestissement du vocabulaire, prise de parole, syntaxe			
Bilan / remarques :			

LA COLERE

Discipline : Mobiliser le langage dans toutes ses dimensions		Niveau : PS	Date :
Intitulé de la séquence : Littérature : cf. bibliographie la colère		Effectif :	Durée :
Objectifs : <ul style="list-style-type: none"> • Acquérir du vocabulaire concernant les émotions • Associer l'émotion à une description ▪ Associer les émotions explicitées à des situations vécues personnellement 		Place dans la progression : Séances 1, 2, 3, 4	
Compétences : l'élève doit être capable de : <ul style="list-style-type: none"> • Comprendre une histoire adaptée à son âge • Identifier les personnages d'une histoire, les caractériser physiquement et moralement • Associer une image, une expression à un mot • Identifier des émotions, les nommer, les reconnaître • Décrire des illustrations • Mimer une émotion 			
Déroulement : Présentation de l'album		Durée :	Phase :
Séance 1 : Découverte et lecture (demi-classe ou class entière) <ul style="list-style-type: none"> ▪ Description de la couverture de l'album, lecture de la quatrième de couverture ▪ Lecture de l'histoire avec les illustrations 		10 mins	1
Séance 2 : relecture et langage (demi-classe) Relecture de l'histoire avec retour sur les illustrations qui nous intéressent en lien avec la colère. Description des images, des visages, des expressions des personnages <ul style="list-style-type: none"> ○ Comment se sent l'enfant sur l'image : Est-il content ? fâché ? triste ? ○ Pourquoi est-il fâché ? 		15 mins	2
Séances 3, 4 : Jeux autour de l'émotion (atelier) <ul style="list-style-type: none"> • Activités de tri des images des personnages en fonction de l'émotion travaillée : <p>« Nous allons rechercher dans toutes les illustrations, les images où les personnages sont en colère, sont fâchés... puis nous collerons ensuite toutes les images trouvées sur l'affiche de la colère.</p> <p>Il est important de faire parler les élèves, de faire décrire les illustrations, les expressions du visage, de leur faire mimer également les expressions.</p> <p>(Mener ce travail de tri après lecture de plusieurs albums en lien avec l'émotion travaillée)</p>		15 mins	3
Matériel : L'affiche de la colère Livres en lien avec la colère : cf. bibliographie Scanne des personnages des diverses histoires		Mode de groupement : En demi-classe entière, coin regroupement En atelier de langage 4-5 élèves	
Notions langagières : Vocabulaire de base : triste, en colère, joyeux, heureux, fatigué, inquiet, électrique content, électrique pas content, excité content, excité pas content, apeuré.			
Différenciation : Suivant le niveau langagier de l'élève.			
Evaluation : Réinvestissement du vocabulaire, prise de parole, syntaxe			
Bilan / remarques :			

Discipline : Agir, s'exprimer, comprendre à travers les activités artistiques/ Les productions plastiques et visuelles	Niveau : PS	Date :
Intitulé de la séquence : La colère	Effectif :	Durée : 30 mins
Objectif : <ul style="list-style-type: none"> ▪ Traduire une émotion: La colère ▪ Elaborer une production en volume et/ou plane avec une intention 	Place dans la progression :	
Compétences : l'élève doit être capable de : <ul style="list-style-type: none"> • Agir sur la matière pour traduire une émotion, son intention • Utiliser le vocabulaire en lien avec la colère • Déchirer, taper, froisser, casser, pincer, jeter, renverser, écraser, frapper. 		
Déroulement : <p>I. Séance 1 : Agir sur la matière sans garder la trace</p> <p>Dans un premier temps, il s'agira de laisser les élèves agir sur la matière, pour en éprouver la souplesse, la rigidité.</p> <p>En atelier, avec divers matériaux à leur disposition, demander aux élèves de froisser, taper, déchirer, écraser, casser... les différents matériaux. Leur demander ensuite à quelle émotion on peut associer nos gestes : On fait cela quand on est content ? Quand on a peur ? Quand on est en colère ?</p> <p>Les laisser faire un moment tout en leur demandant de verbaliser leur action.</p> <p>L'enseignant prendra en photo les élèves en action et créera avec les photos un affichage : La colère, les actions sur la matière. Il reviendra sur l'affiche avec les élèves pour nommer les diverses actions de nouveau avant d'entreprendre une seconde séance.</p> <p>II. Séance 2 : Agir sur la matière et garder une trace de son travail</p> <p>En atelier, de nouveau la même activité mais avec une nouvelle intention : produire une œuvre individuelle ou plusieurs pour exposer.</p> <p>Mettre à disposition des élèves différentes sortes de papier, de la colle, des feuilles, de la pâte à sel ou de l'argile et redonner la consigne de la fois précédente. Elaborer une production plane ou en volume.</p> <p>Tout au long de la séance, faire verbaliser les élèves sur leurs actions et sur le type de matériel utilisé. Garder ensuite les productions des élèves et les exposer : « La colère »</p>	Durée :	Phase :
Matériel : Pâte à sel, pâte à modeler, papiers de toutes sortes, argile, colle, feuilles. Affiche, appareil photo	Mode de groupement : Atelier	
Notions langagières : Verbes d'action: Déchirer, taper, froisser, casser, pincer, jeter, renverser, écraser, frapper, coller. Vocabulaire en lien avec l'émotion : fâché, en colère, pas content Noms : argile, papier, aluminium, papier de soie, papier canson, carton, cartonnnette, pâte à sel, pâte à modeler, colle		

Critères de réussite :

Traduire la colère sur la matière, garder une trace de son travail, nommer les différentes actions, enrichir son vocabulaire en lien avec la colère

La place de l'enseignant :

En atelier avec les élèves pour verbaliser et insister sur le vocabulaire

Bilan / remarques :

La joie- la tristesse

Discipline : Mobiliser le langage dans toutes ses dimensions	Niveau : PS	Date :
Intitulé de la séquence : Littérature : Le conte chaud et doux des Chaudoudoux de Pef + autres albums en lien avec la tristesse et la joie	Effectif :	Durée :
Objectifs : <ul style="list-style-type: none"> • Acquérir du vocabulaire concernant les émotions • Associer l'émotion à une description ▪ Associer les émotions explicitées à des situations vécues personnellement 	Place dans la progression : Séances 1, 2, 3, 4	
Compétences : l'élève doit être capable de : <ul style="list-style-type: none"> • Comprendre une histoire adaptée à son âge • Identifier les personnages d'une histoire, les caractériser physiquement et moralement • Associer une image, une expression à un mot • Identifier des émotions, les nommer, les reconnaître • Décrire des illustrations • Mimer une émotion 		
Déroulement : Présentation de l'album « Le conte chaud et doux des chaudoudoux »: attention, Il faudra épurer le texte lors de la lecture de l'album : retirer des passages, en reformuler d'autres.	Durée :	Phase :
Séance 1 : Découverte et lecture (demi-classe ou class entière) <ul style="list-style-type: none"> ▪ Description de la couverture de l'album, lecture de la quatrième de couverture ▪ Lecture de l'histoire avec les illustrations 	10 mins	1
Séance 2 : relecture et langage (demi-classe) Relecture de l'histoire avec retour sur les illustrations qui nous intéressent en lien avec la tristesse, la joie. Description des images, des visages, des expressions des personnages <ul style="list-style-type: none"> ○ Comment se sent l'enfant sur l'image : Est-il content ? fâché ? triste ? apeuré ? ○ Pourquoi est-il triste, content ? 	15 mins	2
Séances 3, 4 : Jeux autour de l'émotion (atelier) <ul style="list-style-type: none"> • Activités de tri des images des personnages en fonction de l'émotion travaillée : <p>« Nous allons rechercher dans toutes les illustrations, les images où les personnages sont en colère, sont fâchés... puis nous collerons ensuite toutes les images trouvées sur l'affiche de la colère.</p> <p>Il est important de faire parler les élèves, de faire décrire les illustrations, les expressions du visage, de leur faire mimer également les expressions.</p> <p>(Mener ce travail de tri après lecture de plusieurs albums en lien avec l'émotion travaillée)</p>	15 mins	3
Matériel : L'affiche de la tristesse, de la joie Livres en lien avec la joie, la tristesse : cf. bibliographie Scanne des personnages des diverses histoires	Mode de groupement : En demi-classe entière, coin regroupement En atelier de langage 4-5 élèves	
Notions langagières : Vocabulaire de base : triste, en colère, joyeux, heureux, fatigué, inquiet, électrique content, électrique pas content, excité content, excité pas content, apeuré.		
Différenciation : Suivant le niveau langagier de l'élève.		
Evaluation : Réinvestissement du vocabulaire, prise de parole, syntaxe		
Bilan / remarques :		

Discipline : Agir, s'exprimer, comprendre à travers les activités artistiques/ Les productions plastiques et visuelles	Niveau : PS	Date :	
Intitulé de la séquence : La joie/la tristesse : à partir du « conte chaud et doux des chaudoudoux » de Pef.	Effectif :	Durée : 30 mins	
Objectif: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Traduire les sensations d'une émotion : La joie, la tristesse ▪ Elaborer une production en volume et/ou plane avec une intention ▪ Eprouver kinesthésiquement des sensations de chaleur, froideur, douceur, piquant ▪ Réaliser des chaud doudoux et des froids piquants 	Place dans la progression :		
Compétences : l'élève doit être capable de : <ul style="list-style-type: none"> • Utiliser le vocabulaire en lien avec la joie, la tristesse • Nommer des sensations : froid, chaud, doux, piquant 			
Déroulement : <p>III. <u>Etape 1 : découverte : Séances 1, 2, 3, 4 : découvrir des sensations : le bac de manipulation</u></p> <p>Mettre à disposition des élèves un bac de manipulation (à l'accueil dans un premier temps puis en atelier dirigé pour travailler le vocabulaire) avec divers matériaux dans le bac.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dans un premier temps que des choses douces, dans un second que des choses piquantes, puis dans un troisième temps les deux. • Puis dans un quatrième temps des choses froides et des choses chaudes. <p>Type de matériel :</p> <ul style="list-style-type: none"> • coton, laine, feutrine, papier de soie, mousse, pâte à modeler, playmaïs • Couteaux à dent en plastique de la cuisine, fourchettes de la cuisine, aluminium froissé, papiers froissés, cartons avec des angles, picots de jeux • Bouteilles d'eau froide, avec des glaçons dedans, bouillottes avec eau chaude ou graines chaudes, bouteille avec de l'eau chaude, éléments passé au micro-onde <p>IV. <u>Etape 2 : Tri des éléments du bac de manipulation, séances 5 et 6</u></p> <p>Mettre de nouveau le matériel à disposition des élèves mais cette fois en atelier dirigé par l'enseignant.</p> <p>Travail de tri des matériaux : doux, piquant (séance 5) / Froid- chaud (séance 6).</p> <p>Garder une trace de ces tris par prise de photo et affichage.</p> <p>V. <u>Etape 3 : Elaboration de chaudoudoux et de froids-piquants.</u></p> <p>Créer avec les élèves, soit un par élève soit un pour la classe des chaudoudoux et des froids-piquants, soit en volume soit en production plane à partir des différents matériaux mis à disposition des élèves dans les bacs de manipulation ;</p>		Durée :	Phase :
Matériel : <ul style="list-style-type: none"> • coton, laine, feutrine, papier de soie, mousse, pâte à modeler, playmaïs • Couteaux à dent en plastique de la cuisine, fourchettes de la cuisine, aluminium froissé, papiers froissés, cartons avec des angles, picots de jeux • Bouteilles d'eau froide, avec des glaçons dedans, bouillottes avec eau chaude ou graines chaudes, bouteille avec de l'eau chaude, éléments passé au micro-onde • Affiche, appareil photo 	Mode de groupement : Atelier		

<p>Notions langagières :</p> <p>Vocabulaire en lien avec l'émotion : content, heureux, joyeux, triste, larmes, pleurs, pleurer, sourire + vocabulaire en lien avec les albums lus.</p> <p>Noms : les matériaux mis à disposition des élèves</p> <p>Adjectifs : doux, chaud, piquant, froid</p>		
<p>Critères de réussite : Trier les éléments, utiliser le vocabulaire attendu</p>		
<p>La place de l'enseignant : En atelier avec les élèves pour verbaliser et insister sur le vocabulaire</p>		
<p>Bilan / remarques :</p>		

La peur

Discipline : Mobiliser le langage dans toutes ses dimensions		Niveau : PS	Date :
Intitulé de la séquence : Littérature : La peur		Effectif :	Durée :
Objectifs : <ul style="list-style-type: none"> • Acquérir du vocabulaire concernant les émotions • Associer l'émotion à une description ▪ Associer les émotions explicitées à des situations vécues personnellement 		Place dans la progression : Séances 1, 2, 3, 4	
Compétences : l'élève doit être capable de : <ul style="list-style-type: none"> • Comprendre une histoire adaptée à son âge • Identifier les personnages d'une histoire, les caractériser physiquement et moralement • Associer une image, une expression à un mot • Identifier des émotions, les nommer, les reconnaître • Décrire des illustrations • Mimer une émotion 			
Déroulement : Présentation de l'album (cf. bibliographie)		Durée :	Phase :
Séance 1 : Découverte et lecture (demi-classe ou class entière) <ul style="list-style-type: none"> ▪ Description de la couverture de l'album, lecture de la quatrième de couverture ▪ Lecture de l'histoire avec les illustrations 		10 mins	1
Séance 2 : relecture et langage (demi-classe) Relecture de l'histoire avec retour sur les illustrations qui nous intéressent en lien avec la peur. Description des images, des visages, des expressions des personnages <ul style="list-style-type: none"> ○ Comment se sent l'enfant sur l'image : Est-il content ? fâché ? triste ? apeuré ? ○ Pourquoi est-il apeuré ? 		15 mins	2
Séances 3, 4 : Jeux autour de l'émotion (atelier) <ul style="list-style-type: none"> • Activités de tri des images des personnages en fonction de l'émotion travaillée : <p>« Nous allons rechercher dans toutes les illustrations, les images où les personnages sont en colère, sont fâchés... puis nous collerons ensuite toutes les images trouvées sur l'affiche de la colère.</p> <p>Il est important de faire parler les élèves, de faire décrire les illustrations, les expressions du visage, de leur faire mimer également les expressions.</p> <p>(Mener ce travail de tri après lecture de plusieurs albums en lien avec l'émotion travaillée)</p>		15 mins	3
Matériel : L'affiche de la peur Livres en lien avec la peur : cf. bibliographie Scanne des personnages des diverses histoires		Mode de groupement : En demi-classe entière, coin regroupement En atelier de langage 4-5 élèves	
Notions langagières : Vocabulaire de base : triste, en colère, joyeux, heureux, fatigué, inquiet, électrique content, électrique pas content, excité content, excité pas content, apeuré.			
Différenciation : Suivant le niveau langagier de l'élève.			
Evaluation : Réinvestissement du vocabulaire, prise de parole, syntaxe			
Bilan / remarques :			

Discipline : Agir, s'exprimer, comprendre à travers les activités artistiques/ Les productions plastiques et visuelles	Niveau : PS	Date :
Intitulé de la séquence : La peur, production plastique	Effectif :	Durée :
Objectif : ▪ Elaborer une production plane collective traduisant la peur	Place dans la progression :	
Compétences : l'élève doit être capable de : <ul style="list-style-type: none"> • Utiliser le vocabulaire en lien avec la peur • Etre capable de dire ce qui nous fait peur • Etre capable de coller • Etre capable de choisir 		
Déroulement : VI. <u>Etape 1 : rechercher ce qui nous fait peur (en atelier)</u> En atelier, mettre à disposition des élèves, les livres travaillés, des images de toutes sortes d'animaux, de monstres, d'objets... Et demander aux élèves de regarder les images, les livres et de dire ce qui leur fait peur à eux. L'enseignant notera tout ce qui fait peur aux élèves, conservera ses notes pour rechercher des images de ce qui fait peur aux élèves pour la production finale. VII. <u>Etape 2 : Production collective (en atelier)</u> Présenter aux élèves toutes les images, et leur demander de choisir plusieurs choses qui leur font peur. Leur dire ensuite, que nous allons réaliser une grande production où nous allons coller partout tout ce qui nous fait peur pour ne plus n avoir peur ! Discuter avec les élèves de toutes les images, leur faire verbaliser ce qu'ils voient, ce qui les inquiètent et pourquoi ça les inquiètent (s'ils arrivent à le dire) VIII. <u>Etape 3 : Prendre les élèves en photo en leur demandant de mimer la peur et leur faire coller leur photo partout autour de la fresque</u>	Durée :	Phase :
Matériel : <ul style="list-style-type: none"> • Images de choses qui font peur aux élèves, colle, grandes feuilles canson noires, livres en lien avec la peur cf. bibliographie • Appareil photo 	Mode de groupement : Atelier	
Notions langagières : Vocabulaire en lien avec l'émotion : apeuré, effrayé, inquiet Noms : les matériaux mis à disposition des élèves		
Critères de réussite : utiliser le vocabulaire attendu, coller des images qui nous font peur, mimer la peur		
La place de l'enseignant : En atelier avec les élèves pour verbaliser et insister sur le vocabulaire		
Bilan / remarques :		

Fiches de préparation largement inspirée du document :

« Des rituels corporels pour mieux apprendre en classe »

Élaboré par CPD et CPC à spécificité EPS du département de Maine et Loire

Discipline : Agir, s'exprimer, comprendre à travers l'activité physique	Niveau :	Date :
Intitulé de la séquence : Relaxation	Effectif : 21	Durée : 10 mins
Objectifs : <ul style="list-style-type: none"> ▪ Rendre l'élève plus disponible dans son corps pour apprendre ▪ Créer des ruptures dans les apprentissages ▪ Donner des repères dans le temps à l'élève 	Place dans la progression : Tout au long de l'année à chaque fois que cela sera nécessaire pour les élèves et la classe	
Compétences : l'élève doit être capable de : <ul style="list-style-type: none"> • Se détendre, se relâcher, se relaxer • Effectuer les mouvements demandés • Réinvestir quand cela semble être le moment les diverses techniques apprises pour se calmer, s'auto-apaiser 		
Déroulement : Ces rituels seront proposés en fonction de : <ul style="list-style-type: none"> • Des signes de décrochages observés dans la classe : gesticulation, hypertonie, excitation, comportement agressif, pleurs, manque de concentration, inattention, difficultés à mémoriser. • De sa connaissance des capacités de focalisation et d'attention des élèves • Des moments de la journée pour tenir compte des rythmes chrono biologiques et chrono psychologiques. Plusieurs exercices seront proposés pour permettre de se focaliser sur les axes de travail suivant : <ul style="list-style-type: none"> • La tonicité musculaire • La mobilisation des articulations • La mobilité du visage • Equilibre et verticalité • Respiration • Ecoute auditive • Visualisation Concernant le détail des activités, cf. fiches individuelles explicatives.	Durée :	Phase :
Séances de découverte des activités : Tous les matins durant la période 2 en rentrant de récréation, avant de se lancer dans les nouveaux ateliers 10 mins seront consacrées à de la relaxation en classe afin de permettre aux élèves de se familiariser et de s'approprier les techniques. Puis Chaque type d'activités sera proposé en fonction du moment et de l'élève.	10 mins	1
4 séances seront consacrées à l'affichage (ateliers de l'après-midi sur une semaine) lorsque les élèves auront vus plusieurs des techniques de relaxation en classe. Des affiches seront élaborées au fur et à mesure des découvertes afin de mettre en image les différentes possibilités pour se calmer, se relaxer et ainsi permettre aux élèves de s'y référer seul à long terme, afin de les rendre autonome de choisir l'activité qui lui convient au moment où cela lui convient.	30 mins	2

Matériel : <ul style="list-style-type: none"> • Son corps • Papier affiche (6) : 1 par axe de travail • Photo des élèves en situation • Appareil photo numérique 	Mode de groupement : Sur les bancs ou sur les chaises lors du travail		
Notions langagières : Relaxation, relâchement, respiration, détente, respiration, inspiration, expiration, écoute, articulation, muscles, les différentes parties du corps			
Différenciation : Les élèves choisiront eux même ce qui leur convient au moment ou cela leur convient			
Evaluation : L'enseignant veillera à la bonne mise en pratique des techniques par les élèves et au respect des autres camarades			
Bilan / remarques : 			

Lien internet du document d'origine :

https://www.google.fr/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwj6uonmqM7JAhUHnw4KHTSEDIMQFgggMAA&url=http%3A%2F%2Fwww.ia49.ac-nantes.fr%2Fmedias%2Fichier%2Fdes-rituels-corporels-pour-mieux-apprendre-en-classe_1427379856210-pdf%3FINLINE%3DFALSE&usg=AFQjCNFVVtPNwPtgcFaVFc0SAM_fPKMjg&sig2=V8OwYLdtolZN6Ynh5vEXA

Tonicité musculaire

Objectifs :

En travaillant sur les contrastes, l'enfant va "décharger" son énergie tout en apprenant à mieux connaître son corps. On lui permet de libérer ses tensions musculaires.

Situation 1 : Jouer sur le contraste (contraction / relâchement)

Position : assis sur la chaise, dos appuyé contre le dossier, bras le long du corps, pieds à plat sur le sol.

- Se durcir et serrer les dents, fermer les poings, contracter les bras, les épaules, le ventre, les fesses, les cuisses et les mollets (tout ensemble ou de façon anarchique sous la dictée du maître)... puis ouf ! Relâcher tout.
- Se laisser envahir par une sensation de bien-être.
- Recommencer plusieurs fois en essayant d'allonger et d'intensifier les contractions.
- Lorsqu'on le souhaite, ouvrir les yeux, bouger la tête, pianoter avec les doigts et remuer les pieds. Bâiller, s'étirer puis tapoter les différentes parties du corps pour les réveiller.

Situation 2 : Jouer sur le contraste (contact énergétique / calme)

Position : assis sur la chaise.

- Se masser énergiquement la nuque, les bras, les mains, les jambes, les pieds et le tronc.
- Tapoter, poings légèrement fermés, ou frotter, paumes ouvertes, les différentes parties du corps.
- Fermer les yeux. Remarquer les sensations de chaleur, de douleur, de fermeté,...

Mobilisation des différentes articulations du corps

Objectifs:

Elle permet de délier les articulations pour diminuer les tensions parasites et rendre le corps plus disponible.

L'enseignant devra veiller à :

- travailler dans la concentration et la lenteur.
- varier les exercices dans leur présentation.
- travailler avec ou sans support musical
- la position assise ou debout : les pieds parallèles, écartés à la largeur du bassin, genoux parallèles. Le poids est bien réparti sur les deux pieds

Situation 1 : mobiliser l'articulation du cou

Position : assis sur la chaise.

- incliner la tête latéralement.
- tourner la tête à droite et à gauche en regardant au-dessus de l'épaule.
- Incliner la tête en avant en posant le menton sur la poitrine et en arrière, en montant le menton vers le plafond.
- Tourner la tête en passant par tous les points, dans un sens, dans l'autre.

Situation 2 : mobiliser les articulations du membre supérieur

Position : assis

Articulation de l'épaule :

- monter et abaisser l'épaule (comme si on était tiré par un fil) : une par une, les deux ensemble
- faire un cercle avec l'épaule, une par une, les deux ensemble, en opposition ; dans un sens, dans l'autre.
- monter une main devant soi, au-dessus de la tête, puis en arrière en la suivant du regard. La ramener par le même chemin ; avec l'autre main puis les deux.
- monter un bras au-dessus de la tête, l'autre, les deux ; les descendre en les relâchant.

Articulation du coude :

- fléchir et étendre le coude
- explorer la mobilisation de l'articulation du coude.

Articulation du poignet :

- fléchir et étendre le poignet.
- Incliner le poignet à droite, à gauche.
- secouer les poignets énergiquement.
- faire tourner les poignets dans les deux sens.

Articulations inter-phalangiennes :

- fléchir et étendre les doigts au niveau des phalanges.

Situation MA3 : mobiliser l'articulation de la colonne vertébrale

Position : assis

- Incliner le buste vers l'avant
- Placer le buste avec le dos plat comme si la tête était tirée vers le haut ;
- Monter le sternum vers le haut
- Enrouler la colonne vertébrale en laissant tomber la tête lentement vers l'avant entre les genoux. Sentir dans ce mouvement, le dos qui s'arrondit.
- De cette dernière position, dérouler la colonne et sentir les vertèbres qui s'empilent les unes sur les autres. La tête remonte la dernière. Sentir dans ce mouvement, le dos qui devient plat.

Situation MA5 : mobiliser les articulations du membre inférieur

Position : assis

- **Articulation du genou** :
- fléchir et étendre le genou
- **Articulation de la cheville** :
- faire tourner les chevilles vers l'intérieur et vers l'extérieur
- fléchir et étendre les chevilles
- **Articulation des orteils** :
- fléchir et étendre les orteils.
- **Articulations orteils-chevilles** :
- monter sur les orteils

Mobilité du visage

Objectifs :

La musculature du visage offre de multiples possibilités. En mobiliser les différents éléments ensemble ou indépendamment nécessite concentration et procure détente.

Situation 1 : Mobiliser les muscles du visage

Position : assis sur la chaise, dos appuyé contre le dossier, bras le long du corps, pieds à plat sur le sol.

- Plisser le visage (front, yeux, nez, joues, menton) comme une vieille pomme ; tenir quelques secondes.
- “Repasser” avec la main (la peau devient lisse, le visage se détend) ; ouvrir les yeux et sourire.
- Recommencer très vite, puis en rythme, puis au ralenti ; sentir ce qui se passe.
- Faire un visage gai, sérieux, triste ; sentir les différences.
- Faire des grimaces avec les différentes parties du visage.
- « Repasser » avec la paume de la main pour reprendre un visage normal.

Situation MV2 : Mobiliser les yeux

Position : assis sur la chaise, dos appuyé contre le dossier, bras le long du corps, pieds à plat sur le sol.

- Ouvrir et fermer les yeux rapidement, puis de plus en plus lentement (paupières lourdes).
- La tête étant fixe, regarder en haut, en bas, à gauche, à droite, en haut et à gauche, en bas et à droite,... ; faire tourner les yeux dans un sens, puis dans l’autre. (On peut ajuster ces exercices au rythme de la respiration).
- Le regard étant fixé sur un point, déplacer la tête vers le haut, vers la droite,...
- Suivre des yeux un objet ou un point imaginaire qui se déplace n’importe où, en zigzag,...
- Fermer les yeux en serrant bien fort les paupières, puis les laisser s’écarter en sentant ce qui se passe ; recommencer plusieurs fois.

Situation MV3 : Mobiliser le nez et la bouche

Position : assis sur la chaise, dos appuyé contre le dossier, bras le long du corps, pieds à plat sur le sol.

- Faire le nez de gorille en écartant et en ouvrant bien les narines ; faire le nez de lapin en faisant bouger le bout de son nez ; ouvrir une narine, puis l'autre ;
- Promener sa langue dans sa bouche, la presser contre ses dents, la faire glisser sur les gencives, lui faire caresser l'intérieur des joues,...
- Déplacer la mâchoire inférieure vers le bas, vers la droite ; claquer des dents ; sourire en montrant ou en cachant les dents.
- Mordre ses lèvres, les cacher à l'intérieur de la bouche, les tendre en avant, les plisser ; placer sa lèvre inférieure sur la lèvre supérieure, et vice-versa.
- Dire des lettres, des mots ou des phrases normalement, puis en articulant exagérément, puis avec les dents serrées, puis avec les lèvres fermées, puis sans bouger la langue.

Equilibre / Verticalité

Objectifs :

La prise de conscience de l'équilibre et de la verticalité du corps permet à l'élève une présence à son propre corps pour se recentrer. « S'enraciner » pour s'ancrer physiquement dans la réalité, c'est avoir conscience des relations entre le bas et le haut du corps, c'est sentir la répartition du poids du corps sur les appuis, c'est lutter contre la pesanteur.

Situation 1 : prendre conscience de la verticalité en position assise

Position : assis sur la chaise ; les pieds sont parallèles, à la largeur du bassin, à plat et bien ancrés dans le sol. Les fesses sont à plat et reposent sur des petits os appelés les ischions.

- Prendre conscience de la verticalité du corps.
- Sentir comment le poids est réparti sur les fesses : essayer de se placer au fond de la chaise, au milieu, au bord et sentir ce que cela change dans le corps.
- Les genoux sont bien parallèles. Les épaules sont relâchées.
- Sentir la relation entre les talons et le haut du crâne (comme si on était tiré vers le haut par les cheveux).
- Sentir la position du dos plat et du dos rond. Le regard est à l'horizontale.
- Essayer de trouver la position qui permet, sans tension, le meilleur état de réception et d'attention.

Respiration

Objectifs : Le travail sur la respiration permet de faciliter :

- La détente musculaire par une augmentation du temps expiratoire. On peut observer plusieurs réflexes respiratoires : bâillements, soupirs, étirements...qui permettent une détente musculaire par une modification du tonus et aboutissent à un relâchement profond, augmentant la disponibilité et la concentration du sujet.
- La circulation des énergies : les échanges gazeux qui alimentent les muscles sollicités par le mouvement, en diminuant les possibilités de crispation, de tensions parasites permettent une meilleure circulation des énergies.
- La stimulation d'énergie

Situation 1 : prendre conscience de la respiration

Position : assis au bord de la chaise, jambes sont allongées et les talons reposent sur le sol. Le haut du dos est placé contre le dossier de la chaise et le bas du dos est décambé.

- Vider l'air par la bouche par une expiration active. Le ventre se rentre. Puis laisser l'air entrer et le ventre se gonfler lentement comme un ballon de baudruche. Poser les mains sur le ventre pour
- Sentir le mouvement respiratoire.

Cet exercice respiratoire permet de détendre le diaphragme et d'obtenir le calme et la concentration.

Situation 2 : la respiration accompagne les mouvements à partir de la tête

Position : debout ou sur une chaise, bien ancré dans le sol, les pieds parallèles, à la largeur du bassin, genoux parallèles. Le poids est bien réparti sur les deux pieds.

- Incliner la tête lentement vers le bas sur l'expiration (le menton sur la poitrine) et vers le haut sur l'inspiration. (les yeux vers le plafond).
- Incliner la tête sur le côté droit sur l'inspiration puis ramener la tête face sur l'expiration. Idem, sur le côté gauche.

Situation 3 : la respiration accompagne les mouvements à partir des épaules, des bras

Position : debout ou sur une chaise, bien ancré dans le sol, les pieds parallèles, à la largeur du bassin. Le poids est bien réparti sur les deux pieds.

- **Epaule** : monter une épaule lentement sur l'inspiration et la descendre lentement ou la relâcher rapidement sur l'expiration. Idem avec l'autre épaule puis les deux.
- **Bras** : monter bras droit en s'étirant vers le haut sur l'inspiration et le relâcher rapidement sur l'expiration. Idem bras gauche puis les deux.

Ecoute auditive

Objectifs :

Les exercices auditifs sont des outils de concentration qui aident l'enfant à conserver sa capacité d'écoute et qui l'entraînent à prêter une oreille attentive et sélective.

Situation 1 : Reconnaître des bruits

Position : assis sur la chaise, pieds à plat sur le sol, coudes sur la table et paumes des mains devant les yeux.

- Yeux fermés, reconnaître des bruits réels, enregistrés ou imités : la voix d'un camarade, le cri d'un animal, un instrument dans un orchestre, un bruit familier (une chaise qui tombe, une clé dans la serrure, un enfant qui tousse, ...).

Situation 2 : Se concentrer pour écouter attentivement

Position : assis sur la chaise, pieds à plat sur le sol, coudes sur la table et paumes des mains devant les yeux.

- Porter son attention sur les bruits les plus lointains que l'on puisse entendre à l'extérieur (voiture sur la route, avion, ...)
- Porter son attention sur les bruits les plus proches à l'extérieur de la pièce (pas dans le couloir, voix du maître dans la classe voisine, ...)
- Ecouter les bruits à l'intérieur de la pièce (vêtements froissés, toux, respiration, ...)
- Ecouter ses propres bruits (le passage de l'air dans ses narines, les bruits de son ventre, peut-être de son cœur, ...)
- Porter son attention sur des bruits provoqués (claquements de doigts de l'adulte) qui s'espacent, dont l'intensité diminue, qui disparaissent, puis qui réapparaissent.

Visualisation

Objectifs :

Tout en développant l'imagination et la créativité, la visualisation favorise la relaxation, la concentration et augmente la capacité de mémorisation.

Situation 1 : Visualiser les différentes parties du corps

Position : assis

- Fermer les yeux et répéter "dans sa tête" le nom de chaque partie du corps dicté par l'adulte.
- Marquer une pause entre chaque élément pour prendre le temps de percevoir sa forme,
- sa position, de le comparer à un élément symétrique (partir de la tête pour arriver aux pieds).

Situation 2 : Visualiser des images apaisantes

Position : assis sur la chaise, pieds à plat sur le sol, coudes sur la table et paumes des mains devant les yeux.

- Yeux fermés, voir des images apaisantes dans sa tête (voir un voilier qui se balance doucement sur l'eau) ;
- Ressentir de la chaleur (se voir devant un grand feu de bois) ;
- Ressentir de la fraîcheur (se voir en train de marcher dans la neige) ;
- Ressentir de la douceur (se voir en train de se rouler dans du duvet).