

Progression des séances de re-centration / relaxation du cycle 2 au cycle 3

Chaque fiche du parcours santé propose une très courte séance (de l'ordre de 5 à 10 minutes) de relaxation – respiration – méditation destinée à aider chaque enfant et/ou le groupe classe à se concentrer sur l'activité proposée en classe, à aborder un exercice sereinement, à se remémorer ce que l'on vient d'apprendre ou ce que l'on a vu lors de la séance précédente ou encore faire le point au cours d'une réflexion.

Ces petites séances collectives peuvent donc être mises en place avant, pendant ou après une activité quelle qu'elle soit. C'est à l'enseignant de juger quel est le moment opportun. Elles peuvent être envisagées comme un moment d'accueil, mais avec des règles de conduite claires, favorisant l'attention et le respect réciproque.

Tout en favorisant le retour au calme ou la mise en situation d'apprentissage, elles permettent à chacun de se poser, de revenir à l'essentiel, voire de relativiser d'éventuelles difficultés ou appréhensions. Elles participent enfin au développement des compétences sociales et civiques et du respect de l'autre dans sa différence.

L'enseignant choisira le lieu : ce peut être à l'extérieur comme à l'intérieur, dans une salle d'évolution ou dans la salle de classe, ... Selon la configuration des lieux, l'enseignant peut toujours adapter la séance de re-centration. Il peut également inviter les enfants à refaire les exercices chez eux, en particulier avant de s'endormir.

Pendant ces séances, bien qu'elles soient brèves, l'enseignant peut choisir un fond musical ou bruit de la nature qui invite à la détente. En choisissant toujours le même sur une période donnée, il s'établira une sorte de rituel.

Les séances de re-centration suivent une progression du CP au CM2 qui tient compte des besoins et du développement des enfants. Les fiches présenteront des objectifs clairs en vue du bien-être des enfants. La pratique régulière et répétée de ces courtes séances devrait aider les enfants à se familiariser avec toute méthode de relaxation et ainsi en obtenir rapidement les bénéfices comme une meilleure concentration, une attention plus soutenue, le respect de soi et des autres, le développement de la confiance en soi, davantage de disponibilité, d'harmonie.

Progressions	CP	CE1	CE2	CM1	CM2
<p>Être et devenir Définir les contours de son identité, se projeter <i>Conscience segmentaire : tête, membres, tronc, peau, os, articulations</i></p>	<p>Connaître et nommer les différentes parties du corps ; les mettre en mouvement, les toucher</p>	<p>Affiner la conscience corporelle par le toucher : distinguer un muscle contracté d'un muscle relâché</p>	<p>Affiner la conscience corporelle par le toucher : connaître les principaux os du squelette, la colonne vertébrale</p>	<p>Avoir une conscience corporelle sans passer par le toucher : apprendre à visualiser une partie du corps</p>	<p>Avoir une conscience corporelle sans passer par le toucher : apprendre à relâcher une partie du corps</p>
<p>Prendre soin et prévenir Renforcer sa capacité à adopter les attitudes et comportements favorables à la santé <i>Conscience sensorielle : organes des sens</i></p>	<p>Accepter la suppression de l'un des sens pour privilégier d'autres perceptions Auto massage simple : accepter de se toucher, de se manipuler avec respect et douceur</p>	<p>Perception des cinq sens : ouïe, odorat, vue, goût, toucher Affiner les sensations de toucher : agréable, désagréable, neutre</p>	<p>Perception des sensations de chaleur, de froid, de lourdeur ou de légèreté Savoir réaliser des auto massages dans le respect et l'écoute de soi</p>	<p>Savoir stimuler l'éveil d'un sens pour mieux observer Utiliser l'auto massage pour se décontracter en classe</p>	<p>Savoir stimuler l'éveil d'un sens pour mieux se concentrer Utiliser l'auto massage pour se décontracter en classe</p>
<p>Comprendre et choisir Développer son esprit critique et sa capacité à faire pour soi et les autres les choix favorables à son développement harmonieux <i>Conscience sensorielle : perception des déplacements, de l'équilibre, de la posture</i></p>	<p>Recherche d'équilibres simples, prendre conscience de ses appuis Mouvements à différentes vitesses Mimes</p>	<p>Découvrir la sensation de verticalité, d'axe, d'étirement</p>	<p>Prendre conscience de tensions inutiles dans différentes positions simples : debout, assis, couché</p>	<p>Avoir conscience des sensations d'appuis, de tensions inutiles pour apprendre à gérer au mieux sa posture à tout instant</p>	<p>Apprendre à s'étirer pour se sentir plus à l'aise dans sa posture et ses mouvements Savoir être à l'écoute des besoins, des tensions de l'autre et en tenir compte</p>
<p>Appartenir et découvrir S'inscrire dans la communauté des hommes en harmonie avec son environnement proche ou lointain <i>Conscience respiratoire: mouvements respiratoires</i></p>	<p>Observer les mouvements respiratoires pour distinguer l'inspiration et l'expiration</p>	<p>Observer les mouvements respiratoires, sentir l'air frais inspiré et l'air chaud expiré</p>	<p>Observer les variations des mouvements respiratoires en fonction de l'activité</p>	<p>Apprendre à écouter sa respiration, à la ralentir pour se calmer Prendre conscience du renouvellement de l'air des poumons</p>	<p>Apprendre à écouter sa respiration, à la ralentir pour se concentrer Prendre conscience de la dimension régénératrice de la respiration</p>
<p>Grandir et m'épanouir - Mesurer son évolution physique, psychologique et sociale <i>Lâcher prise: détente mentale détente corporelle</i></p>	<p>Accepter de prendre du temps pour soi et y trouver du plaisir Se laisser guider par une histoire, une musique Être attentif à ses perceptions</p>	<p>Accepter l'isolement, la concentration sur soi en apprenant à se couper des autres et en utilisant ou non une image ou une musique</p>	<p>Accepter de rester immobile, silencieux, calme Apprendre à savourer une histoire ou une musique</p>	<p>Savoir comment s'isoler, se centrer sur soi ou se relâcher quand le besoin se fait sentir</p>	<p>Savoir lâcher prise dans des positions variées ou allongée, pour des durées de plus en plus longues</p>

CP		
<p>Être et devenir</p> <p><i>Conscience segmentaire : tête, membres, tronc, peau, os, articulations</i></p>	<p>Connaître et nommer les différentes parties du corps ; les mettre en mouvement, les toucher</p>	<p>Le groupe se place en cercle et chacun s'assoit en tailleur le dos bien droit. L'enseignant donne les explications tout en faisant les gestes en démonstration : On joint les mains l'une contre l'autre et on se frotte les paumes des mains comme pour se réchauffer, d'abord doucement puis un peu plus vite. Ensuite, on se masse les mains comme si on se les savonnait. On insiste successivement sur les différentes parties de la main droite en massant avec le pouce de la main gauche (paume, doigts les uns après les autres, dessus de la main, poignets, etc.) Même chose sur la main gauche. On pose les mains sur les genoux. On tourne délicatement la tête à droite et à gauche, 2 ou 3 fois.</p>
<p>Prendre soin et prévenir</p> <p><i>Conscience sensorielle : organes des sens</i></p>	<p>Accepter la suppression de l'un des sens pour privilégier d'autres perceptions Auto massage simple : accepter de se toucher, de se manipuler avec respect et douceur</p>	<p>Le groupe se place en cercle et chacun s'assoit en tailleur le dos bien droit. On ferme les yeux on est attentif aux bruits extérieurs, puis aux odeurs. On va se masser le visage avec les mains : on ferme les yeux et on commence par les joues en faisant de petits cercles, puis chaque côté du nez, et enfin les sourcils et le front en partant de l'intérieur vers l'extérieur. Pour le tour de la bouche, on place horizontalement l'index droit au dessus de la lèvre supérieure et l'index gauche juste en dessous de la lèvre inférieure, et on fait des mouvements de droite à gauche pour masser la peau et, en dessous, les gencives. Recommencer en intervertissant les index. On finit par le massage des oreilles en frottant doucement devant et derrière les oreilles avec le bout des doigts puis en massant les pavillons et les lobes.</p>
<p>Comprendre et choisir</p> <p><i>Conscience sensorielle : perception des déplacements, de l'équilibre, de la posture</i></p>	<p>Recherche d'équilibres simples, prendre conscience de ses appuis Mouvements à différentes vitesses Mimes</p>	<p>Les enfants occupent l'espace de la salle en se déplaçant librement. L'enseignant leur suggère d'accélérer leur déplacement, puis d'aller de plus en plus doucement jusqu'à faire des mouvements très très lents, comme dans un film au ralenti. On s'arrête de bouger comme une statue. Il n'y a que la respiration qui fonctionne calmement, régulièrement. L'enseignant explique qu'on va reprendre doucement une série de mouvements. Chaque mouvement sera un geste de tous les jours. Il faudra prendre le temps de réfléchir avant de faire ce geste au ralenti : mettre ses chaussures, se servir un verre d'eau et boire doucement, se laver les mains, déplacer une chaise, monter des escaliers... Remarque : les gestes à mimer peuvent être en lien avec la séquence en cours par ailleurs. Pour terminer, l'enseignant invite à se tenir bien droit, immobile, les yeux fermés. On inspire et on expire profondément à trois reprises. Puis l'enseignant introduit calmement l'activité suivante.</p>
<p>Appartenir et découvrir</p> <p><i>Conscience respiratoire: mouvements respiratoires</i></p>	<p>Observer les mouvements respiratoires pour distinguer l'inspiration et l'expiration</p>	<p>Le groupe se place en cercle et chacun s'assoit en tailleur le dos bien droit, pose les mains sur les genoux, paumes tournées vers le ciel. On ferme les yeux et on se concentre sur sa respiration. On inspire profondément et on expire lentement par la bouche comme si on soufflait dans une paille. Les muscles autour de la bouche se détendent. On inspire une seconde fois en mettant une main sur le ventre. On sent le ventre qui se soulève, puis on expire et on sent le ventre qui revient à sa place. On peut ensuite placer les mains sur les côtes pour les sentir se soulever à l'inspiration et redescendre à l'expiration. Faire au moins 3 respirations en se concentrant sur les mouvements liés à la respiration.</p>
<p>Grandir et m'épanouir</p> <p><i>Lâcher prise: détente mentale détente corporelle</i></p>	<p>Accepter de prendre du temps pour soi et y trouver du plaisir Se laisser guider par une histoire, une musique Être attentif à ses perceptions</p>	<p>Les enfants occupent l'espace de la salle en se déplaçant librement. L'enseignant leur suggère de se rapprocher le plus possible les uns des autres puis de s'éparpiller au maximum dans la salle. A ce moment-là on arrête les déplacements. On reste debout et on ferme les yeux, les bras sont relâchés le long du corps. On respire calmement, on est détendu. On imagine qu'on est dans un endroit qu'on aime bien (une pièce de la maison, sa chambre, le salon, la cuisine ou dehors dans un jardin, une forêt, au bord de la mer). Dans cet endroit qu'on aime bien, il y a des odeurs particulières, (on les imagine), des bruits particuliers, des objets qu'on aime bien, on imagine l'objet qu'on préfère, on imagine les personnes qu'on rencontre dans ce lieu. On imagine qu'elles sont là à côté de nous. On sourit en pensant à cet endroit. L'enseignant invite les enfants à ouvrir doucement les yeux et à se déplacer calmement jusqu'au lieu de l'activité suivante.</p>

CE1		
<p>Être et devenir</p> <p><i>Conscience segmentaire : tête, membres, tronc, peau, os, articulations</i></p>	<p>Affiner la conscience corporelle par le toucher : distinguer un muscle contracté d'un muscle relâché</p>	<p>On peut commencer cet exercice en position assise ou debout les jambes légèrement écartées pour une bonne stabilité. On pose la main sur le haut du bras opposé et on plie le bras : on sent le biceps se contracter (il se gonfle). Quand on tend le bras, le biceps se relâche.</p> <p>On va maintenant contracter tout le bras droit, en serrant le poing bien fort, puis tout relâcher comme si le bras était tout mou. On répète cet exercice avec tout le bras gauche, puis la jambe droite, puis la jambe gauche, puis les 4 membres en même temps. On peut essayer de contracter ainsi d'autres parties du corps : le visage en grimaçant, le ventre en le rentrant, les fesses en les serrant, les épaules en les remontant, ... Quand les enfants ont bien compris, on peut inspirer en contractant les muscles et expirer en les relâchant.</p>
<p>Prendre soin et prévenir</p> <p><i>Conscience sensorielle : organes des sens</i></p>	<p>Perception des cinq sens : ouïe, odorat, vue, goût, toucher</p> <p>Affiner les sensations de toucher : agréable, désagréable, neutre</p>	<p>Si possible, en fonction de la taille du fruit, distribuer un fruit à chaque enfant ; sinon, le faire circuler. (activité possible avec des légumes pouvant être consommés crus ou adaptable avec des objets aux touchers différents)</p> <p>On l'observe, on le décrit, on le touche, on le caresse, est-ce agréable ? On le sent. On le frotte et on le partage en écoutant les sons que cela provoque. On en goûte un morceau et on partage ses impressions.</p> <p>En fin de séquence, on réalise une salade de fruits. On partage la salade entre les enfants. Chacun essaie de reconnaître les morceaux de fruits : à la vue, au goût. On échange ses sensations : ce que j'aime, pourquoi, ce que je n'aime pas pourquoi.</p>
<p>Comprendre et choisir</p> <p><i>Conscience sensorielle : perception des déplacements, de l'équilibre, de la posture</i></p>	<p>Découvrir la sensation de verticalité, d'axe, d'étirement</p>	<p>Les enfants occupent l'espace de la salle en se déplaçant librement. L'enseignant leur suggère de se rapprocher le plus possible les uns des autres puis de s'éparpiller au maximum dans la salle. A ce moment-là on arrête les déplacements. On reste debout. On ferme les yeux, les bras sont le long du corps. On relâche les mains en les secouant doucement. On bouge doucement la tête en la tournant à droite puis à gauche (3 fois). Puis on se met sur une jambe, puis sur l'autre. On se penche en avant comme pour faire l'avion en étirant bien les bras de chaque côté. Tout en étant sur une jambe, on bouge un bras, puis l'autre, puis les deux ensemble : de bas en haut sur les côtés, en tournant comme une hélice. On peut recommencer l'exercice les yeux fermés ... mais c'est plus difficile.</p>
<p>Appartenir et découvrir</p> <p><i>Conscience respiratoire: mouvements respiratoires</i></p>	<p>Observer les mouvements respiratoires, sentir l'air frais inspiré et l'air chaud expiré</p>	<p>Le groupe se place en cercle et chacun s'assoit en tailleur le dos bien droit, pose les mains sur les genoux, paumes tournées vers le ciel. On ferme les yeux et on se concentre sur sa respiration. On inspire profondément pour sentir l'air frais qui entre dans les narines et descend dans la gorge. On expire doucement. L'air qui sort est plus chaud (on peut mettre une main devant le nez pour sentir l'air chaud). Faire au moins 3 respirations en se concentrant sur l'entrée d'air frais et la sortie d'air chaud.</p>
<p>Grandir et m'épanouir</p> <p><i>Lâcher prise: détente mentale détente corporelle</i></p>	<p>Accepter l'isolement, la centration sur soi en apprenant à se couper des autres et en utilisant ou non une image ou une musique</p>	<p>Les enfants occupent l'espace de la salle en se déplaçant librement. L'enseignant leur suggère de se rapprocher le plus possible les uns des autres puis de s'éparpiller au maximum dans la salle. A ce moment-là on arrête les déplacements. On reste debout et on ferme les yeux, les bras sont relâchés le long du corps. On respire calmement, on est détendu. On s'assoit doucement en tailleur, les yeux fermés, les mains sur les genoux. L'enseignant invite les enfants à écouter quelques minutes un morceau de musique ou la lecture d'un petit conte ou d'une poésie tout en gardant cette posture.</p>

CE2		
<p>Être et devenir</p> <p><i>Conscience segmentaire : tête, membres, tronc, peau, os, articulations</i></p>	<p>Affiner la conscience corporelle par le toucher : connaître les principaux os du squelette, la colonne vertébrale</p>	<p>On peut commencer cet exercice en position assise sur une chaise ou par terre. Avec la main droite on tâte le bras gauche en remontant de la main vers l'épaule pour sentir les os : les phalanges des doigts, les os dans la paume de la main, le cubitus, le radius, l'humérus. On reproduit sur le bras droit. On tâte maintenant les os des orteils du pied droit, la cheville, le talon, le péroné, le tibia, le fémur. Même chose à gauche. On peut toucher et sentir le bassin, les vertèbres cervicales, suivre des mains la colonne vertébrale et aussi les côtes.</p>
<p>Prendre soin et prévenir</p> <p><i>Conscience sensorielle : organes des sens</i></p>	<p>Perception des sensations de chaleur, de froid, de lourdeur ou de légèreté Savoir réaliser des auto massages dans le respect et l'écoute de soi</p>	<p>Le groupe se place en cercle et chacun s'assoit en tailleur le dos bien droit. L'enseignant donne les explications tout en faisant les gestes en démonstration. On joint les mains l'une contre l'autre et on ressent si elles sont froides ou chaudes. On se frotte les paumes des mains comme pour se réchauffer, d'abord doucement puis un peu plus vite. Ensuite, on se masse les mains comme si on se les savonnait. On insiste successivement sur les différentes parties de la main droite en massant avec le pouce de la main gauche (paume, doigts les uns après les autres, dessus de la main, poignets, etc.) Même chose sur la main gauche. On laisse reposer les mains sur les genoux. On imagine qu'elles sont lourdes, qu'on ne peut plus les soulever. On inspire et on expire. Maintenant nos mains sont légères et s'élèvent doucement vers le ciel en s'agitant. On relâche sur une expiration.</p>
<p>Comprendre et choisir</p> <p><i>Conscience sensorielle : perception des déplacements, de l'équilibre, de la posture</i></p>	<p>Prendre conscience de tensions inutiles dans différentes positions simples : debout, assis, couché</p>	<p>Voici un exercice d'étirement du dos que l'on peut faire soit en position debout, tête et dos bien droits, pieds écartés de la largeur du bassin ; soit en position assise devant le bureau ou l'ordinateur, le dos bien droit. En inspirant, entrelacer les doigts devant la poitrine, paumes des mains vers soi. À l'expiration, tendre les bras devant soi en tournant les paumes vers l'extérieur. Les bras toujours tendus, inspirer de nouveau puis, à l'expiration, lever les bras tendus au-dessus de la tête, paumes des mains vers le ciel. Maintenir l'étirement sur 3 respirations complètes en gardant les épaules abaissées et en ouvrant bien la cage thoracique. L'exercice peut être prolongé par une nouvelle inspiration et, à l'expiration, fléchir le buste vers la gauche en faisant partir le mouvement des hanches. Maintenir l'étirement sur 3 respirations complètes en essayant d'augmenter un peu plus l'inclinaison à chaque expiration. Puis inspirer pour redresser le buste et revenir au centre, puis recommencer du côté droit à l'expiration suivante. L'enseignant peut inviter les enfants à faire régulièrement ce type d'exercice lorsqu'ils restent longtemps devant un écran mais aussi assis en classe. (toutes les 15-20 minutes par exemple ou à chaque changement d'activité de classe)</p>
<p>Appartenir et découvrir</p> <p><i>Conscience respiratoire: mouvements respiratoires</i></p>	<p>Observer les variations des mouvements respiratoires en fonction de l'activité</p>	<p>Les enfants occupent l'espace de la salle en se déplaçant librement. L'enseignant leur suggère de se rapprocher le plus possible les uns des autres puis de s'éparpiller au maximum dans la salle. A ce moment-là on arrête les déplacements. On reste debout et on ferme les yeux, les bras sont relâchés le long du corps. On se concentre sur sa respiration et on constate qu'elle ralentit doucement quand on arrête de bouger. On respire de plus en plus calmement, on est détendu. On inspire profondément puis on expire doucement. On répète 2 ou 3 cycles respiratoires. On bouge doucement les mains, les pieds, la tête, on ouvre les yeux et on regagne calmement la classe.</p>
<p>Grandir et m'épanouir</p> <p><i>Lâcher prise: détente mentale détente corporelle</i></p>	<p>Accepter de rester immobile, silencieux, calme Apprendre à savourer une histoire ou une musique</p>	<p>Allongés sur un tapis de sol on s'imagine sur une plage et on se concentre sur la respiration. L'enseignant invite les enfants à relâcher tous les muscles du corps : on secoue doucement les jambes et on relâche ; on secoue doucement les bras et on relâche, on soulève une épaule et on la relâche sur le tapis, on fait la même chose de l'autre côté. On tourne doucement la tête à droite et à gauche pour relâcher les muscles du cou. On contracte les muscles du visage (grimace) puis on relâche. On ferme les yeux. On respire calmement, profondément. On sent le ventre qui se soulève à l'inspiration et qui s'abaisse à l'expiration. On imagine qu'on s'enfonce dans le sable chaud, que c'est doux et confortable, on détend chacune des parties de son corps tour à tour. Le soleil nous chauffe agréablement... On imagine le bruit des vagues ... On va terminer la relaxation en ouvrant doucement les yeux, en s'étirant comme si on sortait d'un profond sommeil et on s'assoit calmement et on écoute attentivement les consignes suivantes.</p>

CM1		
<p>Être et devenir</p> <p><i>Conscience segmentaire : tête, membres, tronc, peau, os, articulations</i></p>	<p>Avoir une conscience corporelle sans passer par le toucher : apprendre à visualiser une partie du corps</p>	<p>On s'allonge sur un tapis de sol, on ferme les yeux, et on respire calmement. On se concentre sur la respiration. L'enseignant invite les enfants à relâcher tous les muscles du corps : on secoue doucement les jambes et on relâche ; on secoue doucement les bras et on relâche, on soulève une épaule et on la relâche sur le tapis, on fait la même chose de l'autre côté. On tourne doucement la tête à droite et à gauche pour relâcher les muscles du cou. On contracte les muscles du visage (grimace) puis on relâche. On ferme les yeux. On respire calmement, profondément. On sent le ventre qui se soulève à l'inspiration et qui s'abaisse à l'expiration. L'enseignant invite chacun à se concentrer sur les os de son corps qu'il va nommer les uns après les autres.</p>
<p>Prendre soin et prévenir</p> <p><i>Conscience sensorielle : organes des sens</i></p>	<p>Savoir stimuler l'éveil d'un sens pour mieux observer</p> <p>Utiliser l'auto massage pour se décontracter en classe</p>	<p>On s'assied confortablement, on ferme les yeux et on se concentre sur sa respiration. On essaie de se représenter mentalement la carte de la Nouvelle Calédonie. On voit la province nord, la province sud, Nouméa, les îles Loyauté, l'île de Lifou...</p> <p>On ouvre les yeux et on observe attentivement une photo (plat traditionnel, fruit, paysage local, etc.) et on est attentif à ce que cela éveille en nous.</p> <p>On peut se masser ensuite le visage avec les mains : on commence par les joues en faisant de petits cercles, puis chaque côté du nez, et enfin les sourcils et le front en partant de l'intérieur vers l'extérieur. Pour le tour de la bouche, on place horizontalement l'index droit au dessus de la lèvre supérieure et l'index gauche juste en dessous de la lèvre inférieure, et on fait des mouvements de droite à gauche pour masser la peau et, en dessous, les gencives. Recommencer en intervertissant les index. On finit par le massage des oreilles en frottant doucement devant et derrière les oreilles avec le bout des doigts puis en massant les pavillons et les lobes.</p>
<p>Comprendre et choisir</p> <p><i>Conscience sensorielle : perception des déplacements, de l'équilibre, de la posture</i></p>	<p>Avoir conscience des sensations d'appuis, de tensions inutiles pour apprendre à gérer au mieux sa posture à tout instant</p>	<p>Pieds nus ou en chaussettes, on se tient debout les pieds écartés largeur du bassin, les bras détendus le long du corps. On ferme les yeux. On se concentre sur la plante des pieds. On sent le sol, on sent les pieds en appui sur le sol. On déplace le poids du corps un peu plus sur la jambe droite sans bouger les pieds. On sent que le pied droit est davantage appuyé dans le sol que le pied gauche. Même chose avec la jambe gauche.</p> <p>On ouvre les yeux. On se penche en avant en écartant les bras comme pour faire l'avion. On sent bien la jambe qui repose sur le sol. Tout en restant sur une jambe, on bouge un bras, puis l'autre, puis les deux ensemble : de bas en haut sur les côtés, en tournant comme une hélice. On peut recommencer l'exercice sur l'autre jambe, puis en fermant les yeux ... mais c'est plus difficile.</p> <p>On peut se mettre à 4 pattes, lever le bras droit, sentir les appuis des membres qui touchent le sol. Reposer la main droite au sol. Lever la jambe gauche, la reposer. Lever le bras droit et la jambe gauche en même temps. Refaire l'exercice en changeant de côté. Pour finir, se remettre debout, bien droit. On inspire et on expire plusieurs fois profondément et on passe à l'activité suivante.</p>
<p>Appartenir et découvrir</p> <p><i>Conscience respiratoire: mouvements respiratoires</i></p>	<p>Apprendre à écouter sa respiration, à la ralentir pour se calmer</p> <p>Prendre conscience du renouvellement de l'air des poumons</p>	<p>Chacun s'assoit en tailleur le dos bien droit, pose les mains sur les genoux, paumes tournées vers le ciel. On ferme les yeux et on se concentre sur sa respiration. On inspire profondément pour sentir l'air frais qui entre dans les narines et descend dans la gorge. On expire doucement. L'air qui sort est plus chaud (on peut mettre une main devant le nez pour sentir l'air chaud). Faire au moins 3 respirations en se concentrant sur l'entrée d'air frais et la sortie d'air chaud. Imaginer le trajet de l'air frais dans son corps : il entre par les narines, passe dans la gorge, puis la trachée, les poumons. Dans les poumons, l'air va se charger en dioxyde de carbone qui sera rejeté lors de l'expiration. Nous respirons pour renouveler l'air de nos poumons, pour apporter du dioxygène à notre corps et rejeter le dioxyde de carbone que nous produisons. Respirons profondément pour favoriser ces échanges.</p>
<p>Grandir et m'épanouir</p> <p><i>Lâcher prise: détente mentale détente corporelle</i></p>	<p>Savoir comment s'isoler, se centrer sur soi ou se relâcher quand le besoin se fait sentir</p>	<p>Cette activité est la base de la relaxation. En respirant profondément, on peut se détendre et se sentir mieux. Voici les 4 étapes qui pourront t'aider à te calmer ou t'endormir plus facilement. Etape 1 : Allonge-toi, une main sur le ventre, l'autre sur la poitrine. Etape 2 : Gonfle le ventre en inspirant par le nez en comptant mentalement 2 ou 3 sec. Etape 3 : Marque un temps d'arrêt, bloque ta respiration 2 ou 3 sec.. Etape 4 : Expire lentement par la bouche pendant 4 à 6 sec., ton ventre se dégonfle. Recommence 3 à 5 fois. Cet exercice peut aussi se faire assis ou debout, dès que tu en sens le besoin.</p>

CM2		
<p>Être et devenir</p> <p><i>Conscience segmentaire : tête, membres, tronc, peau, os, articulations</i></p>	<p>Avoir une conscience corporelle sans passer par le toucher : apprendre à relâcher une partie du corps</p>	<p>On s'allonge sur un tapis de sol, on ferme les yeux, et on respire calmement. On se concentre sur la respiration. L'enseignant invite les enfants à se concentrer pendant 2 ou 3 sec. successivement sur les différentes parties du corps sans les bouger : on se concentre sur les pieds, puis les chevilles, les mollets, les genoux, les cuisses. On se concentre maintenant sur les mains, sur les poignets, les avant-bras, les coudes, les bras, les épaules. On se concentre sur le bassin, les fessiers, le bas du dos, le haut du dos. On se concentre sur la tête, le front, les yeux, la bouche. On respire calmement. On se sent bien, on est détendu. On va sortir de cet état de relaxation doucement, en remuant légèrement les pieds, les mains, en tournant doucement la tête à droite et à gauche. On ouvre les yeux, on roule sur un côté pour s'asseoir avant de se lever.</p>
<p>Prendre soin et prévenir</p> <p><i>Conscience sensorielle : organes des sens</i></p>	<p>Savoir stimuler l'éveil d'un sens pour mieux se concentrer</p> <p>Utiliser l'auto massage pour se décontracter en classe</p>	<p>Auto massage des mains : On est assis, on se frotte les mains l'une contre l'autre comme pour les réchauffer. On va masser délicatement la main gauche avec la main droite. On commence par masser la paume de la main gauche avec le pouce droit en insistant un peu plus sur les parties charnues. Pendant ce temps, les doigts de la main droite massent le dessus de la main gauche. On masse ensuite le pouce gauche de bas en haut, puis l'index, puis le majeur, l'annulaire et auriculaire. On pince ensuite 3 fois la peau entre le pouce et l'index, puis entre les doigts suivants. On fait la même chose avec la main droite. On termine en se massant les mains comme si on se les savonnait.</p>
<p>Comprendre et choisir</p> <p><i>Conscience sensorielle : perception des déplacements, de l'équilibre, de la posture</i></p>	<p>Apprendre à s'étirer pour se sentir plus à l'aise dans sa posture et ses mouvements</p> <p>Savoir être à l'écoute des besoins, des tensions de l'autre et en tenir compte</p>	<p>Exercice d'étirement du dos soit en position debout, tête et dos bien droits, pieds écartés de la largeur du bassin ; soit en position assise devant le bureau ou l'ordinateur, le dos bien droit.</p> <p>En inspirant, entrelacer les doigts devant la poitrine, paumes des mains vers soi. À l'expiration, tendre les bras devant soi en tournant les paumes vers l'extérieur. Les bras toujours tendus, inspirer de nouveau puis, à l'expiration, lever les bras tendus au-dessus de la tête, paumes des mains vers le ciel. Maintenir l'étirement sur 3 respirations complètes en gardant les épaules abaissées et en ouvrant bien la cage thoracique. L'exercice peut être prolongé par une nouvelle inspiration et, à l'expiration, fléchir le buste vers la gauche en faisant partir le mouvement des hanches. Maintenir l'étirement sur 3 respirations complètes en essayant d'augmenter un peu plus l'inclinaison à chaque expiration. Puis inspirer pour redresser le buste et revenir au centre, puis recommencer du côté droit à l'expiration suivante.</p>
<p>Appartenir et découvrir</p> <p><i>Conscience respiratoire: mouvements respiratoires</i></p>	<p>Apprendre à écouter sa respiration, à la ralentir pour se concentrer</p> <p>Prendre conscience de la dimension régénératrice de la respiration</p>	<p>Chacun s'assoit en tailleur le dos bien droit, pose les mains sur les genoux, paumes tournées vers le ciel. On ferme les yeux et on se concentre sur sa respiration. On inspire profondément pour sentir l'air frais qui entre dans les narines et descend dans la gorge. On expire doucement. L'air qui sort est plus chaud, plus humide. Faire au moins 3 respirations en se concentrant sur l'entrée d'air frais et la sortie d'air chaud. Imaginer le trajet de l'air frais dans son corps : il entre par les narines, passe dans la gorge, puis la trachée, les poumons. Dans les poumons, le dioxygène de l'air passe dans le sang pour être distribué dans tout notre corps. En échange, du dioxyde de carbone sort du sang vers l'air des poumons et sera rejeté à l'extérieur lors de l'expiration. Quand on inspire, on apporte du dioxygène à notre corps, quand on expire on rejette le dioxyde de carbone produit par notre corps.</p>
<p>Grandir et m'épanouir</p> <p><i>Lâcher prise: détente mentale détente corporelle</i></p>	<p>Savoir lâcher prise dans des positions variées ou allongée, pour des durées de plus en plus longues</p>	<p>Debout, les bras sont détendus le long du corps. On ferme les yeux et on se concentre sur la respiration. On inspire doucement pendant 5 secondes puis on expire doucement par la bouche comme si on soufflait dans une paille pendant 5 secondes. On recommence 3 ou 4 fois.</p> <p>On imagine maintenant un fil doré, lumineux qui descend du ciel et vient se placer au sommet de la tête. Ce fil descend derrière la tête et suit la colonne vertébrale de haut en bas jusqu'au coccyx puis il plonge dans le sol jusqu'au centre de la terre. Ce fil nous aide à nous tenir bien droit, à nous grandir, aussi bien à l'inspiration qu'à l'expiration. L'énergie qui circule dans ce fil diffuse en chacun de nous.</p>