



# Idées de relaxation



**Berçer son bébé animal :** L'enfant est assis, jambes croisées, dos droit. Il "prend" un bébé animal (de son choix) dans ses bras et le berce lentement en prenant de grandes respirations. On peut demander aux enfants, à tour de rôle, de nommer le bébé animal qu'il berce. Après quelques minutes, on demande à l'enfant de déposer son bébé, lui donner un bizou et le recouvrir d'une couverture.



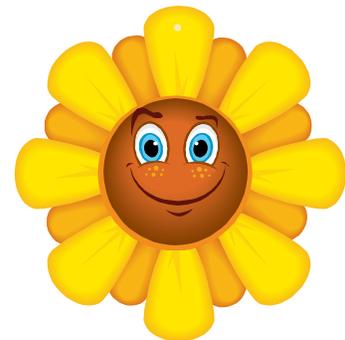
**Le glaçon qui fond :** Position de départ = debout et former un demi-cercle avec les bras de chaque côté du corps (gros glaçon). L'enfant suit notre rythme. On inspire et en expirant on baisse lentement les bras et on s'accroupit de plus en plus pour terminer en position d'une petite goutte d'eau (en boule). Recommencer le même mouvement quelques fois.



**Les fourmis:** Position de départ = debout. Avec les doigts d'une main, mimer des fourmis qui montent sur le poignet, le coude, l'épaule. Elles continuent leur chemin en montant sur la tête et en descendant sur l'autre épaule, l'autre coude et l'autre poignet. Ensuite, séparer les 2 fourmis dans chacune de nos mains et, les balancer vers l'avant + l'arrière doucement (pour endormir les fourmis) tout en prenant de grandes respirations. Les déposer au sol.



**La fleur :** Position de départ = en petite boule au sol. La fleur est arrosée par la pluie et chauffée par le soleil, alors elle pousse et grandit. L'enfant doit se lever LENTEMENT et lever ses bras en haut de la tête (pour faire les pétales de la fleur). Balancer ses bras d'un côté et de l'autre. Le vent fait perdre un pétale (redescendre un bras sur le long du corps, ensuite l'autre). Faire le tout en prenant de grandes respirations.





# Idées de relaxation



**Je fais le tour de la maison** : Position de départ = Assis avec les jambes croisées. Dire la comptine (en faisant les gestes). "Je fais le tour de la maison" = (Avec un doigt, faire le tour de son visage lentement). "Je ferme la porte" = (Geste de fermer les 2 lèvres ensemble). "Je tourne la clé" = (Tourner le nez). "Et je ferme les fenêtres" = (Fermer les yeux avec les doigts). Rester dans cette position + prendre 2 bonnes grandes respirations.



**Le jardin** : Position de départ = Assis avec les jambes croisées. Dire la comptine (en faisant gestes). "Voici mon jardin" (Présenter une main, paume vers le plafond). "Je vais le racler" (Mimer de passer le râteau sur la main). "Voici des graines" (Mimer d'avoir des graines dans l'autre main). "Je vais les semer" (Mimer d'étendre les graines sur la main et fermer le poing). "Voici le soleil" (Mimer, de l'autre main, un poing au dessus du jardin). "Qui va briller" (Ouvrir la main et la bouger pour imiter le soleil). "Voici la pluie" (Mimer la pluie de l'autre main). "Qui va tomber" (Mimer la pluie qui tombe sur le jardin). " Et voici mes fleurs... qui ont poussé!" (Ouvrir la main qui fait le jardin et mimer que les doigts représentent des fleurs).



**Le chat qui s'étire** : Position à 4 pattes. Inspirer et faire le dos rond (toucher le menton au cou). Expirer et s'asseoir sur ses pieds en étirant les bras devant soi au sol (la tête touche le sol).





# Idées de relaxation



**La bulle de savon** : Position de départ = Debout, les bras en demi cercle de chaque côté du corps. Tourner lentement sur soi-même en prenant de grandes respirations. Lorsque l'animateur touche un enfant (fait éclater la bulle), celui-ci s'assoit lentement à sa place. On peut aussi choisir un enfant calme qui touche les autres.



**Le spaghetti dur qui devient mou** : Position de départ = Couché sur le dos. Aux consignes de l'animateur, l'enfant se raidit tout le corps (spaghetti dur) et lentement il relâche pour devenir mou (spaghetti mou). Prendre de grandes respirations lorsque "le spaghetti est mou".



**Ballade en auto** : Position de départ = Assis, jambes allongées et les bras parallèles au sol devant soi (tenir le volant de la voiture). Lorsque l'animateur dit :

- "En 1<sup>ère</sup> vitesse" = l'enfant contracte seulement son visage.
- "En 2<sup>ème</sup> vitesse" = l'enfant contracte aussi ses bras.
- "En 3<sup>ème</sup> vitesse" = l'enfant contracte aussi ses jambes.

Ensuite, faire le contraire :

- "En 2<sup>ème</sup> vitesse" = garder les bras et le visage contracté.
- "En 1<sup>ère</sup> vitesse" = garder seulement le visage contracté.
- "On arrête la voiture" = décontracter le visage aussi et prendre 2 grandes respirations.

