

ACTIVITE TAP ECOLE ELEMENTAIRE MONTGOLFIER

Relaxation, sophrologie



Avec Sandrine Maison de quartier Chantecler

Au début de la séance nous nous installons en rond et je leur propose de me raconter un moment qui leur a plu depuis la séance précédente (cela peut-être un exercice de relaxation, manger des frites, ou un moment de partage avec un copain...).

Nous continuons toujours par des exercices de respiration (thoracique, abdominale, exercice de la paille) Je propose ensuite la séance de relaxation, je leur décris deux exercices. Il arrive souvent qu'un d'entre eux souhaite refaire celui d'une séance précédente, car les enfants aiment la répétition. Comme pour les dessins animés qu'ils regardent plusieurs fois afin de mieux s'en imprégner.

Nous faisons la séance ensemble. Surpris au départ de voir un adulte à 4 pattes faire le chat, ils jouent le jeu avec plaisir.

Les exercices sont basés sur la respiration, l'ancrage des pieds au sol, et des exercices de relaxation. Les exercices se font les yeux fermés mais les enfants préfèrent souvent les garder ouverts.

Voici une séance type qui vous permettra de mieux comprendre :

Première partie :

Le paillason : imaginer un paillason sous nos pieds et frotter avec l'intensité qui nous convient

Étirement du chat (ou autre animal) et respiration : Nous étirons toutes les parties de notre corps, jusqu'au bout de nos doigts, nos pieds. Prise de conscience de l'étirement et du relâchement. Nous continuons par quelques respirations longues et profondes.

Reprise et description des manifestations corporelles, images, couleurs. Ils peuvent choisir de s'exprimer à l'oral ou en dessinant sur leurs cahiers.

Deuxième partie :

Jeux de concentration ou de mimes.

Exemple : assis l'un en face de l'autre nos mains sont face à face et nous devons rester concentrer sur le mouvement de nos mains sans bouger les yeux. Au fil des séances je rajoute la respiration abdominale en fonctions des enfants.

Nous prenons le temps à nouveau de décrire nos sensations et de les partager.

Le but de l'ensemble de ces exercices est de lâcher le mental pour revenir au corps, et d'avoir du plaisir. Voici quelques phrases notées à la fin de la dernière séance : "J'ai trouvé, ça drôle, j'ai cru rire"; "c'était comme si j'étais sur un oiseau de toutes les couleurs et que je sentais le vent"; "j'étais unique"; "je me sentais libérée"; "C'est comme si j'étais à l'échauffement de rugby, je suis heureux" " Quel bonheur d'entendre ces mots.

Chacun ensuite choisit ses exercices préférés pour qu'il puisse les mettre en pratique à la maison, lorsqu'il en éprouve le besoin

