

# Le petit journal de l'EPE du Teich

édition du 12 mai 2020

Les enfants ont besoin de se défouler, de bouger mais aussi parfois de revenir au calme. Voici plusieurs idées de jeux et activités pour aider les enfants à s'apaiser, se relaxer ;

## Comptine à chanter et mimer

### ***Mains en l'air***

(Sur l'air de « Sur le pont d'Avignon »)

*Mains en l'air,  
Sur la tête,  
Aux épaules,  
Et en avant,  
Bras croisés,  
Sur les côtés,  
Moulinets,  
Et l'on se tait...*

## Bouteilles colorées

Ces bouteilles captivent les enfants qui en suivant le mouvement des objets s'apaisent. Très simples à réaliser, les plus grands peuvent participer.



### *Matériel :*

- Petites bouteilles de plastique,
- Petits objets : perles, morceaux de pailles, pompons, paillettes, boutons...
- Colorants alimentaires,
- Shampoing transparent,
- Colle forte.

- 1- Dans chacune des bouteilles, disposer les petits objets
- 2- Remplir (pas jusqu'en haut) les bouteilles d'eau ou de shampoing pour que les objets se déplacent moins vite. Ajouter du colorant si vous le souhaitez.
- 3- Mettre de la colle à l'intérieur des bouchons puis les visser bien serrés.
- 4- Secouer et admirer... les bouteilles colorées sont prêtes !

## Pour se détendre

Un moment à partager ensemble pour se détendre, s'apaiser, se retrouver.... Simple et ludique, chaque posture se raconte comme une histoire et se pratique comme un jeu.

Dans un endroit calme, vous pouvez vous installer sur une couverture, un tapis et même mettre un peu de musique douce.

Il est facile de trouver des exercices imagés, dont voici quelques exemples, sur le site Pomme d'api : <https://www.pommedapi.com/>

**Petit yoga**

### Le balancier

La posture du balancier fortifie le dos, tonifie les bras et fait travailler l'équilibre. Le fait de « travailler » en face à face est amusant et permet une vraie écoute de soi, de l'autre et de son souffle.



- 1** Cette posture se fait à deux. Vous êtes sur vos genoux, assis sur vos talons, les bras relâchés le long du corps. Vous êtes face à face. Chacun est comme devant un miroir dans lequel il se voit...
- 2** Tu lèves tes bras et tu les éfiles à l'horizontale, les mains bien ouvertes vers le ciel.
- 3** Maintenant, tu tournes les paumes de tes mains vers le sol, en continuant d'élever tes bras sur les côtés. Tu te prépares à faire le balancier. Tu vas inspirer...
- 4** Puis, en expirant, tu te penches d'un côté ! Une main bien à plat sur le sol et l'autre tendue vers le ciel. Et celui qui est en face de toi fait tout comme toi, un vrai miroir !
- 5** Tu reviens au centre en inspirant. Tu te rassois confortablement et tu étires encore plus tes bras.
- 6** Et hop, tu te balances maintenant de l'autre côté en expirant. Et ton miroir fait tout pareil, c'est vraiment rigolo !
- 7** Tu reviens dans ton axe, le dos bien droit et les bras défendus, tu respires doucement. Tu es prêt à faire repartir ton balancier pour un nouveau petit tour ou deux.

Illustration : Sylvie Denis

POMME D'API Octobre 2014

**Petit yoga**

### Respirer ensemble !

Augmenter sa capacité respiratoire, supprimer le stress et apprivoiser ses émotions sont les bénéfices essentiels de cette proposition. Et quel plaisir de travailler le souffle à plusieurs !



- 1** Vous êtes bien assis avec le dos très droit, les jambes tendues, les pieds serrés, vos mains sont posées sur vos cuisses. On est bien, là, on sent le calme à l'intérieur de soi.
- 2** Et hop ! En prenant une grande inspiration, vous levez très très haut vos bras. Du coin de l'œil, vous vous regardez... tous les trois. Quelle joie de se sentir à l'unisson !
- 3** Puis vos bras redescendent, ils se tendent maintenant vers l'horizon sur une douce et longue expiration, comme un souffle qui fonde...
- 4** Maintenant vos mains se posent l'une dans l'autre tranquillement. Tout est défendu dans votre corps. Vous pouvez recommencer encore et encore... Respirer ensemble, ça nous rassemble !

Illustration : Sylvie Denis

POMME D'API

**Petit yoga**

### Le tigre

L'alternance de contraction/décontraction musculaire élimine le trop-plein d'énergie fréquent chez les jeunes enfants, et amuse beaucoup !



- 1** Assis sur les genoux, tu es bien droit et tes mains sont posées à plat sur le sol. Tu respires calmement. Te voici un tigre bien installé sur ton territoire !
- 2** Tiens, tu as entendu un bruit dans la savane. Tu te mets à 4 pattes, puis tu restes immobile un instant... Mais à plat et dessus des pieds au sol, tes grosses mâchoires sont bien relâchées, tes yeux et tes oreilles sont en éveil...
- 3** Oh, mais qui va là ? Tout ton corps est en alerte. Tu plantes tes griffes dans le sol, tu sorts la langue, tu écarquilles les yeux et tu poussez un « GRRR... » puissant !
- 4** Et maintenant, tu te relâches. Tes fesses vont se poser sur tes talons et tes bras s'allongent loin, loin... Tu l'é tires comme un vrai félin ! Tu peux rester un peu le front au sol si tu trouves que c'est agréable.
- 5** Attention, le bruit revient ! Tu te remet à 4 pattes, tout ton corps se tonifie et encore une fois, tu rugis, comme pour dire : « Ici, c'est chez moi ! »
- 6** Ouf, le danger est passé. Tu peux de nouveau l'é tirer, tes mains bien à plat sur le sol, tes bras loin devant. Tu respires doucement et ta tête se repose...

Illustration : Sylvie Denis

POMME D'API Novembre 2014

### L'ARBRE DANS LE VENT

La posture de l'arbre aide à se calmer, quand on est agité ou excité !



- 1** Tu es debout comme un arbre bien planté, impossible à déraciner. Tu as le haut du corps bien relâché, tes bras pendent, tout légers.
- 2** Le vent se met à souffler, souffler... Tes branches balancent d'un côté, elles balancent de l'autre côté.
- 3** Le vent souffle de plus en plus fort, c'est la tempête ! Tes branches se mettent à s'agiter, à se soulever, mais ton tronc, lui, reste bien planté.
- 4** Le vent commence à se calmer... Tout s'arrête. Tes branches ne bougent plus du tout, un petit instant... Puis le vent recommence à souffler. (Tu recommences tout 3 fois.)

