



YOUPLÀ BOUGE!  
FÉVRIER 2021

# L'IDÉE DU MOIS

RESSOURCES POUR DES STRUCTURES PRÉSCOLAIRES ACTIVES AU QUOTIDIEN



## Détente

GÉRALDINE LAMON, DÉLÉGUÉE CANTONALE VALAIS

L'hiver et cette période si particulière continuent. C'est l'occasion de vous proposer quelques exercices de détente faciles et ludiques, pour les enfants mais aussi pour vous, accompagnant.e.s travaillant en structures.

Prendre un temps pour apprivoiser le calme, la détente et le mouvement doux. Les exercices de détente et de relaxation proposés sont aussi un très bon moyen pour les enfants de développer leur conscience corporelle et de renforcer leur vécu d'un corps unifié et protecteur.

CE MOIS-CI :

DÉTENTE-CONSCIENCE CORPORELLE -  
MOUVEMENTS DOUX- SOIN DE SOI



# DÉTENTE POUR LES PLUS GRANDS

Petit rappel avant de commencer:

Il n'est peut-être pas toujours aisé de proposer des temps de calme à un groupe d'enfants. Voici quelques paramètres à garder en tête lorsque vous le faites :

- Choisir avec soin le moment de la journée où ce type d'activités est proposé
- Veiller à la composition du groupe. Dans un premier temps, privilégier un petit groupe pour le faire, la présence de votre stagiaire, identifier les enfants qui apprécient généralement ce type d'activités et leur permettre d'être des « leaders positifs »
- Choisir une petite pièce ou l'endroit de la pièce le plus contenant pour y faire les activités de détente

## CONSCIENCE CORPORELLE ET RESPIRATION LENTE

### Le doudou

Proposer à quelques enfants de s'allonger sur le dos avec leur doudou posé sur le ventre. Leur demander alors de réaliser quelques grandes respirations ventrales pour bercer leur doudou.



## ENVELOPPEMENT ET LIMITES DU CORPS

### Couvertures

Les enfants peuvent, seul ou à deux, se coucher sur la couverture et être tirés par l'adulte. Un autre enfant peut aussi aider l'adulte à tirer la couverture. Cet exercice peut aussi se faire en proposant aux enfants de se mettre assis. Selon le besoin des enfants, ils peuvent aussi être emballés dans la couverture et ensuite tirés.

## Et si c'est vraiment trop difficile?

Il arrive parfois que ces exercices de détente soient laborieux pour les enfants. Ces derniers continuent à bouger et restent dans l'excitation. Il peut s'avérer bénéfique alors de leur proposer des temps de détente en mouvement, un mouvement lent, doux, davantage mesuré.

## MOUVEMENTS DOUX ET CONSCIENCE CORPORELLE

### Posture de yoga

Les postures de yoga peuvent être alors une manière de leur proposer cela. Nul besoin d'être un yogi confirmé, la posture de l'enfant ou celle de l'arbre font déjà des merveilles !



## MOUVEMENTS DOUX ET CRÉATIVITÉ

### Le jeu des animaux

Proposer aux enfants de mimer et d'incarner différents animaux qui agissent et marchent avec lenteur : un caméléon au sol, un koala, un paresseux, un chat qui ronronne, un chien qui dort, une vache qui broute etc. Se servir de l'imaginaire et de la créativité des enfants pour entrer peu à peu dans des mouvements doux, calmes et lents.

## RÉGULATION TONIQUE ET LIEN AU GROUPE

### Le parachute

Disposer les enfants en cercle, autour du parachute ou d'un grand tissu. Les enfants tiennent un bout du parachute ou du drap et le font doucement bouger, comme une douce brise. Proposer aussi à un ou deux enfant(s) de se mettre dessous le drap. Selon les envies et l'inspiration du moment, soutenir cette activité avec une histoire ou, tout simplement, avec une musique douce.

## MASSAGE DEUX PAR DEUX

### Massage deux par deux

Proposer aux enfants de se mettre deux par deux et de se masser le dos à tour de rôle. Les enfants peuvent utiliser une balle de massage ou une simple balle. Parfois cet exercice peut agiter les enfants et leur donner envie de rire mais, répété plusieurs fois, il permet aux enfants de se mettre peu à peu à l'écoute de l'autre et de mieux percevoir les limites de leur corps.



# ET POUR LES PLUS PETITS

## CONSCIENCE CORPORELLE ET RELAXATION

### Plumes

Proposer aux petits un temps d'exploration avec des plumes. Les souffler, les faire passer sur leur visage, leurs mains, leurs pieds.

## ENVELOPPEMENT ET LIMITES CORPORELLES

### Couvertures

L'exercice de la couverture où les enfants sont allongés et tirés peut très bien être réalisé avec des tout-petits.

## RÉGULATION TONIQUE

### Appui dos et bercement

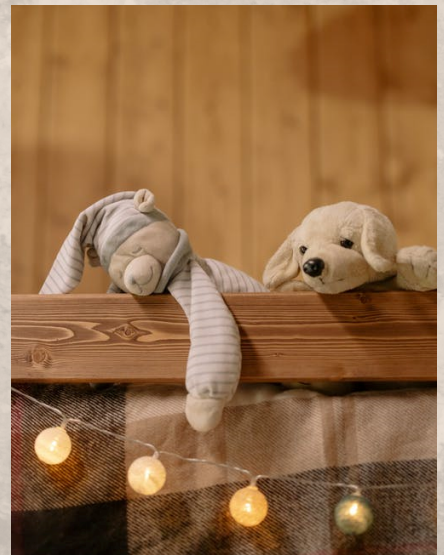
Profiter aussi des temps de portage du tout-petit pour le bercer. S'il peut déjà se tenir assis, lui proposer aussi un appui dos contre vous, pour profiter de votre propre régulation tonique et de votre détente pour relâcher ses tensions.

## CONSCIENCE CORPORELLE ET SCHÉMA CORPOREL

### Comptine

Utiliser deux foulards ou petits tissus pour effleurer quelques instants différentes parties du corps du tout-petit: sa tête, son cou, ses bras, ses mains, son ventre, ses jambes, ses pieds. Faire cet exercice avec l'accompagnement d'une musique douce ou de cette comptine récitée :

« J'aime le vent qui souffle doucement, sur ma tête sur ma tête, j'aime le vent qui souffle doucement sur ma tête en chantant. J'aime le vent qui souffle doucement sur mon cou, sur mon cou, j'aime le vent qui souffle doucement sur mon cou en chantant. » Poursuivre ainsi avec les autres parties du corps.





# ET POUR LES ACCOMPAGNANT.E.S

Les métiers de l'enfance demandent engagement et énergie. Dans un tel contexte, il est essentiel de pouvoir prendre soin de soi, de préserver son capital santé -physique et psychique- pour exercer sa profession dans de bonnes conditions. Voici trois petits exercices qui pourront vous accompagner sur le chemin du mieux-être au travail. Ils sont simples et basiques. Leur secret pour être pleinement efficace ? Être pratiqués, encore et encore, quotidiennement si possible !



## LES POSTURES ET LA CONSCIENCE CORPORELLE

Afin de prendre soin de soi au quotidien, il est essentiel de préserver son capital de bien-être physique en adoptant des postures qui le favorisent. A différents moments de la journée, il peut s'avérer bénéfique de faire un arrêt sur image et d'observer sa posture et de la rectifier au besoin : ouvrir et relâcher ses épaules, débloquent sa respiration et reprendre son souffle, ancrer davantage ses pieds au sol. Prendre aussi quelques instants pour étirer son corps du côté gauche, du côté droit puis des deux côtés en même temps, balancer ses bras d'avant en arrière, bâiller peut aider aussi à se reconnecter à son corps et prendre ainsi soin de soi.

## RESPIRATION ABDOMINALE PROFONDE

La respiration est un outil de régulation du stress et des émotions puissant et toujours accessible. Les respirations profondes induisent du calme, de la détente et du relâchement dans l'ensemble du corps et calment les pensées.

## ETAT DES LIEUX ET METEO EMOTIONNELLE

Prendre quelques instants chaque jour pour faire un petit état des lieux de son corps, de ses pensées et de ses émotions. Une émotion reconnue, nommée et accueillie peut ainsi plus facilement se transformer et se dissoudre. Prendre aussi un temps d'arrêt pour identifier ce qui met en joie, ce qui apporte couleurs et relief à sa journée : un échange fructueux avec un collègue, un bon mot d'un enfant, une bonne tisane. Remettre du sens et du plaisir dans son quotidien professionnel.