

Dynamiser

Rebooster son énergie afin d'être disponible pour les apprentissages.

Exercice 1 : La douche imaginaire



Objectif : Revitaliser le corps

Cycle : 2

Lieu : En classe, à la maison

Position : Debout.



Temps : 3 à 5 minutes

Déroulement :

- Frottez vos mains l'une sur l'autre, paume contre paume, comme pour les réchauffer.
- Imaginez-vous sous la douche. Vos mains représentent l'eau qui coule par de petits tapotements plus ou moins rapides et plus ou moins appuyés (sans se faire mal).
- Commencez par le sommet du crâne, le visage et les oreilles puis on descend vers la nuque, le cou, les clavicules, les épaules, les bras (dessous puis dessus), les mains jusqu'au bout de chaque doigt.
- Passez sur la poitrine, dans le dos. Sur le ventre, on réalise des petits cercles dans le sens des aiguilles d'une montre.
- Passez énergiquement sur le bas du dos et le haut des fessiers puis descendez sur les faces externes et internes des jambes.
- Enfin, passez aux pieds et aux doigts de pieds. Finissez en bougeant les pieds comme pour chasser les dernières gouttes qui restent.

Dynamiser

Rebooster son énergie afin d'être disponible pour les apprentissages.

Exercice 2 : Le pantin joyeux



Objectif : Activer les fonctions musculaires

Cycle : 2 et 3

Lieu : En salle polyvalente, au gymnase, dans la cour.

Position : Debout.



Temps : 3 minutes

Déroulement :

- Debout, les yeux ouverts, sautez sur place d'un pied sur l'autre. Bondissez sur vos deux pieds, comme un pantin désarticulé, en laissant votre corps être tout mou.
- Sautez plus ou moins haut, plus ou moins vite, plus ou moins fort, et gesticulez assez longtemps pour que votre respiration s'amplifie.
- À l'arrêt de cet exercice, écoutez votre corps ! Prenez conscience des sensations ressenties : rythme cardiaque accéléré, chaleur du corps...
- Refaites cet exercice une deuxième puis une troisième fois.

Dynamiser

Rebooster son énergie afin d'être disponible pour les apprentissages.

Exercice 3 : L'hémicorps



Objectif : Rebooster les différentes parties du corps.

Cycle : 2 et 3

Lieu : En salle polyvalente, au gymnase, dans la cour.

Position : Debout.



Temps : 3 minutes

Déroulement :

- Debout, les pieds écartés, inspirez à fond.
- Tout en retenant l'air, appuyez sur la jambe droite en enfonçant bien le talon droit dans le sol et en poussant la main droite (poing fermé) le plus haut possible vers le ciel. La jambe gauche se détend.
- Sentez que la moitié du corps est tendue et l'autre décontractée.
- Laissez l'air s'échapper en reprenant sa position initiale.
- À répéter 3 fois du côté droit puis 3 fois du côté gauche.
- Inspirez une dernière fois, retenez l'air. Puis, bien en appui sur les pieds, levez les bras en l'air avant d'expirer en les abaissant.

Dynamiser

Rebooster son énergie afin d'être disponible pour les apprentissages.

Exercice 4 : Les moulinets



Objectif : Ouvrir la cage thoracique et libérer le diaphragme.

Cycle : 2 et 3

Lieu : En salle polyvalente, au gymnase, dans la cour.

Position : Debout.



Temps : 3 à 5 minutes

Déroulement :

- Les yeux fermés ou ouverts, inspirez par le nez en gonflant le ventre, puis expirez lentement par la bouche en rentrant le ventre.
- Inspirez, levez le bras gauche à l'horizontale, poing fermé.
- Retenir l'air dans ses poumons et faire des moulinets avec le bras autour de l'axe de l'épaule, dans le sens des aiguilles d'une montre.
- À l'expiration, laissez le bras gauche redescendre doucement le long du corps.
- À répéter 3 fois du côté gauche et 3 fois du côté droit.
- Inspirez, levez les deux bras en même temps à hauteur des épaules, poings fermés, en faisant des moulinets des deux côtés.
- Soufflez profondément.
- Recommencez 3 fois de suite.

Dynamiser

Rebooster son énergie afin d'être disponible pour les apprentissages.



Exercice 5 : Le réveil

Bénéfice : Tonifier et renforcer l'équilibre.

Cycle : 2 et 3

Lieu : En salle polyvalente, au gymnase, dans la cour

Position : Accroupi puis debout.



Temps : 3 à 5 minutes

Déroulement :

- Les yeux fermés ou ouverts, inspirez par le nez en gonflant le ventre comme un ballon. Expirez lentement par la bouche en rentrant progressivement le ventre. Videz l'air de vos poumons.
- Accroupissez-vous, ou couchez-vous en boule, comme pour rentrer dans un œuf !
- En inspirant, déployez-vous tout doucement. Redressez, la tête en dernier. Vos pieds sont bien posés au sol, jambes légèrement écartées, dos droit.
- Inspirez et montez vos bras au-dessus de votre tête. Vos bras s'ouvrent en grand, très grand. Vos mains s'écartent.
- À l'inspiration, mettez-vous sur la pointe des pieds. Expirez et déposez à nouveau les pieds au sol.
- Inspirez profondément et redescendez les bras à l'expiration.