

Réaliser une performance mesurée  
 Adapter ses déplacements à différents types d'environnement  
 S'opposer individuellement et/ou collectivement  
 Concevoir et réaliser des actions à visée artistique, esthétique et/ou expressive

S'engager dans l'action  
 Construire un projet d'action  
 Mesurer et apprécier les effets de l'activité  
 Appliquer des règles de vie collective

# Des rituels corporels

Par P. Robin, A. Thomas

À certains moments de la journée, le corps de l'enfant envoie des signaux de détresse, témoins de son mal-être. Des activités corporelles régulières l'aident à se recentrer et redevenir disponible pour les apprentissages.

Le corps peut être un outil pour se concentrer ou se réveiller, se calmer ou libérer les tensions musculaires. Les situations corporelles sont proposées de façon rituelle par l'enseignant en fonction des signes de décrochage observés dans la classe. Leur choix, le moment de la journée et la mise en scène (position du corps, timbre de voix du meneur) contribuent au retour à un climat de classe studieux<sup>1</sup>. Nous présentons un exemple d'activité pour huit entrées thématiques spécifiques, mais complémentaires.

## 1. Tonicité musculaire

En travaillant sur les contrastes, l'enfant « décharge » son énergie et libère ses tensions musculaires tout en apprenant à mieux contrôler son corps.

### Le ressort



1. Cf. article, page 10.

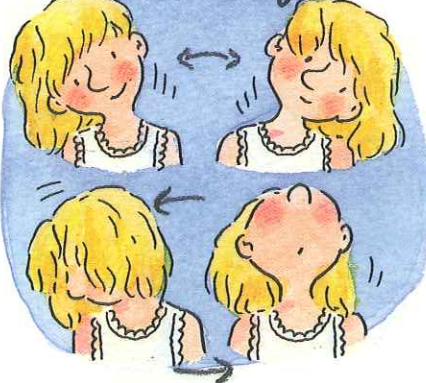
Assis sur la chaise, dos appuyé contre le dossier, bras le long du corps, pieds à plat sur le sol :

- contracter l'ensemble des muscles du corps (simultanément ou dans l'ordre imposé par le meneur), des doigts aux épaules, des orteils aux cuisses, en serrant les dents, en durcissant les fesses, le ventre... puis relâcher tout d'un coup ;
- apprécier, yeux fermés, la sensation de bien-être ;
- répéter l'exercice en augmentant la durée de contraction ;
- ouvrir les yeux, mobiliser doucement chaque extrémité du corps, bâiller, s'étirer et réveiller les parties du corps en les tapotant.

## 2. Mobilisation des articulations

Délier les articulations diminue les tensions parasites et rend le corps plus disponible.

### La girafe



Assis sur sa chaise ou debout, faire bouger sa tête :

- l'incliner latéralement, puis en avant en posant le menton sur la poitrine et en arrière,

en montant le menton vers le plafond ;  
 - la tourner à droite et à gauche en regardant au-dessus de l'épaule puis en passant par tous les points, dans un sens, dans l'autre, en dessinant un cercle.

## 3. Mobilité du visage

Travailler sur la mobilité du visage nécessite concentration et procure détente.



Assis sur la chaise, dos appuyé contre le dossier, bras le long du corps, pieds à plat sur le sol :

- plisser la peau du visage (front, pommettes, joues, autour des yeux, nez, lèvres, menton) puis passer la main devant le visage comme si on enlevait un masque pour retrouver une peau lisse ;
- répéter l'exercice à des rythmes différents ;
- recommencer en ne plissant qu'une partie du visage (haut, bas, droite, gauche), en exprimant des mimiques (gai, sérieux, colère...).

## 4. Contact tactile

Le travail sur le toucher permet de se concentrer, de se détendre et, dans le travail à deux, d'être à l'écoute de l'autre.







Individuellement, debout, se tapoter le crâne avec le bout des doigts puis laisser « dégouliner » la main sur le visage. Ensuite frotter énergiquement les différentes parties du corps (front, nez, joues, oreilles, épaules, bras, coudes, mains, ventre, fesses, cuisses, mollets, pieds...). Fermer les yeux pour prendre conscience des sensations.

### 5. Équilibre et verticalité

La prise de conscience de l'équilibre et de la verticalité corporelle permet à l'élève une attention à son propre corps pour se recentrer.



Debout, immobile, pieds à plat et parallèles à la largeur du bassin. Le regard est à l'horizontale. Le poids est bien réparti sur les deux pieds, les orteils s'étalent sur le sol, les genoux sont parallèles et les épaules relâchées. Sentir la relation entre les talons et le coccyx, entre le coccyx et le haut du crâne, entre les talons et le haut du crâne (comme si on était tiré vers le plafond par les cheveux), puis se laisser balancer, comme si on était poussé par le vent :

- vers l'avant en sentant le poids du corps sur les orteils ;
- vers l'arrière en sentant le poids du corps sur les talons ;

- sur le côté droit (en sentant le poids du corps sur le bord externe droit) puis à gauche (sur le bord interne gauche) ;
- en dessinant un cercle, toujours, avec les pieds bien enracinés dans la terre (sentir le déplacement du poids du corps sur les orteils, sur le bord externe gauche, sur les talons puis sur le bord externe droit) puis revenir sur l'axe et retrouver le poids du corps bien réparti sur les deux appuis de pieds.

### 6. Visualisation

Elle favorise la relaxation, la concentration et augmente la capacité de mémorisation.



Debout près de sa table, fermer les yeux et répéter « dans sa tête » le nom de chaque partie du corps dictée par l'adulte. Marquer une pause entre chaque élément pour prendre le temps de percevoir sa forme, sa position, de le comparer à un élément symétrique (partir de la tête pour arriver aux pieds).

### 7. Respiration

Le travail sur la respiration facilite :

- la détente musculaire, en augmentant la disponibilité et la concentration du sujet ;
- la circulation des énergies en diminuant les tensions parasites ;
- la stimulation d'énergie.



Assis au bord de la chaise, jambes allongées, talons posés sur le sol, le haut du dos appuyé contre le dossier ; le bas du dos est plat, non cambré :

- vider l'air par la bouche par une expiration active (le ventre se rentre) ;
  - laisser l'air entrer et le ventre se gonfler lentement comme un ballon de baudruche ;
  - poser les mains sur le ventre pour ressentir le mouvement respiratoire.
- Cet exercice détend le diaphragme et contribue au calme et la concentration.

### 8. Écoute auditive

Les exercices auditifs aident l'enfant à conserver sa capacité d'écoute et l'entraînent à prêter une oreille attentive et sélective.



Assis sur la chaise, pieds à plat sur le sol, coudes sur la table et paumes des mains devant les yeux :

- porter son attention sur les bruits les plus lointains (voiture sur la route, avion, vent dans les arbres...), puis les plus proches à l'extérieur de la pièce (pas dans le couloir, voix du maître dans la classe voisine, etc.) ;
- percevoir les sons provenant de l'intérieur de la pièce (vêtements froissés, toux, respiration...);
- écouter ses propres bruits (le passage de l'air dans ses narines, les bruits de son ventre, son cœur...);
- être attentif aux bruits provoqués (claquements de doigts de l'adulte) dont l'intensité diminue, qui disparaissent puis réapparaissent. ●

**Philippe Robin,**  
CPC-EPS, bassin sud (49) ;  
**Annie Thomas,**  
CPD-EPS (Maine-et-Loire).