

# Sommaire

1. Se réveiller .....	6
2. Etirements.....	14
3. Echauffements .....	22
4. Avec une chaise .....	30
5. Jeux de groupe .....	46
6. Postures de yoga .....	48
7. Deux par deux .....	62
8. Exercices respiratoires .....	74
9. Brain Gym.....	80

Le mouvement peut stimuler  
le développement moteur,  
émotionnel et intellectuel.

Bouger, c'est bien. Bouger intelligent, c'est mieux.

Cet ouvrage propose des activités qui se pratiqueront de préférence à l'intérieur. Il comporte des mouvements pour chaque moment de la journée : au réveil, en classe, avant ou pendant les devoirs, avant un examen...

C'est une invitation à bouger afin de libérer les éventuelles tensions accumulées lors d'une posture statique, la position assise, par exemple.

Le fait de réaliser des mouvements en les coordonnant avec l'inspiration et l'expiration permet une détente globale, favorise une meilleure attention et une meilleure concentration pour les apprentissages. Une respiration consciente procure une présence à soi de qualité.

Le but n'est pas de l'ordre de la performance, mais une recherche de la qualité du mouvement dans le moment présent.

Buts :

- Prendre conscience de l'alternance étirement/relâchement
- Prendre conscience de la respiration et de son contrôle
- Prendre conscience de l'équilibre par la posture
- Collaborer
- Renforcer sa musculature
- Activer le cerveau
- Apprendre avec plaisir

# 1. Se réveiller

Les exercices suivants ont comme bienfaits d'activer la circulation sanguine et de favoriser un afflux de sang oxygéné aux extrémités. Ils entretiennent la souplesse et libèrent les tensions accumulées, notamment, dans la région des épaules et de la nuque. Ils permettent de mieux se recentrer.



## Se réveiller

Tapotez le corps du bout des doigts ou le frottez : de bas en haut, pour l'avant du corps (des orteils au sommet du crâne) ; puis de haut en bas, pour l'arrière du corps (du sommet du crâne aux talons), en nommant éventuellement chaque partie.