

A partir des quatre critères cités plus haut, voici des propositions concrètes de mise en œuvre auprès de vos élèves.

Vous êtes dans la lune...

Critère : ÉVEIL LEGER

ÉVEIL DES SENS / MASSAGE / RESPIRATION / DEBOUT / ÉTIREMENTS / MASSAGE / POSTURE

Propositions

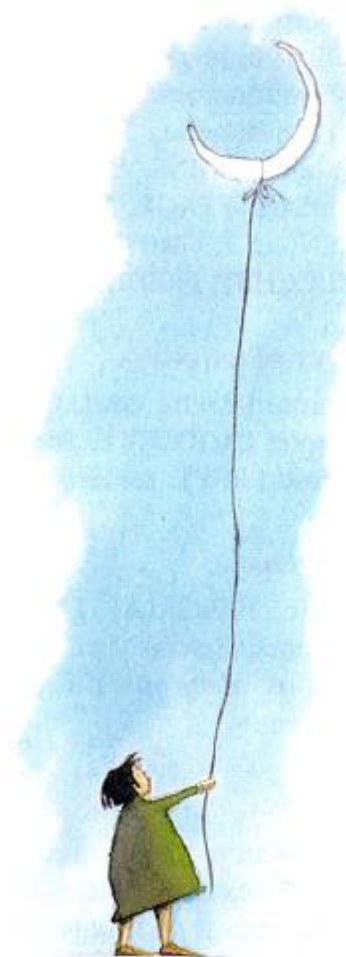
■ La table/le mur

Déplacer les mains **bien à plat** sur la table (en alternant les mains : main droite, main gauche...)
Déplacer les mains **bien à plat** sur une vitre imaginaire) devant soi (vitre bien verticale).

■ Chercher les lignes (relief, plat)

En position assise, utiliser la surface de son bureau pour une approche tactile :

- Caresser l'espace de sa table, utiliser le doigt pour en dessiner le contour, chercher dans cet espace les lignes, tracer fictivement les horizontales, les verticales, les lignes obliques, les courbes.
- Adapter son vocabulaire à l'âge de ses élèves, par ex. : les lignes debout (pour les verticales), allongée, de travers, arrondie...
- Faire remarquer la différence entre le passage de la main sur cette surface et le passage de la main sur son visage, faire comprendre ainsi la différence entre le plat, le creux, la bosse.



■ **La boîte d'allumettes** (exercice sensoriel proposé par le metteur en scène Bertholt Brecht)

Imaginer une grosse boîte d'allumettes dans sa main droite ou gauche. Retirer le couvercle et renverser les allumettes sur sa table.

Ramasser les allumettes fictives en faisant attention à ce que la pince pouce-index et le regard soient précis.

De temps en temps, penser à bien tasser les allumettes pour qu'elles rentrent toutes dans la boîte.

En fin d'exercice, remettre le couvercle et poser la boîte sur la table.

■ **Le papillon (debout)**

La main droite (ou gauche) est comme un papillon qui explore l'espace du haut, du bas, de gauche, de droite.

Le papillon évolue lentement, les yeux ne le quittent jamais (regard au moins à trente centimètres du papillon).

■ **Corps du plus grand au plus petit (debout)**

Enroulement sur soi-même jambes fléchies, tête pendante et lourde puis déroulement très progressif du bas vers le haut (genoux, CV, épaules, tête et retour à la posture debout)

Critère : DETENTE LEGERE

SOUFFLE / RESPIRATION/ RELAXATION / MOUVEMENTS, ÉTIREMENTS / MÉMOIRE.

Propositions

■ Les chiffres et les lettres

L'enseignant annonce un chiffre. A l'aide de ses 2 mains, l'élève fabrique ce chiffre.

Idem avec une lettre.

Variante : le chiffre ou la lettre pourra être fabriqué à deux.

■ Imiter le vent avec le souffle

Les élèves soufflent spontanément de manière diverses. L'enseignant tirera parti de ces différences pour mettre en valeur certaines d'entre elles et préciser les façons de souffler.

■ Le miroir

Assis à sa place. Se tourner vers son voisin. L'un des deux propose une gestuelle au ralenti qui sera imitée en miroir par son partenaire. Le maître observateur ne doit pas savoir qui dirige la gestuelle.

■ Travail de respiration

Debout, jambes écartées, on imagine qu'on attrape une hache à ses pieds. On lève les deux bras au-dessus de la tête en prenant une grande inspiration et on relâche en abaissant les deux bras (comme si on devait couper du bois) avec une expiration sonore : « ah ! »

■ Se réveiller ensemble

Se lever et tous ensemble, s'étirer, bailler bruyamment, se frotter les yeux...

■ « Je fais le tour de la maison » - Éveil du visage, cycle 1 :

- « Je fais le tour de la maison » : l'index frôle le front, les joues, le menton en faisant le tour du visage.
- « Je ferme les volets » : l'index baisse les paupières sur les yeux. Demander à l'enfant d'essayer de garder les yeux fermés.
- « Je ferme la porte » : l'enfant appuie son index sur la bouche.
- « Je tourne la clef » : l'enfant prend son nez entre le pouce et l'index et le tourne doucement.

Peut se faire devant un miroir pour les plus petits.

Ce jeu pourra être pratiqué deux à deux, chaque enfant agissant sur le visage de l'autre.

Variante : lorsque la comptine est sue par cœur, on peut, à partir de 5 ans, intérioriser la comptine et ne faire que les gestes, d'abord en fredonnant la mélodie bouche fermée, puis sans produire aucun son.

Prolongement : garder les yeux fermés pendant quelques secondes, puis retourner calmement à ses occupations.

Vous parlez tous en même temps...

Critère : DETENTE PLUS PROFONDE

RELAXATION / CONCENTRATION / VISUALISATION (la tête dans les nuages –visualisation interne) / EXPRESSIVITÉ

Propositions

■ Les siamois

Travail avec son voisin.

L'un des deux élèves présente les paumes de main vers le haut et est le guide.

Son voisin pose ses mains sur les mains du voisin et se laisse guider.

Les gestes seront très lents, les yeux pourront être ouverts ou fermés.

■ Les marionnettes à fil (1^{re} version)

Chaque élève assis est une marionnette. Un fil est attaché à chaque poignet. Le maître est le marionnettiste. Il actionne lentement un des fils, puis les deux (par la suite le marionnettiste pourra être un élève).

■ Jouer avec un prénom

Choisir un prénom. Le maître propose une intention. Les élèves disent alors ce prénom en fonction de la proposition du maître.

Par exemple, on pourra dire le prénom « Julie » :

- fort (sans crier) – chuchoté
- long (en étirant le prénom) – court
- grave – aigu

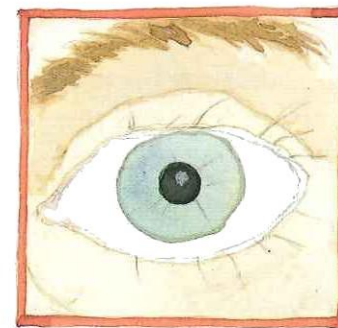
- triste – gai
- heureux – fâché
- admiratif – interrogatif

■ **Propositions de l'inspection académique du Maine-et-Loire** (cf. bibliographie) :

- Se concentrer sur un objet, assis sur la chaise, installé confortablement Situation V2/ Visualiser les différentes parties du corps (Situation V1).
- Visualiser des images apaisantes (Situation V3).

■ **Lire une histoire en relaxation...**

Concentrez-vous !



Critère : DETENTE LEGERE - CONCENTRATION

SOUFFLE / RESPIRATION / RELAXATION / MOUVEMENTS, ÉTIREMENTS / MÉMOIRE

Propositions

■ La marionnette à fil (2^e version)

A deux.

L'un des deux élèves est marionnettiste et tire sur deux fils attachés aux mains de son voisin (longueur des fils 30 cm). Il tire sur les fils lentement et sans saccade. Il reste dans le champ visuel de la marionnette.

■ Les ricochets

Les élèves situés dans la 2^e moitié de la classe restent orientés vers le maître. Les élèves situés dans la 1^{re} moitié de la classe se retournent vers le fond de la classe (ils tournent donc le dos au maître et font face à leurs camarades).

Le maître effectue un enchaînement de gestes déliés... repris par les élèves qui le regardent et **repris en ricochets** par les élèves qui lui tournent le dos. Le maître pourra, dans un second temps, être remplacé dans le rôle de meneur par un des élèves.

■ Sculpteur d'espace

Tracer dans l'espace (grande dimension) une lettre, un chiffre, un signe (ce signe peut être dessiné au tableau par le maître).

Tracer avec une main, avec les deux mains.

■ Le soupir du chameau

Inspirer puis comme le chameau fatigué ou en colère qui blatère, expirer dans les lèvres en les faisant vibrer et en faisant du bruit.

■ Le souffle porte la voix

Sur un seul souffle, tenter de dire :

- L'alphabet en entier.
- Le verbe « rouler » au présent du subjectif (Il faut que je roule, il faut que tu roules, il faut qu'il roule...)

Critère : ÉVEIL LEGER

ÉVEIL DES SENS / MASSAGE / RESPIRATION / DEBOUT / ÉTIREMENTS / MASSAGE / SOUFFLE / ARTICULATION / DICTION

Propositions

■ **Écouter, recenser les bruits** (Source : Inspection académique du Maine-et-Loire)

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

Porter son attention sur les bruits de l'extérieur (bruits de la rue...).

Porter ensuite son attention sur les bruits les plus proches de l'environnement de la classe et à l'intérieur de la classe.

Porter son attention sur ses propres bruits (le passage de l'air dans ses narines, les bruits de son ventre...).

Porter enfin son attention sur des bruits provoqués par l'enseignant (claquements de doigts de l'adulte ou autre) qui s'espacent, dont l'intensité diminue, qui disparaissent, puis qui réapparaissent.

■ **Respiration : le ballon**

Les mains sont sur le ventre, inspirer lentement, calmement, la bouche fermée, l'air entre par le nez, le ventre se gonfle (comme la grenouille de La Fontaine qui voulait se faire aussi grosse que le bœuf), puis vider lentement l'air (par la bouche, par le nez), le « ballon » se dégonfle.

■ **Respiration : l'accordéon**

Les mains sont sous les côtes (au niveau des hanches), inspirer lentement, calmement, la bouche fermée, l'air entre par le nez, les côtés s'écartent. Puis vider lentement l'air (par la bouche, par le nez), l'« accordéon » se referme !

■ **Dire un texte sans son** (exemple : « Frère Jacques » silencieusement en articulant)

■ L'alphabet des vire-langues :

Choisir une phrase de l'alphabet ci-dessous.

La dire trois fois à voix normale.

La dire trois fois de plus en plus vite.

La dire trois de plus en plus vite à voix chuchotée.

Agathe attache Anne à chat, l'âne à nattes attache Agathe.

Le **b**ébé baobab obéit au boa.

Coco a son cacao si le coq a son coca.

Deux dindes aident un dodu dindon.

L'**é**léphant perd, espère et persévère.

Face au faon, le fou fait feu : fin du faon.

La **g**rue en gants gris guérit l'ogre aigri.

Hans en chasse a sa chance si son chat chasse aussi.

Iris vit si l'ibis glisse.

Le **j**ars est jaloux des jolis jarrets.

Kiwi qui vit ici cuit six cakes au kaki.

A l'île aux lilas, le loup lit la loi.

Ma maman meure mais même m'aime.

La **n**uit noue nos nœuds, nie nos noms, noie nos nez.

On **ô**te au gros ou on offre au sot.

La **p**ie pond sans piper, le paon pompeux paie.

Quiconque à coque à quai, coque a.

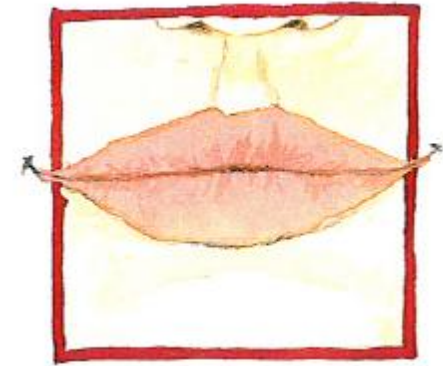
Le **r**at des rues se rit des rois.

Sans souci, six sangsues sucent au sang six cent six sot.

Trois tortues très têtues trottent tôt.

Les **v**eaux ont voté, au tour des vautours.

Le **z**èbre au zoo bronzait ; Zazi brisa l'abri.



■ Diction et amplification du souffle :

Commencer par une lecture phrase par phrase du texte ci-dessous.

Lire le texte avec articulation exagérée, rythme lent et dans le médium.

Lire le texte avec articulation correcte, rythme lent et voix forte.

Progressivement accélérer le rythme.

Cocotte et Kéké

Cocotte est une coquette cocotte et Kéké un cancanneur de cancans.

Kéké conquis par la cocotte coquette cancana à qui crut ses cancans que Cocotte était craquante, coquette et coquine.

Quand Cocotte comprit que Kéké le cancanneur de cancans avait cancané à qui crut ses cancans qu'elle était craquante, coquette et coquine et que Kéké avait craqué pour sa craquotte, Cocotte la coquette courut comme un coq chez Kéké le cancanneur de cancans qui conclut qu'il n'avait plus qu'à clore son caquet !

Critère : ÉVEIL LEGER**SOUFFLE / ARTICULATION / DICTION / PROJECTION VOCALE****Propositions****■ Assouplissement des mâchoires**

Travailler le travail d'articulation, toujours dans l'exagération.

Respirer puis dire :

- noix – moi – soi – toi – roi – joie – loi – pois
- boîte – moite – Loire – foire – boire – moire – poire
- ba – ca – da – fa – la – na – ra – va – ta – sa – za

■ Remplacer toutes les voyelles d'un des textes traditionnels ci-dessous par une seule voyelle (« i » par exemple) (articulation)

Textes possibles :

- Frère Jacques
- Au clair de la lune
- Buvons un coup ma serpette est perdue
- Etc.

Fiche 6

Exemple avec Frère Jacques :

Frère Jacques (bis)
Dormez-vous (bis)
Sonnez les matines (bis)
Ding ding dong (bis)

qui devient :

Friri Jicqui (bis)
Dirimi vi (bis)
Sinni li mitini (bis)
Ding ding ding (bis)

■ Par-dessus la montagne (projection vocale : c'est-à-dire porter un son voulu à une distance voulue) :

Rechercher un texte qui permette un principe de questions-réponses (cf. *poésie de l'épouvantail ci-dessous*).

La classe est divisée en deux groupes (un groupe à gauche de la classe, un groupe à droite de la classe).

Entre les deux groupes, on imagine qu'il y a une montagne. Les questions et les réponses doivent être projetées par-dessus la montagne (**attention : ne jamais crier !**)

Moquons-nous de l'épouvantail,
C'est un homme de peu,
C'est un homme de paille !

- Posons-nous sur son nez,
Dit le chardonneret.

Fiche 6

Il ne bougera pas,
C'est un homme de bois,
C'est un homme de paille !
- Je crois, dit le serin,
Qu'il n'y voit pas très bien.
Moquons-nous de l'épouvantail,
C'est un homme de foin,
C'est un homme de paille !

- Pour moi, dit le pinson,
Je ne crains pas sa taille.
C'est pourquoi je le raille.
C'est un homme de son,
C'est un homme de paille !

- Je vais, dit le loriot,
Nicher dans son chapeau,
Juste sur le devant.
Moquons-nous de l'épouvantail,
C'est un homme de vent,
C'est un homme de paille !

Marthe SEGUIN-FONTES

■ La cascade (source : Catherine MORRISSON)

Commencer le texte très fort puis diminuer progressivement pour finir dans un chuchotement.

« Voici le monde :

La boule ronde

Monte et descend,

Creuse et légère,

Qui, comme verre,

Craque et se fend. » (Goethe, *Faust*)

Fiche 6

■ L'ascension :

Choisir un texte court. Le dire en commençant très doucement, sur le chuchotement, et en élevant très progressivement la voix tout au long du texte pour finir avec une voix très forte, tonique et résonnante. Penser à bien respirer, rien ne presse. Souffler, inspirer largement (**attention : ne jamais crier !**)

■ Varier l'intensité :

Choisir une phrase.

Dire la phrase en choisissant un type d'intensité :

- Faible en chuchotant.
- Normalement.
- Fort...sans crier.

Critère : ÉVEIL ACTIF

DYNAMISATION / ROTATION / LATÉRALITÉ / EXPRESSIVITÉ**Propositions**

- **Mouvements croisés** : (Source : *Se détendre pour mieux apprendre*, Maryse ISIMAT-MIRIN, éd. Chronique sociale)

Debout, jambes et bras opposés viennent se toucher, successivement et alternativement. L'élève touche donc le genou droit de la main gauche, puis le genou gauche de la main droite. La jambe droite se plie et se lève pour venir à la rencontre de la main gauche et inversement. Une fois le mouvement assimilé, le rythme peut-être plus rapide. (cet exercice peut aussi se faire assis).

- **Le train** :

Rythme à quatre temps à reproduire : A-B-C-D A-B-C-D A-B-C-D etc.

- A. Main gauche sur poitrine gauche
- B. Main droite sur poitrine droite
- C. Main gauche sur cuisse gauche
- D. Main droite sur cuisse droite

Variante : l'enseignant débute seul et fait entrer les enfants un à un dans le rythme dans le train.

■ Neutre/expressif :

Fixer un point dans la salle de classe. Ne plus le quitter. (**Point d'attention** : l'élève fixe le point mais peut, à tout instant, cligner des yeux pour ne pas fatiguer le regard !).

Passer du visage neutre (sans expression apparente) au visage expressif.

Expressions possibles : admiratif, interrogatif, souffrant, fatigué, soupçonneux, ...+ les six émotions de base bien-sûr :

- la tristesse
- la colère
- la peur
- la joie
- le dégoût
- la surprise.

■ Mimes :

- J'attends un ami...
- Je suis chez le coiffeur, je n'aime pas ma nouvelle coupe...
- Le dentiste doit m'arracher une dent, je suis mort de peur...
- J'essaie de nouvelles lunettes, un chapeau, etc.
- Je découvre un petit objet d'une autre planète...

■ Dire un texte sans son (exemple : "Frère Jacques" silencieusement en articulants).

Critère : ÉVEIL ACTIF

DYNAMISATION**Propositions :**

- « **Ma tête a la bougeotte** » (extrait de *Se détendre pour mieux apprendre*, Maryse ISIMAT-MIRIN, éd. Chronique sociale)

Procédure en deux temps :

1) Arrière-avant :

Le dos droit, je penche la tête légèrement en arrière en inspirant, puis je la ramène doucement vers l'avant en expirant...

Encore une fois, la tête en l'air, j'inspire bien par le nez... puis je la ramène doucement en avant en soufflant par la bouche...

Je reprends le même mouvement une troisième fois, j'inspire bien par le nez en relevant la tête... et cette fois-ci je relâche bien les épaules (dos et épaules légèrement arrondis).

2) Rotation :

Je hausse bien les épaules et je fais des ronds avec la tête (toujours doucement), dans un sens (de la gauche vers la droite par exemple)... puis dans l'autre... ; à la fin du mouvement, je relâche bien les épaules.

Quand je maîtrise bien le mouvement (rotations lentes et douces), je pense à inspirer en inclinant la tête en arrière et à expirer en la ramenant en avant.

Pour un éveil complet du corps, on peut adopter une procédure en quatre étapes : tête – épaules – mains – pieds, et vice-versa.

■ **Exercice d'articulation, de diction et de concentration :**

Une version de « La cigale et la fourmi » à dire en verlan :

C'était verl'hi ! Il avait génei et le vent flaitsouf. La tetipe legaci taitlotgre. Elle n'avait rien géman depuis deux jours. « Je vais aller voir ma nesivoi », se dit-elle. Elle frappa à la tepor de la nettesonmai. « Jourbon, medama la mifour », se dit-elle. « Jourbon » répondit la mifour. « Pourriez-vous, damande la legaci, me terprê du grain ? » La mifour n'était pas seteuprê. Elle fit la cemagri. « Que faisiez-vous donc, l'été nierder, pendant que j'étais au vailtra ? » damande-t-elle d'un air chantmé. « Je taischan de jolies sonschan dans le gelafeuil des bresar », dit la legaci. « Vous tiezchan ? » fit la mifour. « Eh bien nanttemain, sezdan » ! Elle rentra dans sa nettesonmai et laissa la pauvre legaci horsde. C'est très tetris !

Arrêtez de bouger !



Critère : Détente plus profonde

RELAXATION / CONCENTRATION / VISUALISATION (la tête dans les nuages –visualisation interne) / MASSAGE

Propositions :

- **Le petit déjeuner** (exercice emprunté à Valérie Lumbroso, actrice et metteur en scène).

Penser à son petit-déjeuner (qu'a-t-on pris ? où les aliments étaient-ils disposés sur la table ? quel goût avaient-ils ?...)

Revivre son petit-déjeuner, par gestes précis, méticuleux, en pensant au volume, au goût, à l'odeur...

Cet exercice peut être retravaillé sur un autre moment de la journée, moments où les sens sont en action.

- **La bille**

Les yeux fermés, très détendu, à l'écoute...

- La bille fictive se situe sur l'index droit. La sentir remonter dans le coude, sur l'épaule droite, passer progressivement sur l'épaule gauche, arriver au coude gauche puis à l'index gauche.
- Mettre cette même bille fictive en haut du crâne, la faire descendre tout doucement le long de la colonne vertébrale, de la jambe droite puis la ramasser au bout du pied droit pour la remettre sur le crâne et la faire descendre de la même façon jusqu'au bout du pied gauche.

Précisions : sentir le volume de la bille ; la faire descendre très doucement pour bien la sentir. Le corps ne bouge que pour ramasser et sentir la bille.

■ **« Les roulés bienfaisants »** (massage avec une balle de tennis ou une balle de caoutchouc)

Assis, une balle sous le pied (sans chaussure si possible) : masser le pied.

Imaginer la balle pleine d'encre : par la pression du pied sur la balle, vouloir encrer le dessous du pied.

Puis l'enseignant guide la promenade : massage latéral avant du pied, massage latéral arrière du pied, massage circulaire de la voûte plantaire, massage du tour de pied.

Après le massage du premier pied, « écouter » son pied et évoquer oralement le ressenti. Puis changer de pied.

Remarque : ce massage peut se faire debout ; dans ce cas, afin de conserver son équilibre, l'enfant peut prendre appui avec une main sur un mur ou un camarade.

Pour le cycle 1, réaliser l'exercice assis au sol et guider la balle avec la main.

■ **Lire une histoire en relaxation...**

Critère : ÉVEIL LEGER**POSTURE / SENS / STIMULATION / ATTENTION****Propositions****■ Les statues** (debout près de sa chaise)

Fabriquer une statue :

- ayant beaucoup d'angles droits,
- ayant beaucoup de trous,
- ayant beaucoup de parallèles ou aucune parallèle.
- avec beaucoup de rondeurs
- avec beaucoup d'angles, etc.

Les statues sont solides, elles ne fatiguent pas.

■ Équilibre

L'enfant est debout, pieds et bras légèrement écartés. L'amener à écouter sa respiration et à poser son regard sur un point fixe. Transférer le poids du corps sur une jambe. En mobilisant la hanche, l'autre jambe visite l'espace (en avant, en arrière, sur les côtés). Revenir à la position initiale.

Prendre conscience de la verticalité en position assise :

Position : assis sur la chaise ; les pieds sont écartés à la largeur du bassin, à plat et bien ancrés dans le sol. Les fesses sont à plat et reposent sur des petits os appelés les ischions.

Prendre conscience de la verticalité du corps. Sentir comment le poids est réparti sur les fesses : essayer de se placer au fond de la chaise, au milieu, au bord et sentir ce que cela change dans le corps. Les genoux sont bien parallèles. Les épaules sont relâchées.

Sentir la relation entre les talons et le haut du crâne (comme si on était tiré vers le haut par les cheveux). Sentir la position du dos plat et du dos rond. Le regard est à l'horizontale. Essayer de trouver la position qui permet, sans tension, le meilleur état de réception et d'attention.

Prendre conscience de l'équilibre et de la verticalité du corps en position debout :

Position : debout, immobile ; les pieds écartés à la largeur du bassin, à plat et bien ancrés dans le sol comme un arbre avec de fortes racines dans la terre.

Le poids est bien réparti sur les deux pieds. Les orteils s'étaient sur le sol comme un éventail.

Les genoux sont parallèles. Les épaules sont relâchées. Sentir la relation entre les talons et le coccyx, entre le coccyx et le haut du crâne, entre le haut du crâne et les talons (comme si on était tiré vers le plafond par les cheveux). Le regard est à l'horizontale.

(Source : Inspection académique du Maine-et-Loire).

