






Situations extraites du livre Pratiques corporelles Revue EPS

RELAXATION

	Photo	Objectif	Descriptif	Moment
L'empreinte dans le sable		Explorer le relâchement musculaire	<p><u>A deux sans matériel</u> Allongé sur le dos, repérer les parties du corps qui touchent le sol et prendre conscience de ces différents points d'appui. Puis décontracter ses muscles pour devenir lourd et s'enfoncer dans le sol afin de laisser son empreinte dans le sable tout en respirant calmement.</p> <p><u>Variables</u> - Faire appel à des sensations de lourdeur, de chaleur - Allonger le temps d'expiration, calmement pour lâcher le poids et se détendre.</p>	Fin de séance EPS
Les contrastes		Explorer le relâchement par le jeu des contrastes	<p><u>Individuellement, sans matériel</u> Contracter l'ensemble ou une partie du corps à la fois, ou bien accumuler les contractions des différentes parties du corps successivement, puis relâcher d'un coup en expirant afin d'évacuer les tensions.</p> <p><u>Variables :</u> Varier la durée des contractions et le nombre de répétitions. Laisser un temps pour observer les effets et être à l'écoute des sensations. Réaliser l'exercice à 2, en miroir.</p>	En classe

<p>La poupée de chiffon</p>		<p>Chercher une décontraction musculaire maximale . Etablir une relation de confiance avec son partenaire</p>	<p><u>A deux, sans matériel</u> Un élève est allongé sur le dos, détendu, lourd ; un autre se tient à genoux à côté de lui. L'élève à genoux manipule le corps de son partenaire : chevilles, orteils, genoux, doigts, poignets, mains, coudes, épaules. L'élève allongé doit se laisser aller, lâcher prise, être le plus mou et le plus lourd possible. Pour terminer le « manipulateur » saisit les poignées de la « poupée » et les soulève en lui étirant les bras vers le haut, sans décoller le dos, puis lui ballote les bras pour détendre les épaules, les déplacer et les reposer. On intervertit ensuite les rôles. Variables : - Faire appel à l'image du pantin articulé, mû par des ficelles. - Réaliser les mêmes actions assis (au sol ou sur une chaise) ou debout.</p>	<p>Fin de séance EPS</p>
<p>La caméra bien-être</p>		<p>Prendre conscience de la contraction et du relâchement</p>	<p><u>Individuellement, sans matériel</u> A l'arrêt ; contracter tout le corps (serrer les poings, hausser les épaules, rentrer le ventre, serrer les fesses, froncer les sourcils, mâchoires serrées), puis marcher en relâchant progressivement les différentes parties du corps pour terminer le corps totalement relâché. Passer la consigne suivante aux élèves : « Imaginez qu'une caméra magique vous filme, vous devez lui montrer que vous êtes de plus en plus relâché, de plus en plus mou. » Insister sur l'importance de l'expiration lente et progressive par le nez pour contribuer au relâchement. <u>Variables</u> : - Définir au sol des espaces (des mondes) de contraction et de relâchement.</p>	<p>En début de séance EPS</p>

<p>Le soufflet</p>		<p>Caler sa respiration sur le mouvement . Ressentir l'importance de l'expiration dans le relâchement musculaire.</p>	<p><u>A deux sans matériel</u> Un élève est allongé sur le dos, détendu, lourd, bras en croix. Debout à ses pieds, un partenaire lui soulève les jambes en le tenant par les chevilles et les mollets. Lorsque l'élève allongé est bien relâché, l'autre avance doucement afin de lui amener les genoux sur la poitrine, par flexion. « Le soufflet » expire doucement par le nez. Maintenir la position 5 secondes sur l'expiration. Le manipulateur « déplie » son partenaire sur l'inspiration. Changer de rôle après plusieurs répétitions. <u>Variables</u> Varier la durée des mouvements, donc de l'expiration et de l'inspiration (allonger le temps d'expiration).</p>	<p>Fin de séance EPS</p>
--------------------	---	---	---	--------------------------