

INITIATION À LA RELAXATION CRÉATION D'UNE COMPTINE



Objectif des séances

Initier les enfants à la relaxation et créer un outil pour se relaxer le soir avant d'aller se coucher.

Durée

5 minutes pour la relaxation.

1 heure pour créer la comptine.

Public

20 à 30 enfants de 5 à 8 ans

Matériel

Des instruments de musiques ou une bande sonore.

1 enregistreur.

1 lecteur CD.

1 logiciel de montage audio pour adapter la comptine sur CD.

1 CD vierge pour chaque enfant.

1 CD audio de comptines de relaxation.

Pré-requis

Une séance a été effectuée avec les enfants afin d'identifier leurs besoins (*voir séance « Donner la parole aux enfants de maternelle » ou séance « Donner la parole aux enfants de primaire »*).

Plusieurs initiations à la relaxation ont été faites en amont de la création de la comptine.

Encadrement

1 animateur de séance.

Déroulement de la séance

- Présenter le déroulement de la séance : depuis le début des interventions, nous commençons la séance par une comptine de relaxation. Aujourd'hui c'est vous qui allez créer une comptine avec vos mots, vos mouvements et la musique de votre choix.
- Écouter une comptine de relaxation.
- Faire écouter 3 comptines de relaxation : une en position allongée, une en position assise et une debout. Les élèves choisissent la position qu'ils souhaitent pour leur comptine.
- Demander aux enfants de choisir ensuite les parties du corps et les mouvements à réaliser pour se détendre. Trouver ensemble les mots pour décrire les actions à faire. Aider les enfants à hiérarchiser les idées et noter les souhaits des enfants.
- Relire la comptine créée par les enfants en fin de séance. On peut enregistrer les paroles sur un fond musical.
- Remettre un CD avec cette comptine à chaque enfant pour qu'il puisse l'écouter à la maison.
- Clôturer la séance par la reprise de la comptine.

Points forts

Le fait de proposer à chaque séance une comptine de relaxation en début et/ou fin de séance sensibilise les enfants à la relaxation. Lors de l'écriture, ils sont donc en capacité de choisir les mouvements qu'ils préfèrent pour se détendre.

Points de vigilance

Lors des premières écoutes, il est probable que les enfants soient assez agités. Par ailleurs, il est recommandé de débiter par des comptines qui se pratiquent assis. La comptine du singe est bien adaptée en début d'action. Petit à petit, vous pourrez proposer des comptines qui s'écoulent allongé. Il est nécessaire d'utiliser un logiciel de montage audio. Peut-être pourriez-vous mobiliser l'intervenant musique de votre établissement.

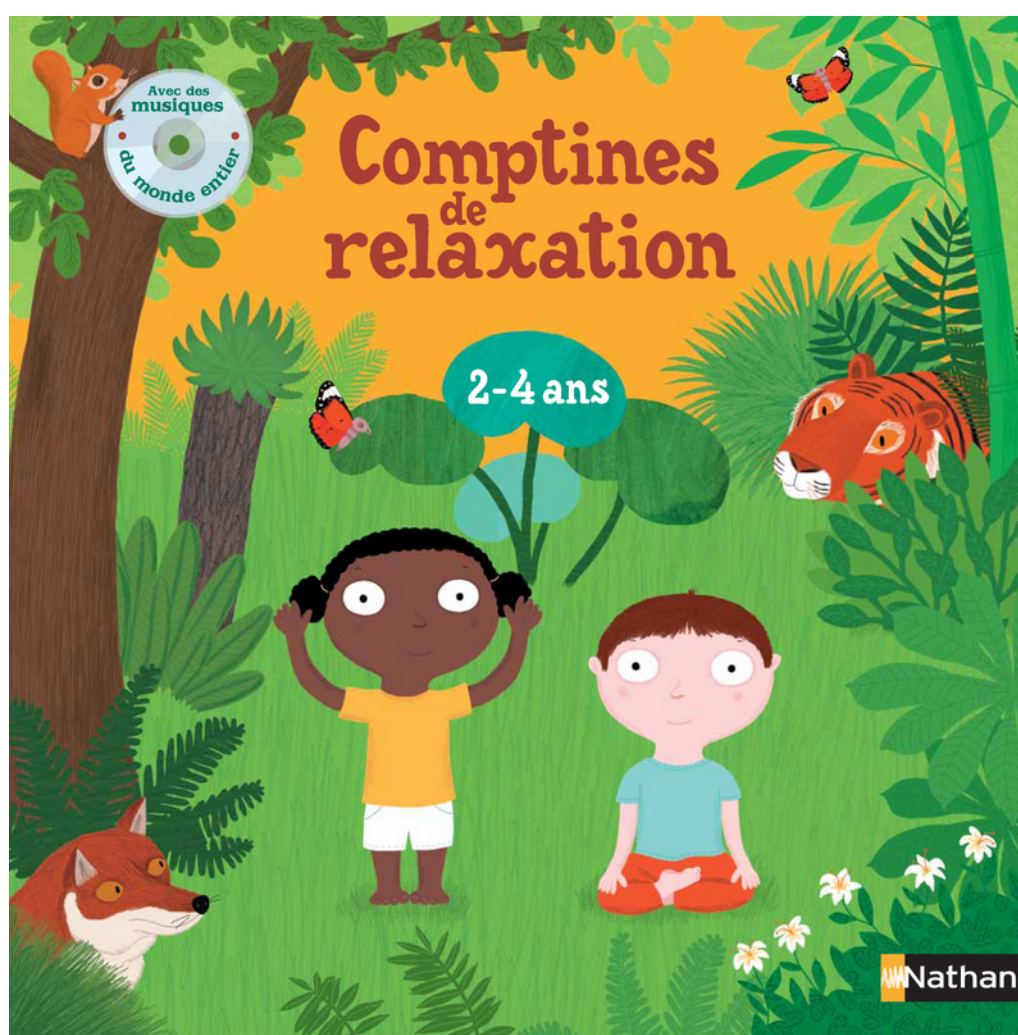


Document - Animateur

INITIATION RELAXATION - CRÉATION COMPTINE



Le livre-CD « Comptines de relaxation » de G. Diederichs contient des musiques du monde, des bruits de la nature et des sons d'animaux. Dès l'âge de deux ans, l'enfant peut apprendre à se détendre consciemment. En écoutant la musique du CD et en suivant les textes et les illustrations du livre, il comprend peu à peu comment relâcher de lui-même ses tensions nerveuses, musculaires ou émotionnelles. Les comptines et les musiques de relaxation permettent d'alterner des moments de motricité sur un rythme doux et des moments de détente.



Feuilleter l'ouvrage en ligne : <http://www.nathan.fr/feuilletage/9782092518496/book.html>
Écouter un extrait en ligne : <https://www.youtube.com/watch?v=kKSm4tFesjY>

Document - Enfant

INITIATION RELAXATION - CRÉATION COMPTINE



Feuille à insérer dans le livret personnel.

Écris ou représente à ta façon les mots doux que tu souhaites intégrer dans notre comptine :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Document - Parents

INITIATION RELAXATION - CRÉATION COMPTINE



Feuille à insérer dans le livret personnel.

Votre enfant a découvert la relaxation lors de chaque séance.
Avec ses camarades de classe, il a écrit une petite comptine.
N'hésitez pas à inviter votre enfant à écouter cette comptine.

Retrouver dans la pochette ci-dessous le CD de notre comptine :



Titre :

