








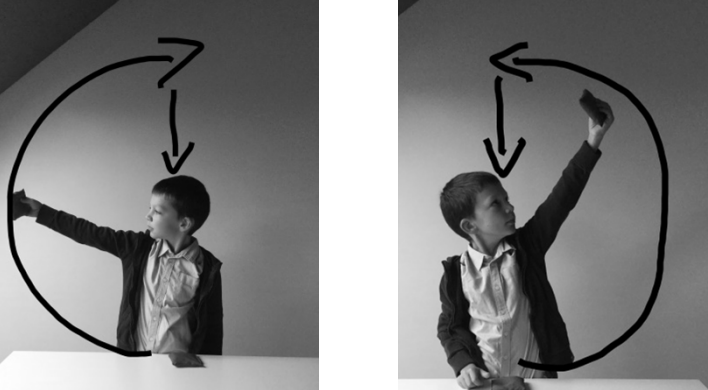




Mes exercices de bien-être

1 L'arbre	2 L'oiseau
<p><u>Description :</u></p> <p>Accroupis derrière ta chaise (« Fais-toi petit ! ») Relève-toi tout doucement, grandis-toi afin de devenir un arbre.</p>  <p>Tes bras sont les belles branches de l'arbre que tu es devenu. Répète l'exercice 1 minute à ton rythme. Varie les positions de tes bras (branches). Prends le temps de bien respirer.</p>  	<p><u>Description :</u></p>  <p>Debout derrière ton banc, place tes mains à plat devant toi côte à côte. Regarde tes mains. Lentement, décolle tes mains de ton banc et déploie tes « ailes » (tes bras). Accompagne ton mouvement avec ta tête. Reviens en position initiale. Répète l'exercice pendant 30 secondes.</p>  
<p><u>Bienfaits :</u></p> <p>Concentration - Centrage - Respiration Prendre conscience de son corps dans l'espace Activation de l'axe haut - bas</p>	<p><u>Bienfaits :</u></p> <p>Concentration - Centrage Prendre conscience de son corps dans l'espace Activation des axes haut - bas et gauche - droit</p>

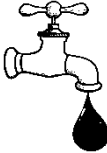
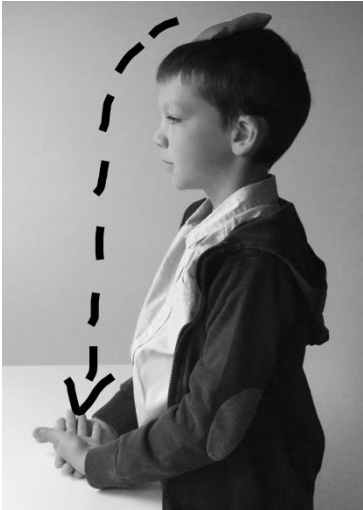

Mes exercices de bien-être

3 La caissière	4 La danseuse
<p><u>Description :</u></p> <p>Debout derrière ton banc. Mains posées à plat côte à côte au centre. Avec ta main droite, vas toucher le point qui se trouve à gauche au milieu de la table. Reviens en suite en position de départ. Alterne après le geste avec tes deux mains. Réalise cet exercice pendant au moins une minute. Idem avec un sac de grain ou un objet adapté</p>  	<p><u>Matériel :</u> 2 sacs de grain</p> <p><u>Description :</u></p> <p>Debout derrière ton banc. Un sac de grain dans chaque main posée sur le banc devant toi. Réalise, un mouvement complet de ton bras droit tout en suivant le sac de grain du regard</p>  
<p><u>Bienfaits :</u></p> <p>Concentration - Centrage - Respiration Activation de l'axe gauche-droit</p>	<p><u>Bienfaits :</u></p> <p>Concentration - Centrage Prendre conscience de son corps dans l'espace Activation de l'axe haut - bas</p>

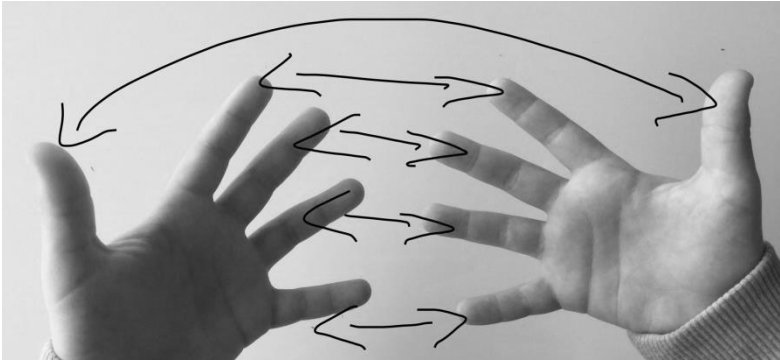


Mes exercices de bien-être

5 Le 8	6 Autour de mon ventre
<p><u>Matériel</u> : 1 sac de grains ou un objet accessible</p> <p><u>Description</u> :</p> <p>Ecarte légèrement tes jambes, fais tourner l'objet en réalisant un huit entre les jambes. Le transfert s'effectue bien au centre.</p> <p>N'oublie pas de changer de sens.</p> <p>Essaye également les yeux fermés et pourquoi pas plus vite.</p> 	<p><u>Matériel</u> : Un objet accessible</p> <p><u>Description</u> :</p> <p>A l'aide d'un objet accessible, réalise des tours de ton ventre. L'échange du sac se réalise devant et derrière (dans l'axe du corps)</p> <p>N'oublie pas de changer de sens et essaye les yeux fermés !</p> 
<p><u>Bienfaits</u> :</p> <p>Latéralité</p> <p>Coordination haut/bas et avant/arrière</p> <p>Réflexe de l'apprentissage</p>	<p><u>Bienfaits</u> :</p> <p>Latéralité</p> <p>Mise en place de l'hémisphère du langage à gauche</p> <p>Réflexe de l'apprentissage</p>


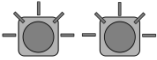
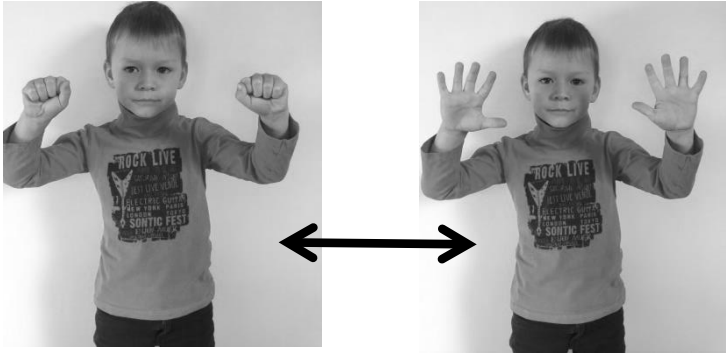
Mes exercices de bien-être

7 Le robinet	8 Autour de tout
<p><u>Matériel</u> : 1 sac de grains</p> <p><u>Description</u> :</p> <p>Debout derrière ton banc. Place un sac de grain sur le dessus de ta tête. Sois détendu et regarde devant toi. Penche la tête vers l'avant pour faire tomber le sac de grains. Attrape-le quand il tombe sous le nombril ou laisse le tomber sur ton banc.</p> <p><u>Variante</u> : Fais-le aussi en penchant la tête vers l'arrière et en attrapant le sac dans le dos.</p>  	<p><u>Matériel</u> : 1 sac de grain ou autre objet adapté</p> <p><u>Description</u> :</p> <p>Fais tourner le sac de grain autour des choses qui t'entourent (chaise, pied de table, un copain,...) Change de sens et de hauteur</p> 
<p><u>Bienfaits</u> :</p> <p>Latéralité Estime de soi Orientation spatiale</p>	<p><u>Bienfaits</u> :</p> <p>Concentration - Centrage Prendre conscience de son corps dans l'espace</p>

Mes exercices de bien-être

9 Touche doigts	10 Les anneaux
<p><u>Matériel</u> : aucun</p> <p><u>Description</u> : Faire se toucher les extrémités des doigts</p> <p><u>Exécution</u> :</p> <ul style="list-style-type: none">- Le pouce va à la rencontre des autres doigts de l'autre main (idem indexe, majeur, annulaire, auriculaire) - changer de main- Les pouces se rencontrent, les indexes se rencontrent, ... (dans un sens puis dans l'autre, varier la vitesse) 	<p><u>Matériel</u> : aucun</p> <p><u>Description</u> :</p>  <p>Former un anneau avec l'index et le pouce. Venir entourer un doigt de la main opposée à l'aide de l'anneau. Exercer une pression sur le doigt sur toute la longueur par des mouvements de rotation. Répéter l'exercice pour chaque doigt des deux mains.</p> 
<p><u>Bienfaits</u> :</p> <p>Concentration Latéralisation</p>	<p><u>Bienfaits</u> :</p> <p>Aide à l'intégration des réflexes de la main Latéralisation Diminution des tensions musculaires dans les doigts</p>

Mes exercices de bien-être

11 Auto - Massage	12 Clignotant
<p><u>Matériel</u> : aucun</p> <p><u>Description</u> :</p> <p>A l'aide de son pouce masser fermement les doigts et le creux de la main opposée. Maintenir le massage au moins 30 secondes par main. Ne pas oublier de changer de main.</p> 	<p><u>Matériel</u> : aucun</p> <p><u>Description</u> :</p>  <p>Mains placées devant soi poings serrés. Ouvrir et fermer la main à plusieurs reprises (1 minute au minimum)</p> <p><u>Exécution</u> :</p> <ul style="list-style-type: none">- Alternner une main puis l'autre- Les deux en même temps- 5 fois une main puis 5 fois l'autre- ... 
<p><u>Bienfaits</u> :</p> <p>Aide à l'intégration des réflexes de la main Soulage les tensions surtout dans le cadre de l'écriture</p>	<p><u>Bienfaits</u> :</p> <p>Diminution des tensions musculaires dans les doigts</p>





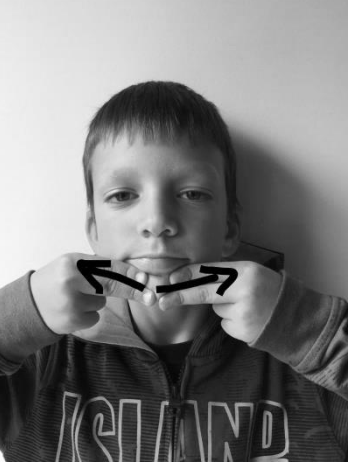
Mes exercices de bien-être

13

Visage - Massage

Matériel : aucun

Description : à pratiquer 2 à 3 minutes dans l'ordre - peut être fait les yeux fermés

A	B	C	D	E
				
Etirer le front du milieu vers les cotés	Glisser le long du contour des yeux	Glissez le long de la ligne du nez	Glissez autour des lèvres	Glissez le long du menton

Bienfaits :

Détente des muscles du visage
Découverte et stimulation sensori-motrice

Asselborn Vincent - Professeur d'éducation physique