

# Le jeu : bâton, chiffon

## Enjeux pour le professeur

- Permettre aux enfants de vivre une première expérience de décontraction
- Favoriser la perception d'états de tension et de relaxation
- Amener les enfants à localiser des sensations
- Développer chez les enfants une sensation de bien-être

## Présentation de l'activité

Les participants s'étendent sur le dos. Après deux ou trois inspirations/expirations forcées, ils se détendent. La consigne est de durcir la jambe gauche comme un bâton puis de la laisser reposer sur le sol comme un chiffon. Ensuite, la jambe droite, le dos, les épaules, puis les bras sont ainsi sollicités tour à tour jusqu'à ce que le corps entier parvienne à un état de relaxation et ressemble à une poupée de chiffon.

## Intérêt et réponses des élèves

Un enfant reçoit pour consigne de gonfler un ballon imaginaire, main sur l'abdomen. La main s'élève à l'inspiration et redescend sur l'expiration. Il retrouve ensuite sa respiration naturelle. Il tend ses jambes mais le corps entier participe à l'action. Après plusieurs séances, il parviendra à mieux localiser les parties de son corps. La jambe ou les épaules seront contractées de manière dissociée.

L'animateur circule parmi les enfants allongés. Il saisit le poignet et relève l'avant-bras. Puis, il le laisse retomber. L'avant-bras décontracté retombe lourdement. L'enfant est calme et relaxé. Son voisin, qui contrôle la chute, n'est pas encore assez « relâché ». Les participants ferment les yeux et l'animateur raconte une histoire.

## Commentaires

Ce jeu est une initiation aux activités de décontraction. Pour des enfants jeunes, il est souhaitable de proposer des images supports à l'exercice. Ainsi, la conscience des sensations devient plus perceptible. Pour les plus âgés, il sera possible de proposer un « voyage » intérieur en visualisant les différentes parties du corps.