

Séance 3

Thème : Relaxation de Jacobson (de la périphérie vers le cerveau)

Présentation de la séance (2-3 '):

Aujourd'hui, nous allons travailler sur un type de relaxation qu'on appelle la « relaxation de Jacobson ». Cette méthode consiste à réaliser volontairement une tension spécifique à un groupe de muscles (sans que cette tension ne soit douloureuse). Les principales régions sollicitées sont les épaules, les bras, les mains, la ceinture pelvienne, les jambes, les pieds, le cou et le visage. Vous allez donc réaliser des exercices de contraction (pendant quelques secondes) puis de relâchement. Il est important de savoir que la tension musculaire et les pensées/les émotions sont liées, ainsi, en enlevant les tensions, on va permettre un état mental de relaxation.

Récapitulatif des exercices de la séance :

- Echauffement articulaire (5')
- Echauffement musculaire (5')
- Exercices de contraction/relâchement (30')
- Mise en situation de la relaxation de Jacobson (10-15')
- Bilan avec les élèves (5')

Echauffement musculaire :

- Marcher dans tous les sens
- Montées de genoux
- Talons aux fesses
- Pas chassés
- Marcher sur les pointes de pieds
- Marcher sur les talons

Exercice 1 : Contraction des muscles du visage

Consignes : Vous allez réaliser une série de contraction/relâchement des muscles du visage.

Objectifs	Activités (déroulement)	Variables facilitatri-ces	Variables difficila-trices	Matériel	Temps	Nombre de répé-tition
<ul style="list-style-type: none"> - Apprendre des exercices de contraction/ relâchement des muscles du visage - Réussir à contrôler son corps - Muscler les différents muscles du visage 	<ul style="list-style-type: none"> -Debout, en cercle -Plissez le front en haussant les sourcils et sentir une tension dans le front -Froncez les sourcils et sentir une tension dans le front -Serrez les paupières (tension dans les yeux) -Les yeux fermés, diriger votre regard vers la gauche puis la droite, et en haut/en bas (tension dans les muscles oculaires) -Les yeux ouverts en mouvement (localiser les tensions) -Serrez les dents (contraction de la mâchoire et des tempes) -Ouvrez les mâchoires (contraction vers le bas de l'oreille) -Montrez vos dents (contraction dans les joues) -Mettez les lèvres en forme de « O » (tension dans les lèvres) -Rétractez la langue (tension dans la langue et le « plancher » de la bouche) 	<ul style="list-style-type: none"> -Maintenir la tension pendant 5 secondes -Relâcher le groupe musculaire pendant 10 secondes 	<ul style="list-style-type: none"> Maintenir la tension pendant 10 secondes - Relâcher groupe musculaire pendant 20 secondes 		10'	3 par exercice

Compétences :

- Etre attentif aux consignes et à son corps
- Contrôler son corps
- Alternance de contraction (muscles antagonistes qui s'étirent)/ relâchement (muscles antagonistes qui se relâchent)
- Centrer l'attention sur le groupe musculaire en tension
- Se fixer sur la sensation de relaxation du groupe musculaire concerné

Exercice 2 : Contraction du tronc

Consignes : Vous allez réaliser une série de contraction/relâchement des muscles du tronc.

Objectifs	Activités (déroulement)	Variables facilitatrices	Variables difficiles	Matériel	Temps	Nombre de répétition
- Apprendre des exercices de contraction/relâchement des muscles du tronc - Réussir à contrôler son corps - Muscler les différents muscles du tronc	-Debout, en cercle -Rentrez le ventre (tension sur le dessus de l'abdomen) -Cambrez le dos (tension de chaque côté de la colonne vertébrale) -Inspirez profondément en remplissant votre poitrine d'air (tension au niveau de la poitrine) -Etendez le bras d'avant en arrière (tension au niveau de la poitrine) -Rétractez les épaules vers la colonne vertébrale (rapprochement des omoplates) -Haussez les épaules (tension sur le dessus et les côtés du cou) -Pliez le cou d'un côté puis de l'autre (tension de chaque côté du cou) -Pliez le cou d'avant en arrière (tension au niveau de la nuque et à l'avant du cou)	-Maintenir la tension pendant 5 secondes -Relâcher le groupe musculaire pendant 10 secondes	-Maintenir la tension pendant 10 secondes Relâcher le groupe musculaire pendant 20 secondes		10'	3 par exercice

Compétences :

- Etre attentif aux consignes et à son corps
- Contrôler son corps
- Alternance de contraction (muscles antagonistes qui s'étirent)/ relâchement (muscles antagonistes qui se relâchent)
- Centrer l'attention sur le groupe musculaire en tension
- Se fixer sur la sensation de relaxation du groupe musculaire concerné

Exercice 3 : Contraction des membres supérieurs et des membres inférieurs

Consignes : Vous allez réaliser une série de contraction/relâchement des muscles des membres supérieurs (haut du corps) et des membres inférieurs (bas du corps).

Objectifs	Activités (déroulement)	Variables facilitatrices	Variables difficiles	Matériel	Temps	Nombre de répétition
<p>- Apprendre des exercices de contraction/relâchement des muscles des membres supérieurs et des membres inférieurs</p> <p>- Réussir à contrôler son corps</p> <p>- Muscler les différents muscles des membres supérieurs et des membres inférieurs</p>	<p>-Debout, en cercle</p> <p>-Pliez la main droite en arrière, au niveau du poignet, sans soulever l'avant-bras et le coude (tension dans l'avant-bras, partie haute)</p> <p>-Pliez le poignet vers l'intérieur, en le tournant vers le corps (tension dans l'avant-bras, partie basse)</p> <p>-Levez l'avant-bras en le pliant au niveau du coude, formez un angle de 30° (contraction du biceps)</p> <p>-Bras étendu progressivement, le faire devenir rigide en serrant fort le point (contraction du bras)</p> <p>-Pliez le pied et ses orteils vers vous (tension sur le devant de la jambe)</p> <p>-Etendez le pied ou les orteils vers le bas (tension vers le mollet)</p> <p>-Solevez la jambe à partir du genou (tension sur le devant la cuisse)</p> <p>-Poussez la jambe vers le sol (tension à l'arrière de la cuisse)</p> <p>-Solevez le genou à l'aide d'une chaise et appuyez la cuisse vers le bas (tension au niveau des fesses)</p>	<p>-Maintenir la tension pendant 5 secondes</p> <p>-Relâcher le groupe musculaire pendant 10 secondes</p>	<p>-Maintenir la tension pendant 10 secondes</p> <p>-Relâcher le groupe musculaire pendant 20 secondes</p>		10'	3 par exercice

Compétences :

- Etre attentif aux consignes et à son corps
- Contrôler son corps
- Alternance de contraction (muscles antagonistes qui s'étirent)/relâchement (muscles antagonistes qui se relâchent)
- Centrer l'attention sur le groupe musculaire en tension

Exercice 4 : Mise en situation de la relaxation de Jacobson

Consignes : Nous allons reprendre un peu tous les exercices qu'on vient de réaliser sur la contraction et le relâchement du corps pour vous permettre de vous relaxer. Pendant cet exercice, vous allez devoir rester calme, silencieux et concentré pendant environ 10 minutes. Vous allez vous allonger confortablement sur votre tapis et fermer les yeux.

Objectifs	Activités (déroulement)	Variables facilitatrices	Variables difficiles	Matériel	Temps	Nombre de répétition
<p>- Contrôler la contraction et le relâchement des muscles</p> <p>-Atteindre un état de détente</p>	<p>« Allongez-vous confortablement et fermez doucement les yeux. Vous vous sentez tout a fait calme et détendu. Vous vous concentrez sur votre respiration. L'air rentre par vos narines et arrive jusqu'à vos poumons puis, tout doucement, va ressortir lorsque vous expirez. Concentrez-vous sur le trajet de l'air lorsque vous inspirez puis vous expirez.</p> <p>A présent, vous allez vous concentrer sur vos pieds, la sensation de vos orteils, de chaque orteil. Vous allez les remuer... puis les contracter... et maintenant vous allez les détendre tout doucement.</p> <p>Ressentez maintenant vos chevilles et vos pieds jusqu'à vos genoux, mobiliser-les puis les contracter... Ensuite on va les détendre. Relâcher les cuisses et détendez vos jambes. Essayer de ressentir le poids de vos jambes... et relâchez.</p> <p>Maintenant, détendez <u>profondément</u> vos hanches. L'espace entre votre dos et le sol doit diminuer au fur et à mesure que vous vous</p>	<p>-Utiliser une musique calme</p> <p>-Abaisser la luminosité de la pièce</p>		Tapis	15'	0

détendez... Passons maintenant par le ventre...
Ressez votre ventre...
Contracter vos abdominaux en continu puis relâcher votre ventre... et votre taille...
Ensuite, vous allez détendre votre dos...
Votre dos entier est détendu, du haut jusqu'en bas. Ressez puis détendez maintenant votre poitrine et vos épaules... Cette fois-ci on va passer aux bras.
Ressez vos bras, la sensation de l'arrière du bras qui touche le sol...
Puis maintenant une fois que vous avez bien cerné vos bras, vous allez les contracter en continu.
Puis relâchez les muscles de vos bras jusqu'à que vous soyez tellement détendus. Puis chaque muscle de vos avant-bras...vos mains... jusqu'au bout des doigts...(idem)
Ressez votre cou. Une fois que l'on ressent bien son cou, on va essayer de contracter le cou. Pour ceux qui n'y arrivent pas, vous allez décoller la tête du sol d'à peine quelques millimètres. Puis relâchez tous les muscles de votre cou en reposant doucement la tête sur le sol. Porter attention sur votre visage : détendez votre mâchoire... votre bouche.... votre nez...vos yeux...vos oreilles... votre front... tout vos muscles du visage jusqu'au sommet de la tête...
Une fois que l'on a détendu tous les muscles, vous sentez maintenant

que tout votre corps est complètement détendu. Restez dans le calme, le silence, et plongez-vous lentement en vous-même. Restez calme et paisible dans ce profond silence aussi longtemps que vous le souhaitez, jusqu'à ce que vous soyez prêt à revenir tout doucement dans le silence afin de respecter la détente de vos camarades. Quand vous vous sentirez prêt, vous pourrez ouvrir les yeux tranquillement».

- **Bilan avec les élèves,** retour sur leur ressenti, leurs sensations, ce qu'ils ont aimé/ ou n'ont pas aimé, qu'est-ce qu'ils aimeraient changé...

Compétences :

- Etre attentif aux consignes et à son corps
- Contrôler son corps
- Alternance de contraction (muscles antagonistes qui s'étirent)/ relâchement (muscles antagonistes qui se relâchent)
- Centrer l'attention sur le groupe musculaire en tension
- Se fixer sur la sensation de relaxation du groupe musculaire concerné
- Arriver à un état de bien-être et de détente