

## Séance 1

**Thème :** Première approche de la relaxation et travail de respiration

### **Présentation de la séance :**

La relaxation représente un ensemble de méthodes, techniques et thérapies qui recherchent volontairement la détente physique et mentale et l'adaptation de la vigilance à la situation en cours. Elle a pour but l'abandon de la conscience, c'est la détente mais aussi une hyper-vigilance (être présent).

Ce projet a pour but de vous suivre tout au long de votre scolarité, jusqu'à la terminale. Ces séances de relaxation vous permettront de vous aider à gérer les tensions quotidiennes (stress, énervement, difficultés de concentration...) et vous sentir mieux dans votre corps et gagner en confiance en soi.

Pour vous sentir bien physiquement, mentalement et avec vos camarades, il est important de veiller à la sécurité de tous. Par exemple, respecter les consignes dans le silence, utiliser le tapis pour réaliser les exercices ainsi que respecter le matériel, ne jamais atteindre le seuil de la douleur (donc s'écouter et écouter son corps).

Dans ce sens, l'échauffement et la récupération font partie de votre sécurité physique d'où l'importance de les faire correctement.

### **Echauffement (10-15')**

**Echauffement articulaire :** Rotation des articulations du corps de la nuque jusqu'aux pieds.

### **Echauffement musculaire :**

- Marcher dans tous les sens
- Montées de genoux
- Talons aux fesses
- Pas chassés
- Se déplacer dans l'espace et lorsqu'on tape des mains, les élèves marquent un arrêt et inspirent et soufflent profondément (sur place, arrêter l'exercice lorsque les élèves occupent tout l'espace de la pièce)

**Exercice 1 :** Travail thoracique

**Consignes :** Vous allez gonfler vos poumons pour laisser s'ouvrir votre poitrine vers l'extérieur. Les omoplates et vos épaules vont se resserrer dans le dos.  
Ensuite, vous allez vider au maximum vos poumons en soufflant. Votre dos va s'enrouler vers l'avant et votre ventre va se creuser.

Objectifs	Activités (déroulement)	Variables facilitatrices	Variables difficilatrices	Matériel	Temps	Nombre de répétition
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Apprendre le mouvement de la respiration thoracique</li> <li>- Réussir à contrôler son corps</li> <li>- Muscler les pectoraux, les deltoïdes, le rhomboïde et les dorsaux</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- A genoux ou en tailleur</li> <li>- Gonfler le plus possible la poitrine</li> <li>- Expirer l'air de ses poumons</li> <li>- déplacement dans toute la pièce en marchant entre les deux séries</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Les épaules et les omoplates doivent se rejoindre dans le dos</li> <li>- Le ventre se creuse lors de l'expiration</li> </ul>		Tapis	5'	2 séries de 10

**Compétences :**

- Etre attentif aux consignes et à son corps
- Connaître quelques muscles liés à la respiration thoracique
- Contrôler son corps
- Alternance de contraction (muscles antagonistes qui s'étirent)/ relâchement

**Exercice 2 : respiration thoracique**

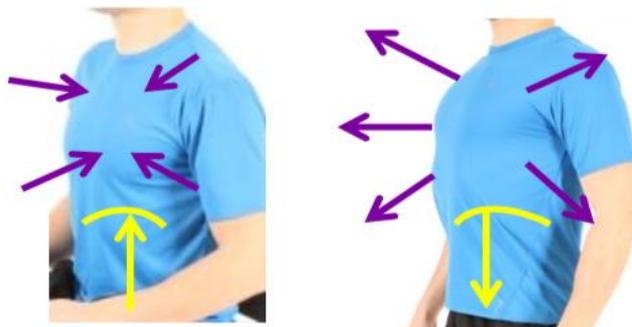
**Consignes :** position assise ou à genoux, une main sur le ventre et une main sur la poitrine ou le thorax, quelques secondes en respirant naturellement puis inspirer par le nez en gonflant le thorax puis expirer par la bouche en soufflant.

Le but de cet exercice est de retrouver un certain calme, une recherche de détente et d'apaisement.

Objectifs	Activités (déroulement)	Variabes facilitatrices	Variabes difficil-atrices	Matériel	Temps	Nombre de répétition
-Prendre conscience de sa respiration - Respirer avec le thorax - Coordination des muscles inspi et expi en lien avec la respiration	- Yeux fermés, assis en tailleur ou à genoux - Donner un exemple de l'exercice à réaliser en amplifiant - Prendre une grande inspiration par le nez pour faire rentrer l'air dans les poumons puis expirez par la bouche	Sentez votre poitrine se gonfler lors de l'inspiration. Sentez votre ventre se creuser et votre dos s'enrouler légèrement lors de l'expiration totale Répéter pour chaque respiration, faire avec eux (compter)	Augmenter temps de respiration	tapis	5'	2 séries de 8 répétitions

**Compétences :**

- - Être attentif / Se concentrer sur soi
- - Se contrôler pendant l'exercice
- - Respecter les consignes et autrui
- - Apprendre un exercice respiratoire
- - Gérer son souffle



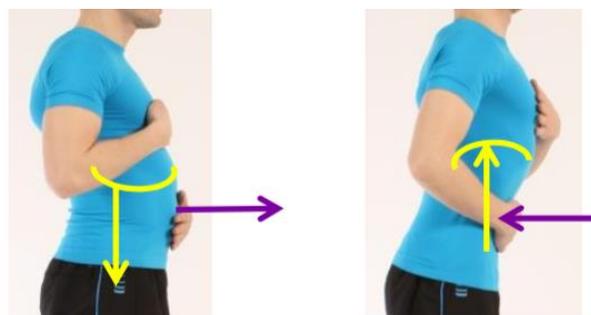
**Exercice 3 : Travail ventral**

**Consignes :** Les mains sur le ventre, vous allez gonfler votre ventre au maximum en poussant le nombril vers l'extérieur puis vous allez souffler pour qu'il se creuse et rentre vers l'intérieur à l'aide de vos mains.

Objectifs	Activités (déroulement)	Variables facilitatrices	Variables difficilatrices	Matériel	Temps	Nombre de répétition
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Apprendre le mouvement de la respiration ventrale</li> <li>- Réussir à contrôler son corps</li> <li>- Muscler les abdominaux, le diaphragme</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Assis en tailleur ou à genoux, les deux mains sur le ventre</li> <li>- Gonfler le plus possible le ventre</li> <li>- Expirer l'air de ses poumons et creuser le ventre</li> <li>- déplacement dans toute la pièce en marchant entre les deux série</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le ventre doit pousser les mains vers l'avant</li> <li>- Le ventre se creuse lors de l'expiration et rentre vers l'intérieur</li> <li>- Les mains peuvent aider en appuyant à ressentir le mouvement du ventre</li> </ul>		Tapis	5'	2 séries de 10

**Compétences :**

- Etre attentif aux consignes et à son corps
- Connaître quelques muscles liés à la respiration ventrale
- Contrôler son corps
- Alternance de contraction (muscles antagonistes qui s'étirent)/ relâchement



### Exercice 4 : respiration ventrale

**Consignes** : position assise en tailleur ou à genoux, mains sur le ventre, inspirer par le nez et gonfler le ventre puis expirez par la bouche et creusez le ventre en appuyant avec les mains légèrement.

Le but de cet exercice est de retrouver un certain calme, une recherche de détente et d'apaisement.

Objectifs	Activités (déroulement)	Variables facilitatrices	Variables difficiles	Matériel	Temps	Nombre de répétition
-Prendre conscience de sa respiration  - Respirer avec le ventre  - Contrôle des muscles inspi et expi	- Yeux fermés, assis en tailleur ou à genoux  - Donner un exemple de l'exercice à réaliser en amplifiant  - Prendre conscience de sa respiration naturelle  - Prendre une grande inspiration par le nez pour faire rentrer l'air dans les poumons puis expirez par la bouche	-Annoncer que l'exercice va durer 5 minute pour capter l'attention  -Sentez votre ventre se gonfler lors de l'inspiration. Sentez votre ventre se creuser lors de l'expiration totale  -Répéter pour chaque respiration, faire avec eux (compter)	Augmenter temps respi	tapis	5'	2 séries de 8 répétitions  avec une pause entre les 2

**Compétences :**

- - Être attentif / Se concentrer sur soi
- - Se contrôler pendant l'exercice
- - Respecter les consignes et autrui
- - Apprendre exercice respiratoire
- - Gérer son souffle
- - Etre patient