

# Temps Calmes

Fiche proposée en partenariat avec la FOL 49



37

## - Débat / Réflexion -

### But de l'activité

Activités pouvant être des « virgules »  
pour un retour au calme.



Âge

À partir de  
4 ans

Effectif

12 participants

Espace

En intérieur ou  
en extérieur

Durée

Modulable

## Matériel

Tapis de sol
Cd de musique douce
Tambourin
Foulard
Lecteur CD



## Intérêt pédagogique

Permettre à l'enfant de se recentrer, de se relaxer.

# - Déroulement -



### La respiration :

Les enfants sont allongés sur des tapis de sol, les membres bien à plat, sur le dos, les yeux fermés s'ils le souhaitent. Ils sont invités à se concentrer sur leurs sensations, en étant guidés par l'animatrice/eur. Ils inspirent par le nez, en gonflant leur ventre comme un ballon. Puis ils expirent par la bouche, pour dégonfler le ballon et visualisent qu'ils « déchargent » tous leurs soucis, leurs énervements dans ce souffle. Cet exercice est renouvelé autant de fois que nécessaire, afin de bien appréhender son corps et son souffle, et de laisser la possibilité aux enfants d'évacuer leurs émotions négatives.

### Les pantins :

Chacun est debout, le corps bien droit. Les enfants sont guidés par l'animatrice/eur, qui les aide à se concentrer sur leurs ressentis et leur propose d'effectuer, sur un rythme très lent, des rotations : avec les poignets, puis les coudes, les épaules, la taille, le bassin, les genoux, les chevilles, la nuque. Les articulations sont centrales dans le mouvement, mais tout le corps est sollicité à chaque fois et forme de véritables arabesques dans l'espace. De la musique douce peut être introduite, afin d'aider les enfants à créer les mouvements.

### La marche rythmée :

L'animatrice/eur propose un rythme au tambourin. Les enfants sont invités à marcher et à évoluer avec ce rythme. Il est important de prendre le temps d'installer chaque rythme pour que chacun puisse avoir le temps de se familiariser et d'évoluer avec celui-ci. L'adulte

modulera donc les différentes propositions de vitesse, puis terminera par très lent, afin que les enfants puissent calmement prendre conscience de chaque geste.

### Le chien de garde :

Un enfant est le chien de garde : il s'assoit sur une chaise au milieu de la pièce, les yeux bandés. Sous sa chaise se trouve une clochette, ou un petit bâton de pluie (l'os). Au signal, les élèves avancent en silence pour tenter de voler l'os du chien et de le ramener à la cabane. Si le chien de garde entend du bruit, il lève la main, et chacun retourne d'où il est parti. Si un enfant a réussi à voler l'os et à le ramener à la cabane silencieusement, il devient le chien de garde à son tour.

### Le sculpteur :

Les enfants sont en binôme. L'un a le rôle de pâte à modeler et l'autre de sculpteur. Le groupe se met d'accord sur un objet ou un personnage à sculpter (un chien, un arbre...). Les sculpteurs fabriquent alors la proposition avec l'enfant pâte à modeler. Ce dernier doit se laisser guider par le sculpteur. Les rôles seront échangés.

### Le détective :

Un détective est désigné, il quitte la salle. Pendant ce temps, les enfants se mettent en cercle et désignent un enfant qui sera l'endormeur. Au retour du détective, lorsque l'endormeur fait discrètement un clin d'œil à un enfant du cercle, celui-ci s'endort : il se couche au sol. Le détective tente de trouver qui est l'endormeur.

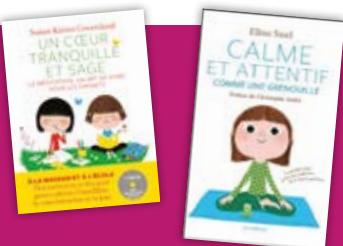
## Astuces

Pour un retour au calme efficace, il est important de moduler sa voix. En effet, il est préférable de ne pas parler fort ni crier pour demander le calme, cela produira l'effet inverse.

## Pour aller plus loin...

### Avec les livres :

- Calme et attentif comme une grenouille/  
Eline SNEL, Ed. Les arènes, [9782352041917](#), 24,80€
- Yoga pour les enfants avec Nomasté le singe avec 1 CD audio/ France HUTCHISON,  
Iriène LUMINEAU, Alexie BELLEVILLE COTE, Ed. Béliveau, [9782890926394](#), 27,00€



- Un coeur tranquille et sage - La méditation, un art de vivre pour les enfants avec 1 CD audio/ Susan Kaiser GREENLAND, Ed. les Arènes, [9782352043232](#), 24,80€