










## Réveil musculaire : proposition 3 *Cette fiche s'adresse à tous les niveaux*

A pratiquer avec ou sans musique douce, comme un rituel chaque matin

	Ce qu'il y a à faire	Organisation matérielle ou spatiale	Consignes
<p><b>Etirement du corps</b></p> <p>« Le rêve de l'escargot »</p> <p>Ref éditions RETZ</p> <p>MF.Bonnard</p> <p>« Danse à l'école »</p>	<p>1  Départ à genoux</p> <p>2  J'enroule mon dos, je suis un escargot</p> <p>3  J'étire mes bras, je deviens un chat</p> <p>4  Je creuse et j'arrondis mon dos, je suis un chameau</p> <p>5  Je retourne mes orteils, je touche le soleil Je reviens sur mes bras, je suis un boa</p> <p>6  j'enroule et je déroule mon dos, je redeviens un escargot. Je ne redresse à genoux.</p> <p>7 </p> <p>8 </p> <p>9 </p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- devant une fenêtre qui peut être ouverte</li> <li>- pieds nus ou en chaussettes</li> <li>- tenue ample, pas de ceinture</li> <li>- de préférence sur un tapis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- lentement</li> <li>- progressivement</li> <li>- sans excès</li> </ul> <p>- sans bloquer sa respiration</p> <p><b>- l'adulte lit la comptine, le langage peut être adapté à l'âge de l'enfant</b></p> <p><b>- attention la position 7 peut être inconfortable pour un adulte qui souffre du dos, ne pas insister.</b></p>
<p><b>Eveil des sens avant de s'engager dans une activité physique dynamique</b></p>	<p>- Placer une balle ou une boule de papier sous la plante d'un pied et auto masser la plante du pied en faisant des petits cercles en allant jusqu'aux doigts du pied et au talon. Maintenir ces rotations pendant 30 secondes, puis changer de pied.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- devant une fenêtre face à la lumière</li> <li>- debout sur un sol dur, pieds légèrement écartés (espace d'un pied entre les 2 pieds)</li> <li>- anciennes balles de tennis ou petites balles en mousse ou chaussettes roulées en boule ou encore boules de papier</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- lentement</li> <li>- sans bloquer sa respiration</li> </ul>
<p><b>« Prêt pour la journée »</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mains aux épaules ou bras le long du corps, effectuer dix cercles vers l'arrière sans lever les épaules. Répéter 3 fois.</li> <li>- bras le long du corps, lever une épaule vers l'oreille puis relâcher, puis l'autre épaule, puis les 2 ensemble. Répéter 3 fois.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- devant une fenêtre qui peut être ouverte</li> <li>- position libre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- lentement</li> <li>- sans bloquer sa respiration</li> </ul>

Bonne journée à vous !