

Règle du jeu de l'oie de relaxation

Pour jouer, il vous faut : un dé, un tapis ou une couverture, un endroit calme, tamisé.

1 : Salutation au soleil	Les bras commencent sur les côtés, ils montent au-dessus de la tête : inspirer. Les paumes sont tournées vers le ciel. Puis tourner les paumes vers le sol pour redescendre : expirer.
2 : la souris	Faire une boule sur son tapis, la plus petite possible avec le front touchant le sol.
3 : l'avion	Courir avec les bras écartés. Variantes : monter et descendre avec le vent. Attention à bien garder le contrôle de son avion !
5 : le chien	A 4 pattes avec les jambes bien tendues, hanche vers le plafond. Possibilité de lever une jambe pour faire la queue du chien.
6 : le crocodile	S'allonger sur son tapis avec les bras devant pour faire la bouche du crocodile.
7 : le cheval	A 4 pattes avec les jambes bien tendues, hanche vers le plafond. La jambe est levée. Attention de ne pas tomber sur le visage...
8 : l'étoile de mer	Sauter en position d'étoile de mer. Si on est fatigué : on peut le faire allongé en bougeant les pieds puis les mains ou les 2 ensemble.
9 : l'araignée	Marcher à 4 pattes et essayer de chatouiller les orteils des autres.
11 : le vélo	S'allonger sur le dos, pédaler avec ses jambes lentement (pour monter la pente) puis de plus en plus vite (pour la descendre).
12 : le chat	A 4 pattes, avancer doucement en miaulant. De temps en temps, faire le dos bien rond.
13 : le poisson	S'allonger sur son tapis et rouler dans la rivière, bouger son corps comme un poisson.
14 : la girafe	Debout avec les jambes écartées, les bras au-dessus de la tête. Se pencher en avant pour boire en faisant le dos plat. <i>Saviez-vous que les girafes sont obligées d'écartier les jambes pour boire sinon elles ne le peuvent pas ?</i>
15 : l'arbre	Rester debout et bouger les bras, les mains et les doigts d'un côté à l'autre. Vous pouvez souffler sur votre enfant pour voir si l'arbre est fort.
16 : la grenouille	Accroupie par terre avec les bras entre les jambes, pousser sur les jambes pour sauter.
18 : courir dans l'espace	Imaginez que vous êtes très léger et courez dans l'espace sans faire de bruit.
19 : marcher	Marcher en montant bien lentement la jambe. Puis changer vite de jambes comme si vous étiez sur du sable chaud ou dans la boue.

20 : le lion	A genou, par terre, les fesses sur les talons. Monter sur les genoux, ouvrir les mains devant et faire le rugissement du lion de plus en plus fort : GRRRRRRRRRRR
21 : le papillon	S'asseoir le dos droit, les pieds face à face, les genoux simulant les ailes du papillon.
22 : le train	Tout le monde se met en ligne et bouge les bras ensemble pour monter la pente, descendre rapidement, prendre le virage...
23 : toucher le ciel	Moment de calme et de respiration. Assis, lever doucement les bras en inspirant puis redescendre les bras en expirant. Fermer les yeux et le refaire 2 à 3 fois.
24 : le bateau	Assis face à face, se tenir les mains et faire des allers / retours.
25 : le pont	S'allonger sur dos le sol puis plier ses jambes, tendre ses bras et lever ses fesses. Si cela est trop dur, faire le pont en commençant ventre au sol.
26 : couper le bois	Tenez les mains au-dessus de la tête, descendre les bras ensemble, rapidement, sans plier les jambes.
28 : la pieuvre	Se mettre dos à dos, bouger les bras et les jambes, puis sur les côtés sans tomber.
29 : l'abeille	S'allonger sur son tapis, couvrir ses oreilles, fermer les yeux et faire le bruit des abeilles.
30 : l'éléphant	Sur le dos, se plier en 2, les jambes tendues. Utiliser un bras pour faire la trompe. Puis marcher lourdement et bouger les bras à droite et à gauche.
31 : souffler	Prendre une plume ou un mouchoir en papier et souffler dessus pour le faire voler.
32 : chocolat chaud	Assis avec les jambes tendues, tourner / mélanger avec les mains réunies ; dans un sens puis dans l'autre. Ajouter le lait, le chocolat, le sucre...
33 : le serpent	Allonger sur le ventre, dérouler la tête, le torse, puis pousser sur les bras et faire « SI SSSSSS sssss »
fin	S'allonger sur le sol et écouter de la musique douce. Poser un objet sur le ventre et le faire bouger avec la respiration sans le faire tomber.

Ce jeu de l'oie de relaxation nous a été transmis par la Maman d'Alice (MS de la classe bleue).

Si vous souhaitez de l'aide avec des conseils gratuits sur la relaxation à distance face aux conséquences du stress lié au confinement, Mme Razanamelson, grâce à son métier, vous propose de la contacter :

cabinetdebienetre@gmail.com