

# Comment aider les enfants à se calmer et se recentrer grâce à la gymnastique sensorielle ?

Brigitte RIGAUX ([brigitte.rigaux54@gmail.com](mailto:brigitte.rigaux54@gmail.com))

Pour commencer, il faut d'abord apprendre à se « poser » ce qui nécessite d'être bien stable dans ses appuis. Adapter les chaises pour que chaque enfant puisse mettre ses pieds au sol et bien à plat (les fesses sont posées au milieu de l'assise, ni trop en avant, ni trop en arrière et le dos n'est pas appuyé sur le dossier).

**Position de départ** : assis, mains à plat sur les genoux, pieds au sol. Yeux fermés si possible.  
= position neutre

1 - Faire ressentir les 3 points d'appuis :

- Mes pieds sont-ils bien à plat ? Est-ce que j'appuie plus sur mes talons ? Sur mes orteils ? Sur le bord interne ? Sur le bord externe ?

Sentir et ajuster si besoin.

- Suis-je équilibré sur mes ischions ? (=2 os des fesses) ni penché à droite, ni à gauche, ni en avant, ni en arrière.  
On ne doit pas être avachi mais pas droit comme un piquet non plus (tonicité relâchée).
- Sentir les mains en appui sur les genoux et descendre les épaules (consigne que vous pouvez répéter aux élèves et vous dire à vous-même plusieurs fois par jour car souvent on a les épaules relevées !)

2 - Écouter le silence

Il n'y a jamais de vrai silence. Si on écoute attentivement, on entend d'abord les bruits externes puis doucement on les intègre et on ne se laisse plus déranger par eux.

3 - Laisser déposer la matière en soi, sentir que « quelque chose descend », comme une décantation, un apaisement intérieur. Essayer de percevoir ce qui se passe en soi. Si on ne sent rien, ce n'est pas grave.

Puis commencer des petits exercices de gymnastique sensorielle. Tout se fait dans une extrême lenteur avec un point d'appui (= temps d'arrêt) au bout de chaque voyage (= chemin pour aller d'un point à un autre). Le déplacement visible est très petit, quelques cm, mais le déplacement ressenti peut être très important. En général, on fait chaque mouvement trois fois (3 aller-retours) et on ne force jamais (pas dans la douleur) mais on essaie de gagner quelques mm à chaque trajet (évolutivité).

Tout ce travail se fait progressivement, par étapes (ex : apprendre juste à se poser correctement sur la chaise la première fois, ajouter l'écoute du silence la deuxième, ...). Je pratique avec eux au début, les yeux fermés aussi. Quand ils sont tous capables de se mettre rapidement en position, je peux me permettre de me lever et d'aller aider, apaiser ceux qui ont du mal. Si vraiment un enfant n'arrive pas à se calmer, je lui propose de sortir deux minutes pour qu'il ne dérange pas ses camarades. Ces séances sont courtes et comme pour tout apprentissage, il faut s'adapter aux capacités des élèves, à leur âge, à leurs réactions ... D'abord c'est travaillé à part et ensuite, on

l'utilise comme un outil, avant une activité nécessitant beaucoup d'attention ou quand la classe s'excite ou après une récré ou ...

Chacun peut également pratiquer seul quand il en ressent le besoin ou l'envie.

### **Mouvements de base**

Ne pas être trop volontaire mais avoir l'intention de. Cela supprimera les saccades et permettra une plus grande fluidité du mouvement.

Ex : pour le mouvement haut bas, se dire : « J'ai l'intention d'aller toucher le plafond avec le sommet de ma tête » et laisser vivre le mouvement qui va se faire naturellement, en douceur.

On peut imaginer que des élastiques retiennent le mouvement ; cela lui donnera plus de consistance et permettra d'aller rencontrer la matière (mouvement incarné).

Vous pouvez ensuite travailler ces mouvements de base debout en respectant les mêmes consignes.

Pour chaque mouvement proposé, portez l'attention sur :

- \* la perception des orientations du corps dans l'espace
- \* la lenteur du mouvement
- \* le déroulement du trajet (comme si on dessinait une trace)
- \* la participation de tout le corps en commençant par la poussée du pied dans le sol (propulsion de la jambe de départ et l'absorption dans la jambe d'arrivée pour un mouvement latéral)
- \* le relâchement dans l'action (être à la fois tonique dans l'action, mais aussi relâché pour rester fluide dans ses mouvements et avoir la sensation d'un mouvement glissant)

Vous pouvez ensuite ajouter des mouvements de bras pour travailler sur la coordination des mouvements. Par exemple : partir d'un mouvement de base latéral et ajouter un mouvement de bras latéral en étant attentif au fait que les 2 mouvements partent en même temps et arrivent en même temps (top départ, top arrivée).

Vous pouvez également vous référer aux exercices proposés dans le livre d'Isabelle Eschalié, « la gymnastique sensorielle pour tous » aux éditions Guy Trédaniel.

Voici des exemples d'exercices.

## Mouvements de gymnastique sensorielle assis

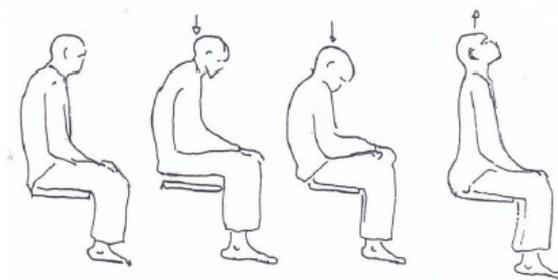
### 1) SE POSER – SE PERCEVOIR



Relâcher les tensions parasites  
Poser un regard sur soi  
Prendre conscience des différentes parties de son corps (des pieds à la tête) en lien les unes avec les autres.  
Sentir ses points d'appui (pieds parallèle au sol, bassin sur la chaise, bras sur les jambes)

### 2) BOUGER dans la LENTEUR et le RELACHEMENT en PERCEVANT le DEROULEMENT et la CONTINUITE du MOUVEMENT.

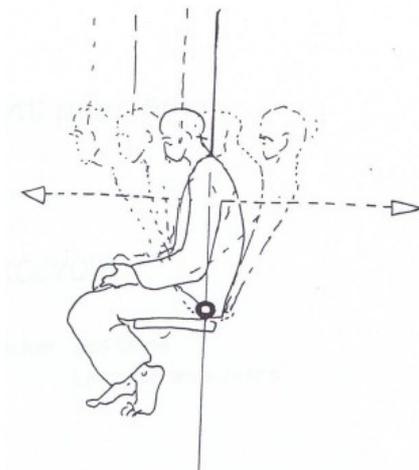
#### Mouvement haut-bas



Glisser lentement vers le haut en **étirant doucement la résistance de la colonne vertébrale**.  
**S'arrêter** quelques secondes au bout du mouvement (Point d'appui)  
puis **redescendre lentement** en concentrant la résistance  
et **s'arrêter** de nouveau.

Respirer librement pendant le mouvement.  
Répéter l'exercice au moins 3 fois.

#### Mouvement avant-arrière



Glisser lentement son corps vers l'avant (bassin, épaule, tête) de façon linéaire.

Arrêt (Point d'appui)

Le retour se fait en glissant tout son corps vers l'arrière

Respirer

(Ci-dessus, pieds mal dessinés : ils sont toujours à plat.)

#### Associer les mouvements

## Mouvements de base debout

Pour qu'un mouvement soit

EQUILIBRE	NON DOULOUREUX	EFFICACE
Il faut		
<ul style="list-style-type: none"><li>- Etre au-dessus de ses appuis et se reposer sur sa ou ses jambes</li><li>- Etre ancré au sol</li><li>- Laisser le corps suivre le mouvement (ne pas se figer)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Connaître et respecter ses limites</li><li>- Respecter les amplitudes articulaires (ne pas aller trop loin)</li><li>- Eviter les ruptures de mouvement entre les bras et les jambes</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Faire partir le mouvement des pieds</li><li>- Respecter une orientation</li><li>- Faire participer tout le corps dans une même orientation (utilisation de la force de l'ensemble du corps plutôt que d'une seule partie)</li></ul>

**Faire participer activement la globalité du corps**

Pour mettre en pratique ces objectifs nous vous proposons un travail autour des

### MOUVEMENTS DE BASE

Ces mouvements sont simples et suivent

les 3 ORIENTATIONS FONDAMENTALES DE L'ESPACE

**HAUT / BAS**

**DROITE / GAUCHE**

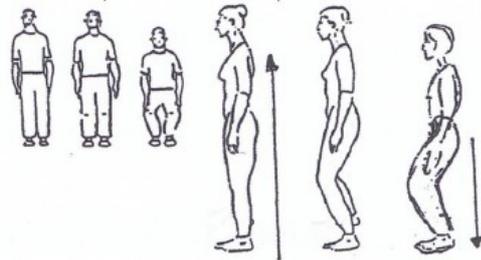
**AVANT / ARRIERE**

Pour réaliser un mouvement de base, il s'agit de prendre la décision de glisser l'ensemble du corps dans une de ces directions.

## DESCRIPTION

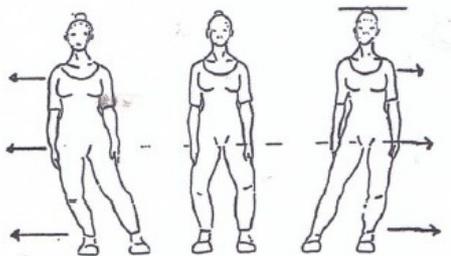
### Le mouvement Haut/bas

- Glisser lentement le tronc vers le bas en absorbant la descente par une flexion de hanches, genoux, chevilles.
- Ayez la sensation de laisser une trace dans le sol.
- La remontée se fait en poussant sur les pieds



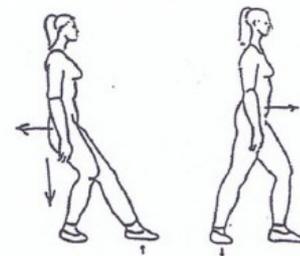
### Le mouvement latéral droite / gauche

- Jambes écartées, glissez lentement le poids du corps d'un appui sur l'autre en appuyant sur le sol.
- La tête, le tronc, le bassin forment un monobloc qui se déplace latéralement



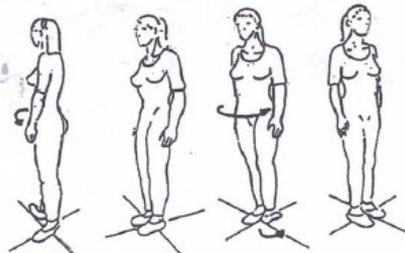
### Le mouvement avant /arrière

- Les pieds sont placés l'un devant l'autre.
- Transférer le poids du corps d'un appui sur l'autre en appuyant dans le sol
- Lors du mouvement de recul, ayez la sensation de venir vous asseoir sur votre jambe arrière.



### Les déplacements

Lorsqu'on veut faire une rotation (tourner à droite ou à gauche), il faut éviter de tourner le tronc en laissant le bassin de face, ce qui romprait la globalité du mouvement.



- Le changement d'orientation doit se faire autour de la rotation ou du déplacement d'un pied.
- Pour tourner à droite, on déplacera le pied droit
- Pour tourner à gauche, on déplacera le pied gauche

## Comment aider les enfants à se calmer et se recentrer grâce à la gymnastique sensorielle ? zazou

Pour commencer, il faut d'abord apprendre à se « poser » ce qui nécessite d'être bien stable dans ses appuis. → Adapter les chaises pour que chaque enfant puisse mettre ses pieds au sol et bien à plat (les fesses sont posées au milieu de l'assise, ni trop en avant, ni trop en arrière et le dos n'est pas appuyé sur le dossier).

Position de départ : assis, mains à plat sur les genoux, pieds au sol. Yeux fermés si possible.

= position neutre

1 -Faire ressentir les 3 points d'appuis :

- Mes pieds sont-ils bien à plat ? Est-ce que j'appuie plus sur mes talons ? Sur mes orteils ? Sur le bord interne ? Sur le bord externe ?

Sentir et ajuster si besoin

- Suis-je équilibré sur mes ischions ? (=2 os des fesses) ni penché à droite, ni à gauche, ni en avant, ni en arrière.

On ne doit pas être avachi mais pas droit comme un piquet non plus (tonicité relâchée).

- Sentir les mains en appui sur les genoux et descendre les épaules (consigne que vous pouvez répéter aux élèves et vous dire à vous-même plusieurs fois par jour car souvent on a les épaules relevées !)

2- Écouter le silence

Il n'y a jamais de vrai silence. Si on écoute attentivement, on entend d'abord les bruits externes puis doucement on les intègre et on ne se laisse plus déranger par eux.

3 – Laisser déposer la matière en soi, sentir que « quelque chose descend », comme une décantation, un apaisement intérieur. Essayer de percevoir ce qui se passe en soi. Si on ne sent rien, ce n'est pas grave.

Puis commencer des petits exercices de gymnastique sensorielle. Tout se fait dans une extrême lenteur avec un point d'appui (= temps d'arrêt) au bout de chaque voyage (= chemin pour aller d'un point à un autre). Le déplacement visible est très petit, quelques cm, mais le déplacement ressenti peut être très important. En général, on fait chaque mouvement trois fois (3 aller-retour) et on ne force jamais (pas dans la douleur) mais on essaie de gagner quelques mm à chaque trajet (évolutivité).

Tout ce travail se fait progressivement, par étapes (ex : apprendre juste à se poser correctement sur la chaise la première fois, ajouter l'écoute du silence la deuxième, ...). Je pratique avec eux au début, les yeux fermés aussi. Quand ils sont tous capables de se mettre rapidement en position, je peux me permettre de me lever et

d'aller aider, apaiser ceux qui ont du mal. Si vraiment un enfant n'arrive pas à se calmer, je lui propose de sortir deux minutes pour qu'il ne dérange pas ses camarades. Ces séances sont courtes et comme pour tout apprentissage, il faut s'adapter aux capacités des élèves, à leur âge, à leurs réactions ... D'abord c'est travaillé à part et ensuite, on l'utilise comme un outil, avant une activité nécessitant beaucoup d'attention ou quand la classe s'excite ou après une récré ou ... Chacun peut également pratiquer seul quand il en ressent le besoin ou l'envie.

### Mouvements de base

Ne pas être trop volontaire mais avoir l'intention de. Cela supprimera les saccades et permettra une plus grande fluidité du mouvement.

Ex : pour le mouvement haut bas, se dire : « J'ai l'intention d'aller toucher le plafond avec le sommet de ma tête » et laisser vivre le mouvement qui va se faire naturellement, en douceur.

On peut imaginer que des élastiques retiennent le mouvement ; cela lui donnera plus de consistance et permettra d'aller rencontrer la matière (mouvement incarné).

Ps : avec les enfants, on essaye d'imager au maximum.

Pour aller plus loin:

Éditions Point d'appui pour trouver des livres sur la gymnastique sensorielle

site CF3P pour avoir des infos sur les stages, les formations et les praticiens de votre secteur ainsi que les cours de gym sensorielle (3 mots pour désigner pratiquement la même chose: fascia-thérapeute, somatopsychopédagogie, pédagogie perceptive)