



Retour au calme

DISCUTER DE LA SÉANCE

- Pourquoi ce temps ?
- Le motier

DES MASSAGES

- Automassage du visage
- La toilette de la petite souris
- La pizzaiolo

S'ALLONGER ET ÉCOUTER UNE HISTOIRE

- Le vayaije ao papivole

AUTRES ACTIVITÉS

- Ramassage du matériel en douceur
- L'Echo
- Ecouter son environnement
- Le courant électrique
- La poupée de chiffon
- Le gâteau d'anniversaire
- Jeux d'écriture

DU YOGA



Retour au calme

A QUOI SERT LE TEMPS BILAN/RETOUR AU CALME ?

A) Le bilan : Il est très important de connaître le ressenti des élèves sur ce qu'ils viennent de vivre.

Cela permet de faire un pont avec la séance à venir (définir son objectif, le lexique à revoir et qui sera réutilisé la séance suivante).

B) Le retour au calme : il est indispensable car il permet aux élèves de quitter, progressivement, un état d'excitation et d'énervement et ainsi de retrouver des rythmes cardiaque et respiratoire normaux. L'enseignant retrouve, ainsi, des élèves plus réceptifs pour les activités en classe.

Tout comme l'échauffement, le retour au calme doit être progressif (ne pas passer directement de la course à une position statique, allongée) et en relation avec l'activité suivante.

S'ENTR-CAOZER SU LA PÂSSÉE

Pour discuter de la séance, préparer le motier que vous voulez que vos élèves aient retenu. Se servir des flashcards, pour imaginer la séance.

Venez vous assoir ! Venéz don vous sieuter ! (vous assire !)
On se tait ! Moute pour tertout !
On respire ! Pernéz ben vôtr respire !
Qui veut dire ce qu'on a fait aujourd'hui ?
Qhi qi veût dire le cai q'on a fèt anet ?
Tu peux répéter la consigne ? Repaisse don les dirijements !
Tout d'abord, nous avons ... Permier, c'êt de ...
Après, nous avons ... Après, j'avons... (ou j'ons...)
Ensuite, nous avons... Pés, j'avons... (ou j'ons...)



DES MESSAGES

ACCOMPAGNER LE RETOUR AU CALME PAR UN MASSAGE DU VISAGE

Cette séance peut venir après avoir lu l'album "Va t-en grand monstre vert", de Ed Emberley, le lexique des parties du corps est réinvesti en pratiquant un court massage du visage en gallo.

Pratiques de classe

Un massage du visage en gallo pourra accompagner le retour au calme lorsque les élèves rentrent en classe après une récréation / une séance de motricité / la pause déjeuner et les aider à se recentrer.

Ce massage pourra être introduit de manière progressive, après avoir découvert / compris / mémorisé les différentes parties du visage en gallo (par le biais d'une séquence autour d'un chant, d'un album) et les avoir manipulées par le biais de jeux par exemple.

1. Apprentissage des gestes :

a) Les élèves découvrent le massage, en écoutant chaque consigne en gallo et en regardant la démonstration de l'enseignant (les élèves peuvent participer librement):

L'enseignant montre doucement chaque geste

- **Permier, je pouçaye ma tête** (se tapoter le crâne), .
- **Pés je pouçaye mes zieûs** (faire des cercles autour des yeux en passant sur les sourcils),
- **Je pouçaye mon néz** (se frotter les ailes du nez),
- **Je pouçaye mes oras** (parcourir le bord de l'oreille avec l'index),
- **Je pouçaye mon mo** (index et majeur longent les lèvres),
- **Pour abouter, je pouçaye ma gargate** (placer la paume de la main sous le menton, la descendre jusqu'aux clavicules)

b) Puis, l'enseignant réalise le massage seul, en s'arrêtant après chaque partie du visage et en invitant les élèves à reproduire le geste par eux même (**Permier, je pouçaye ma tête. A v'z'aotrs ! Haï don, pouçayéz votr tête! . Vrai ben !**)

2. Entraînement / manipulation :

Pendant les séances suivantes, élèves et enseignants réalisent le massage en même temps, en suivant les consignes orales (en gallo) de l'enseignant.

3. Des variantes sont introduites :

Une fois le massage du visage maîtrisé par les élèves :

- s'amuser à faire le massage dans le désordre
- inviter les élèves à suivre les consignes orales (en gallo) sans montrer les gestes dans un premier temps L'enseignant veillera cependant à réaliser succinctement le geste attendu pour validation collective avant de passer à la consigne suivante.
- un élève pourra devenir "chef d'orchestre" et guider ses camarades pour réaliser le massage

A chaque étape, féliciter les élèves et les encourager dans leurs essais et erreurs (Vrai ben ! Eustra !)

Répertoire de consignes pour le temps calme

N°	Consignes	Dirijements
1	Inspirer par le nez	Alainer son ére par le néz.
2	Votre ventre se gonfle comme un ballon	Votr ventr gonfele parai come eune bouzine.
3	Expirer par la bouche.	Bufer son ére par le mô.
4	Votre ventre se dégonfle	Votr ventr ét a de degonfler.
5	Inspirons ensemble	Mézè c'êt d'alainer d'ensembl.
6	Expirons ensemble	Mézè c'êt de bufer son ére d'ensembl.
7	Nous allons effectuer un massage du visage.	J'alons pouçayer notr goule.
8	Pour commencer, je me masse la tête.	Pour enraye, je pouçaye la tête.
9	A vous ! Massez vous la tête (puis les yeux, les oreilles, le nez, la bouche, le cou).	A vous aotrs mézè ! Pouçayéz votr tête (pés les zieûs, les orâs, le mô, la gargatte...)
10	A présent, passons aux étirements.	Mézè c'êt de se detirer.
11	Pour commencer, je fais 5 cercles de la tête. Doucement !	Pour enraye, c'êt de fére 5 cercls de ma tête. Doujetement !
12	A vous ! Faites 5 cercles de la tête !	A vous aotrs astoure ! Fezéz 5 cercls de la tête !
13	Puis, je fais des cercles avec les épaules, les mains, les hanches, les genoux et les pieds.	Pés, je fés des cercls d'o les epaones, les pognes, les hanches, les jenoués e les piès.
14	Nous allons bailler.	J'alons n-s ebâfer !
15	Allongez vous sur le dos.	Alonjéz-vous su le dôs.
16	Fermez les yeux et écoutez la musique.	Cillozéz vos zieûs e acoutéz don la sonerie !
17	Détendez vous !	Defuméz-vous la tête !

Pour aller plus loin

Par la suite, ce massage pourra être prolongé en introduisant d'autres parties du corps (pouçaye tes bras, pouçaye ton binot...)

Une séquence de relaxation en gallo pourra être menée en classe proposant, en plus du massage du visage détaillé ci-dessus :

- des exercices de respiration
- des étirements



DES MASSAGES

LA TOILETTE DE LA PETITE SOURIS

La petite souris se réveille. Après son petit déjeuner, elle va faire sa toilette. Elle se frotte les mains l'une contre l'autre pour mettre de la poudre grise. Puis elle passe ses mains sur tout son visage, son front, ses yeux, ses joues, son nez, ses oreilles, ses lèvres, son menton, son cou et ses cheveux (massage du visage).



Avec son doigt, elle prend du gris pour en passer au-dessus de ses yeux et sous ses yeux (massage des yeux et des paupières). Elle prend, ensuite, de la crème grise toujours avec son doigt, et se fait une, deux, trois moustaches à droite ; une, deux, trois moustaches à gauche (moustaches du nez vers l'extérieur du visage). La souris n'oublie pas le plus important : le bout du nez... Nous sommes tous des petites souris, montrez-moi un peu (détente du visage en bougeant le nez et la bouche).

Le petit souricè se revâille. Après son dejun, il a de se debârnouzer. I s'epaome doujettement o du savon. Pès c'êt de mettr ses pognes partout su sa goule, son front, ses yeûs, ses joes, son nê, ses oras, ses babouines, sa gargatte, son qeû, e son paï.

O les daïs i prend un petit de dume pour en mettr ao-dessus des yeûs e en dessour de ses yeûs (s'epouçayer les yeûs e les chapes). Pés i prend un petit de dume paivr pour fêre eune, deûz, trouéz monstaches su drete ; eune, deûz, trouéz monstaches su gaoche. Le souricè, i va pount ombller son bout de nê pour sur... Je somes tertout des petits souricès, amontréz mai don coment qe vôtr mo e vôtr n"i se mouvent !



DES MESSAGES

PIZZAIOLO

Une petite séance de massage emballée dans un carton à pizza: Un cuisinier prépare une pizza sur le dos d'un camarade couché sur le ventre. Il effectue le rituel suivant :

D'abord, il nettoie le plan de travail, puis il pétrit la pâte avant de l'étaler. Il ajoute ensuite la garniture et enclenche le four (frotter les mains l'une contre l'autre et les poser sur le dos pour diffuser la chaleur). Lorsque la pizza est cuite, le cuisinier la coupe en tranches. A la fin, il n'oublie pas de nettoyer à nouveau le plan de travail.

V'etes un qheziner. Mézë c'ët de qheziner vôtr pizza su le dôs a yeune de vôs coteries q'ët li ou yelle afalë la fale = le devant) den la pllace.

Permier, c'ët de netti son chabuz (plan de travail), pës c'ët de petri la pâte avant qe de l'egâiller.

Pës, faot mettr du pomontaije en deden : ben du cai en pus, du jïbon, du fourmaije... Pës faot elumer le four, du coup-la come c'ët chaod vous pouéz erusser vôs pognes l'eune contr l'aotr e mettr le chaod-la en pozant vôs pognes doujettement su le dôs a vôtr coterie. Cant qe la pizza ét qheute, le qheziner a de la ceûper en cartelles.

Pour abouter c'ët de netti son chabuz.





ACOUTER EUNE ISTOUERE

LE VOYAGE DU PAPILLON

Les enfants sont couchés sur le sol, les yeux fermés. On fait appel à leur imagination. Leur raconter la vie d'un petit papillon qui se promène, dans un jardin et qui se pose de fleurs en fleurs puis qui vient effleurer les enfants : "il se pose sur le bout du nez de Tom, puis il se promène sur le ventre de Laura"...

Proposition pour le cycle 1 (Christelle DUCHESNE – Formatrice ISFEC Bretagne Centre St Paul)

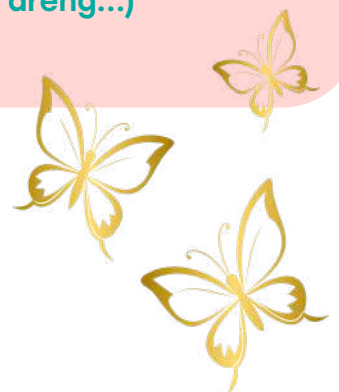
LE VAYAIJE AO PAPIVOLE

V'etes egayës den la pllace. Vôs yeûs sont cllos.... On ét den un courti, un biao jerdrin. Oh n-i a un petit papivole q'ét a se pourmener. I vole d'eune floure su l'aotr diq'a s'eriver tout perchain de tai. Il effleure ta piao, le bras premier, pès le binot, pès la goule e i se poze su le bout de ton nê. Ergarde don i s'avole e i se poze su la pogne de Tom, pès su la qhette de Laura..."

Possibilité de joindre le geste à la parole.

L'enseignant joue le rôle du petit papillon, qui lorsqu'il se pose sur un enfant, ce dernier peut aller se chausser et retourner en classe.

"Cant qe le papivole s'erive su vous, vous pouéz aler mettr vos solérs den vôt piës e aler d'ertour den la clâsse (ou ben coté l'us, ou ben vous mettr d'areng...)"





AUTRES ACTIVITÉS

L'ÉCHO

L'animateur prononce une phrase, les enfants la répète, puis une autre phrase de moins en moins fort.

Si on est malin pour choisir qu'elles phrases ça peut donner un truc pas mal.

LE TERSON

L'animou dit eune sentence, la garçaille repaïsse dessus, pès eune aotr sentence pus doujettement, e pus doujettement core...

Eune fai q'il a dit sa sentence e qe la garçaille ont repaïssë, chaque animou chouézit eune coterie qi devient l'animou. E li i se n-ale a remetttr ses solérs den ses piës, ou a dehorì...

RAMASSAGE DU MATÉRIEL "EN DOUCEUR"

Les élèves sont allongés ou assis ; ils ferment les yeux. L'enseignant vient toucher l'épaule d'un élève. Ce dernier ouvre les yeux, se lève, ramasse un ou deux objets, puis va toucher, à son tour, l'épaule d'un(e) camarade, et enfin va se changer ... Et ainsi de suite.

CARRER LES AFUTIAOS DOUJETTEMENT

V'etes egayës den la pllace ou ben sieutës a vôtr bada. Cllozéz vòs yeus. Je va veni biter l'epaone a yun d'entr-vous. Si qe vous sentéz qe je vous bite l'epaone, c'ét de se chomer, de rasserrer un afutiao ou 2, pès d'aler biter eune coterie, e pès d'aler vous depouiller... e ça ressieut.



AUTRES ACTIVITÉS

ECOUTER SON ENVIRONNEMENT

Consignes et déroulement de l'activité

1. Les enfants s'assoient au sol, le dos droit, ou s'allongent dehors ;
"Mézë c'ët de se sieuter (de s'assire), le dôs dret ben dret." Ou ben "Mézë c'ët de s'egâiller tertout den la pllace".
2. Présenter l'importance de se détendre et d'écouter attentivement dans le calme ;
"Mézë c'ët de s'atremper den la pllace e d'acouter ben acouter l'entour".
3. Demander aux enfants de se concentrer sur la sensation du soleil au contact de la peau (s'il y en a bien sûr, sinon de ressentir le contact de leur corps avec le sol ou avec leurs vêtements) ;
"Vous sentéz-ti le soulai (sourai) su la piao ? Vôtr corp su la terre ? Vôtr corps qi bite la pllace ? Vôs hardes su vôtr corp ?"
4. Puis maintenant de ressentir le vent sur la peau ;
"Vous sentéz-ti le vent su la piao ?"
5. Et enfin, d'écouter les bruits de la cour, les oiseaux, le vent, les feuilles, etc ;
"Acoutez ben mézë... N-i a des bruts su l'aire. Vous ouayéz les ouéziaos, le vent, les feuilles..."
6. Lentement, sans bruit les enfants se lèvent et s'installent en classe dans le calme.
"Mézë c'ët de se chomer doujettement, sans brut aoqhun... E vous pouéz y aler den la cllâsse"



AUTRES ACTIVITÉS

LE COURANT ÉLECTRIQUE

Consignes et déroulement de l'activité

1. Les enfants se positionnent en rond debout, en se tenant par les petits doigts, les bras étendus ;

“Mézè c’ét de se chomer a fère eune ronde. Faot s’entr-doner les petit dais. Detiréz vòtr bras gaoche e vòtr bras drete.”

2. Présenter l'importance aux enfants d'effectuer l'activité dans le calme ;

“Faot y-étr calm, ben calm !”

3. Les enfants font passer un « courant électrique » par une petite pression du petit doigt à leurs voisins ;

“V’aléz vous entr-passer de la letricitè entr vous ! Du coup-la c’ét d’apouyer doujettement su le petit dai a vòtr vaizin parai come si ça taet de la letricitè qe v’etes a li doner !”

4. Lentement, sans bruit les enfants se lèvent et s’installent en classe dans le calme.

“Mézè, doujettement, sans brut aoqhun, vous pouéz vous chomer... e y aler den la clâsse !”

Variante : fermer les yeux, renvoyer le courant électrique en refaisant une pression du même côté.



AUTRES ACTIVITÉS

LA POUPÉE DE CHIFFON

Consignes et déroulement de l'activité

1. Les enfants s'allongent sur le sol ;

“Mézë c'èt de vous egayer de tout vôtr long den la pllace !”

2. Présenter l'importance aux enfants d'effectuer l'activité dans le calme ;

“Faot y-étr calm, ben calm !”

3. Demander aux enfants de se relâcher et de devenir « tout mous » ;

“Mézë delâchez tout, v'etes tout mou su tout vôtr corp

4. L'enseignant passe soulever un pied, une main, un bras, etc pour voir si le membre en question retombe bien (ça peut-être fait 2 par 2 et c'est un du binôme qui fait ça à l'autre) ;

“Je vâs veni e soulever un pië, ou ben eune pogne, ou ben eune qhette...”

5. Les élèves se lèvent calmement quand l'enseignant : les touche, appelle la première lettre de leur prénom, dit un son qui se trouve dans leur prénom, dit une couleur qu'ils portent.

“Mézë v'aléz vous chomer cant qe je vienrë vous biter... cant qe je dirë la premiere lettr de vôtr petit nom... cant qe je dirë eune couloure q'èt den vòs hardes...”



AUTRES ACTIVITÉS

LE GÂTEAU D'ANNIVERSAIRE

Consignes et déroulement de l'activité

1. Les enfants s'assoient ;

“Mézë c'êt de se sieuter (de s'assire)”

2. Présenter l'importance aux enfants d'effectuer l'activité dans le calme ;

“Faot y-étr calm, ben calm !”

3. Demander aux enfants d'imaginer un gâteau d'anniversaire posé à plat dans leur main, devant eux ;

“Enjinéz don un gatioa pour ton jou d'orine pozë den vôs pognes, ao devant de vous !”

4. Demander aux enfants de prendre une grande inspiration et de souffler très doucement sur la bougie pour la faire danser mais sans l'éteindre ;

“Alainéz ben vôtr air e bufféz doujettement su eune boujïee pour la mettr a danser sans q'o seraet tuée !”

5. Les enfants peuvent recommencer autant de fois qu'ils ont de bougies à souffler selon leur âge ;

“Mézë c'êt de ressieudr de la même sorte du eune aotr boujïe... pés eune aotr core !”

6. Lentement, sans bruit, les enfants s'installent en classe dans le calme.

“Mézë, doujettement, sans brut aoqhun, vous pouéz vous chomer... e y aler den la cllâsse !”



AUTRES ACTIVITÉS

JEUX D'ÉCRITURE 1

Ecrire une lettre ou un chiffre, à l'aide d'un doigt ou d'une balle, sur le dos d'un partenaire.

Lorsque l'écriture est terminée, le partenaire indique ce qui a été écrit.

S'il a la bonne réponse, on inverse les rôles.

Sinon, l'écrivain recommence.

Mézë c'ët d'ecri eune lettr (un chiffre) o vôtr daï (o eune balotte) su le dôs d'eune coterie. La coterie a de dire le cai q'ët ecrit.

Du coup c'ët de terchanjer par après.

JEUX D'ÉCRITURE 2

L'écrivain écrit 2 ou 3 lettres sur le dos de son partenaire.

Ce dernier, après avoir identifié ces 2 ou 3 lettres, doit proposer, à haute voix, un mot contenant ces 2 ou 3 lettres.

Si c'est une bonne réponse, on inverse les rôles. Sinon, l'écrivain recommence.

JEUX D'ÉCRITURE 3

L'écrivain écrit une opération mathématique sur le dos de son partenaire.

Ce dernier, après avoir identifié l'opération, doit annoncer, à haute voix, le résultat de celle-ci.

S'il donne le bon résultat, on inverse les rôles.

Sinon, l'écrivain recommence.

JEUX D'ÉCRITURE 4

L'écrivain annonce le nombre de lettres contenues dans le mot, ou le nombre de chiffre contenues dans le nombre à son camarade allonger sur le dos.

A l'aide d'un doigt ou d'une balle, l'écrivain écrit sur le dos d'un partenaire.

Lorsque l'écriture est terminée, le partenaire indique ce qui a été écrit.

S'il a la bonne réponse, on inverse les rôles.

Sinon, l'écrivain recommence.

