

### Activité proposée : Relaxation

#### → Aménagement :

Un grand espace avec au moins 1 tapis par personne au sol.

#### → Mise en situation :

Pour commencer, le groupe de participants va marcher en silence dans la salle en amplifiant sa respiration (non bruyant). Après quelques pas, tendre les bras au-dessus de la tête en inspirant, les relâcher en expirant. Les mouvements doivent être lents. Ensuite, s'allonger dos au sol sur les tapis, suffisamment éloigné les uns des autres, et continuer à se concentrer sur sa respiration (mouvement de la poitrine et de l'abdomen), pendant au moins 3 minutes.

Là se finit l'échauffement.

Ensuite, dans cette fiche, sont proposées 6 positions à réaliser lentement en prenant le temps de respirer correctement.

- 1) La montagne : Debout, jambes jointes, pousser le sol avec les talons et le plafond avec la tête. Le regard est fixé sur un point devant soi à l'horizontale. Rentrer le menton en même temps que baisser les épaules, les hanches doivent être parfaitement alignées.
- 2) L'écureuil : Assis sur les genoux et joindre les mains devant le menton. Monter un bras le plus haut possible, puis l'autre en inspirant et les baisser simultanément en expirant.
- 3) La cascade : Debout, lever les bras comme pour toucher le plafond du bout des doigts en plaçant les bras de chaque côté des oreilles. Regarder en haut vers les mains en repoussant le sol avec les pieds, ensuite regarder vers l'arrière en étirant le buste.
- 4) Le tunnel : A quatre pattes, les mains dans l'alignement des épaules et les genoux dans l'alignement des hanches. Ecarter les doigts et bien les tendre. Bien en appui, soulever les hanches le plus possible en gardant la tête relâchée. Allonger le dos en poussant les talons au sol.
- 5) La souris : A genoux, assis sur les talons se pencher en avant sur les cuisses. Le front repose sur le sol devant les genoux. Les bras le long du corps, les paumes vers le haut, fermer les yeux.
- 6) Le papillon : Assis, les plantes de pieds l'une contre l'autre, les genoux écartés. Poser les mains sur les épaules en soulevant les coudes. Se grandir en allongeant le buste. Monter les coudes en inspirant, les baisser en expirant.

#### → Nombre d'encadrants :

Le nombre d'animateurs va dépendre du nombre de participants et de leur niveau de handicap. Toutefois 2 animateurs pour un groupe de 15 personnes sont nécessaires.

#### → Public handicapé concerné :

- Amputés et assimilés. En fonction du niveau et du nombre d'amputations, pratique debout.
- Malvoyants et non voyants (accompagnés d'un guide ou non).
- Sourds et malentendants.
- Infirmités motrices cérébrales (IMC). En fonction du degré du handicap, pratique debout.
- Personnes de petite taille.
- Handicap mental et psychique.

#### → Matériel :

- Des tapis (au moins un par personne).

