

# Concentré et attentif



## CONSEILS AUX PARENTS

p. 4

	Titre	1. Activités corporelles	2. Respiration	3. Activités écrites	
1	<b>Ma maison</b>	<b>Poisson Chut se cache</b> Découvrir son visage et détendre les yeux	<b>Poisson Chut respire</b> S'isoler en fermant yeux et oreilles, respirer par le nez	<b>Où est Poisson Chut ?</b> Capacité d'observation	<b>p. 6</b>
2	<b>La fusée</b>	<b>Poisson Chut s'étire</b> Prendre la forme d'une fusée, pousser sur les pieds, déplier jambe et bras Équilibre et patience	<b>Poisson Chut respire</b> Position allongée / penser à des choses agréables et se concentrer sur les mouvements de la poitrine et du ventre	<b>Poisson Chut veut rejoindre son ami</b> Le labyrinthe d'abord mental, puis écrit	<b>p. 8</b>
3	<b>Le ver de terre</b>	<b>Poisson Chut imite le ver de terre</b> Allongé, basculer le bassin et la tête	<b>Poisson Chut respire</b> Position allongée / prendre conscience de son corps - écoute musicale	<b>Poisson Chut cherche les erreurs</b> Le jeu des sept erreurs : d'abord mental, puis écrit	<b>p. 10</b>
4	<b>En colère</b>	<b>Poisson Chut est en colère</b> Debout, corps serré, tout contracter jusqu'à 5 ; puis relâcher	<b>Poisson Chut respire</b> Position assise / mains sur les genoux, yeux fermés, respiration calme	<b>Le portrait de Poisson Chut</b> Suivre des consignes verbales (lues par les parents) pour reproduire un dessin	<b>p. 12</b>
5	<b>Gym tonique</b>	<b>Quel tonus ce Poisson Chut</b> Assis sur une chaise, en bonne position, soulever les jambes et contracter le corps, puis se relâcher	<b>Poisson Chut respire</b> Position à quatre pattes / dos rond, pousser les fesses vers l'arrière puis se relever en expirant	<b>Est-ce le même Poisson Chut ?</b> Jeu d'association type jeu Différix Relier des images identiques	<b>p. 14</b>
6	<b>Le papillon</b>	<b>Poisson Chut se déguise en papillon</b> Allongé, jambes ouvertes, pieds collés, soulever la tête	<b>Poisson Chut respire</b> Position assise / le ventre se gonfle en inspirant, se dégonfle en expirant	<b>Poisson Chut aime dessiner</b> Dessiner des formes simples type carré avec les deux mains en même temps	<b>p. 16</b>
7	<b>À l'écoute</b>	<b>Chut, Poisson Chut ! Écoute !</b> Se concentrer pour écouter attentivement les bruits	<b>Poisson Chut respire</b> Position assise / souffler sur une bulle imaginaire	<b>Poisson Chut découvre un mandala</b> Avoir un projet pour colorier un mandala	<b>p. 18</b>
8	<b>Gym douce</b>	<b>Un peu de gym pour Poisson Chut</b> Les mouvements croisés inspirés de la Brain Gym	<b>Poisson Chut respire</b> Suivre les vagues tracées sur le cahier / vague montante inspirer, descendante expirer	<b>Poisson Chut observe</b> Jeu de mémoire et d'observation, associer les mêmes images	<b>p. 20</b>
9	<b>Douche massante</b>	<b>Un massage pour Poisson Chut</b> La douche énergétique	<b>Poisson Chut respire</b> Position debout / le plongeon / se pencher, se redresser	<b>Poisson Chut aime dessiner</b> Dessiner un cœur avec les deux mains en même temps	<b>p. 22</b>
10	<b>Petite gym du cerveau</b>	<b>Poisson Chut travaille sa coordination</b> Tracer une forme dans l'espace et stimuler le cerveau	<b>Poisson Chut respire</b> Souffler sur les braises / inspirer par le nez, puis souffler pour attiser le feu	<b>Poisson Chut, les deux font la paire</b> Favoriser l'attention en identifiant des dessins identiques	<b>p. 24</b>
11	<b>Gym rythmique</b>	<b>En rythme, Poisson Chut</b> Reproduire et alterner des rythmes	<b>Poisson Chut respire</b> Visualiser des chemins en inspirant et expirant	<b>Poisson Chut veut rejoindre son ami</b> Le labyrinthe d'abord mental, puis écrit	<b>p. 26</b>
12	<b>Réveil en douceur</b>	<b>Poisson Chut s'étire</b> Se détendre par l'extension des bras	<b>Poisson Chut respire</b> Position assise / alterner la respiration par une narine, puis l'autre	<b>Poisson Chut colorie un mandala</b> Avoir un projet pour colorier un mandala	<b>p. 28</b>
13	<b>Le chat</b>	<b>Poisson Chut fait le chat</b> S'étirer et se relaxer à quatre pattes	<b>Poisson Chut respire</b> Position assise / contrôler sa respiration	<b>Poisson Chut réfléchit</b> Faire un Sudoku	<b>p. 30</b>



	Titre	1. Activités corporelles	2. Respiration	3. Activités écrites	
14	<b>La grimace</b>	<b>Poisson Chut fait la grimace</b> Découvrir les muscles du visage	<b>Poisson Chut respire</b> Position allongée / écouter et imaginer une scène de relaxation près d'un lac	<b>Poisson Chut face aux émotions</b> Analyser les expressions du visage	p. 32
15	<b>Du bout des doigts</b>	<b>Poisson Chut se masse</b> Masser toutes les parties du visage	<b>Poisson Chut respire</b> Position debout / souffler sur un ballon de baudruche	<b>Poisson Chut repasse sur les pointillés</b> Suivre les pointillés en se concentrant	p. 34
16	<b>Le géant</b>	<b>Poisson Chut se relâche</b> Debout, assis ou allongé, se contracter et se relâcher	<b>Poisson Chut respire</b> Position accroupie / un géant s'endort et se réveille	<b>Poisson Chut dessine</b> Compléter un dessin en se repérant dans l'espace	p. 36
17	<b>La tête du pantin</b>	<b>Poisson Chut est articulé</b> Maîtriser la mobilité du cou	<b>Poisson Chut respire</b> Position allongée / écouter une description et ressentir des sensations	<b>Poisson Chut dessine</b> Se souvenir du texte de l'exercice 2	p. 38
18	<b>Le corps du pantin</b>	<b>Poisson Chut est articulé</b> Solliciter les articulations des épaules, coudes, poignets et phalanges	<b>Poisson Chut respire</b> Alternance entre narine gauche et narine droite	<b>Poisson Chut écrit</b> Identifier et écrire un chiffre dessiné sur la paume	p. 40
19	<b>Le buste du pantin</b>	<b>Poisson Chut est articulé</b> Mouvoir la colonne vertébrale	<b>Poisson Chut respire</b> Position assise / provoquer des bâillements	<b>Poisson Chut chasse</b> La chasse aux intrus	p. 42
20	<b>Le crocodile</b>	<b>Poisson Chut est sur le ventre</b> Travail des jambes en position ventrale	<b>Poisson Chut respire</b> Position assise / sentir l'air froid sur la langue	<b>Poisson Chut dessine</b> À l'identique et de mémoire	p. 44
21	<b>Le cobra</b>	<b>Poisson Chut se redresse</b> Travail des épaules et du buste	<b>Poisson Chut respire</b> Position allongée / travailler la respiration avec une bulle imaginaire	<b>Poisson Chut dessine</b> 4 dessins à compléter pour les rendre identiques	p. 46
22	<b>Le pont</b>	<b>Poisson Chut bascule</b> Défendre sa nuque en position ventrale	<b>Poisson Chut respire</b> Position assise / exercice avec une flûte de fête (serpentin)	<b>Poisson Chut observe</b> Rechercher des intrus dans un dessin	p. 48
23	<b>Dans tous les sens</b>	<b>Poisson Chut accélère ou ralentit</b> Contrôler ou libérer les mouvements corporels	<b>Poisson Chut respire</b> Position debout / funambulisme au sol	<b>Poisson Chut cherche le dessin caché</b> Se déplacer dans un tableau à double entrée	p. 50
24	<b>La fourmi</b>	<b>Poisson Chut fait la fourmi</b> Sentir une fourmi sur son corps	<b>Poisson Chut respire</b> Position à quatre pattes / arrondir le dos	<b>Poisson Chut fait un puzzle</b> Trouver la pièce en trop	p. 52
25	<b>Les balles</b>	<b>Poisson Chut joue à la balle</b> Assouplir les mains et les poignets	<b>Poisson Chut respire</b> Position assise / souffler sur des chandelles	<b>Poisson Chut devine</b> Identifier des bateaux en suivant les consignes	p. 54
26	<b>L'Indien</b>	<b>Poisson Chut fait l'Indien</b> Assis en tailleur, le dos bien droit / essayer de toucher le sol avec ses genoux	<b>Poisson Chut respire</b> Position debout / la tête accompagne la respiration	<b>Poisson Chut est logique</b> Compléter les suites logiques	p. 56
27	<b>Quel pied !</b>	<b>Poisson Chut cherche ses pieds</b> Assouplissement et relaxation des pieds	<b>Poisson Chut respire</b> Position assise / le sifflement du serpent	<b>Poisson Chut réfléchit</b> Faire un Sudoku plus complexe	p. 58
28	<b>C'est toujours le pied !</b>	<b>Poisson Chut cherche toujours ses pieds</b> Relaxation des orteils	<b>Poisson Chut respire</b> Position debout / le souffle de l'éléphant	<b>Poisson Chut colorie</b> Se concentrer sur un mandala plus complexe	p. 60
29	<b>Le koala</b>	<b>Poisson Chut est sur le dos</b> Les quatre membres tendus vers le ciel	<b>Poisson Chut respire</b> Position assise / compter ses flux respiratoires	<b>Poisson Chut dessine</b> Les spirales, dans l'espace et sur la feuille	p. 62

# CONSEILS AUX

## À qui s'adresse ce livre ?

À vous parents qui sentez une tension s'installer chez votre enfant, dans la fratrie ou dans votre relation parent-enfant. Cet ouvrage vous permettra d'**offrir des moments ludiques pour faire redescendre cette tension**, rendre votre enfant calme, concentré, attentif, et faciliter ses apprentissages et sa réussite.

## À quel moment l'utiliser ?

Quand votre enfant s'agite, quand il n'écoute plus, quand il est énervé... Ouvrez une double-page de ce cahier pour l'aider à se poser, à se recentrer.

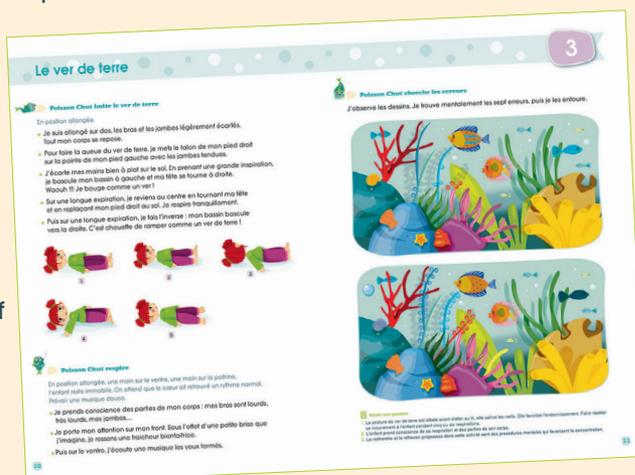
Accordez-vous des moments de **partage parent-enfant**, effectuez les activités ensemble, notamment quand votre enfant vous envoie des messages corporels d'énervement : il gesticule, il ne tient pas en place, il a un comportement agressif, il est surexcité, il n'écoute pas... Il n'est plus disponible.

Être une oreille attentive, c'est savoir être **à l'écoute** : à vous aussi, parents, de savoir prendre le temps d'écouter votre enfant. Dites-lui par exemple : « Je suis disponible pour toi maintenant, raconte-moi, explique-moi... »

Si vous n'êtes pas disponible au moment où il vous sollicite, expliquez-lui et ajoutez que vous lui accorderez un temps exclusif plus tard. Et si vous le promettez, faites-le !

Prenez le temps de **tout expliquer** à votre enfant, de mettre des mots sur les différentes actions de la journée, d'être explicite.

Avant de commencer, faites **boire** un peu d'eau à votre enfant. L'hydratation est un facteur important dans la diminution du stress.



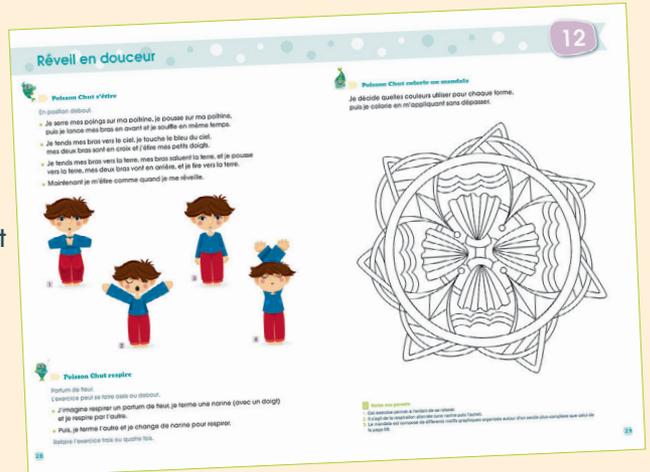
# PARENTS

## Comment l'utiliser ?

Il n'y a pas de progression dans les activités, vous pouvez les **choisir librement** en fonction de vos envies, du ressenti de chacun. C'est le tandem parent-enfant, l'investissement commun pour réaliser ces activités qui déboucheront sur la réussite, l'objectif étant d'amener votre enfant à être **plus calme** et **plus attentif**.

Nous vous conseillons de ne faire qu'une double-page à la fois, mais **en réalisant toujours les trois activités proposées**.

Les activités seront à réaliser dans différentes positions (assis, allongé, debout) et dans différents endroits (par terre, sur un tapis, sur une chaise...). Ces éléments pratiques vous seront explicités à chaque double-page. Il est important de prendre le temps de lire les consignes avant de réaliser les activités. Si votre enfant ne comprend pas ce qu'on lui demande, n'hésitez pas à lui reformuler en utilisant d'autres mots, à lui montrer.



## Comment se présente l'ouvrage ?

L'univers thématique est construit autour du **Poisson Chut** qui va servir de guide à l'enfant pour apprendre en douceur à se relaxer et à être attentif. Chaque double-page propose **trois activités complémentaires**.

► La première activité **1** met en jeu le **corps** ; le mouvement est une partie intégrante de nos vies et de nos apprentissages.

► La deuxième activité **2** permet de **se concentrer sur sa respiration**. Il est important d'apprendre à bien respirer. En effet, inspirer signifie, dans le domaine de la physiologie, faire entrer l'air dans ses poumons, de manière naturelle. Par analogie, le terme signifie « faire naître une pensée, un sentiment, un comportement chez une personne ». Et expirer renvoie à l'idée d'expulser l'air que l'on a inspiré, souffler. Cette maîtrise est possible par la conscience et l'attention accordées à sa respiration.

► La dernière activité **3** est un passage à l'écrit permettant de **focaliser son attention**.

► Des « notes aux parents » précisent les objectifs des activités, l'intérêt de celles-ci et/ou la façon de les réaliser.



### Notes aux parents

1. La tête qui se lève et qui
2. En faisant sortir l'air le plus
3. La recherche fine de dét

# Ma maison



## Poisson Chut se cache

Lecture de la petite comptine en faisant les gestes décrits.

### Ma maison

Je fais le tour de ma maison. L'index fait le tour du visage.

Je ferme les volets. Les index plient les oreilles.

Je ferme les fenêtres. Les index ferment les paupières.

Je ferme la porte. Un index devant sa bouche.

Et je tourne la clé. Tourner le bout de son nez.



1



2



3



4



5

En position assise.

- Je frotte mes mains l'une contre l'autre, je frotte longtemps pour qu'elles soient bien chaudes !
- Je ferme mes yeux et je pose mes mains sur eux.
- La chaleur se diffuse, on est bien là-dessous.
- Puis j'ouvre mes mains doucement et je dis « bonjour » à tout le monde.

Exercice corporel à faire trois fois de suite, de plus en plus longtemps et doucement.



1



2



3



## Poisson Chut respire

En position assise.

- Pour « fermer les portes » : je ferme mes yeux et je cache mes oreilles, je respire par le nez.
- J'écoute et je compte mes respirations, environ trois ou quatre.
- Je recommence tant que je ne suis pas calme.



## Où est Poisson Chut ?

Parmi tous ces poissons, je retrouve Poisson Chut. Puis je l'entoure.



### Notes aux parents

1. Cet exercice réchauffe et détend les yeux après une activité sollicitant la vue, comme la tablette, la télévision...
2. Permettre à l'enfant de s'isoler en fermant les yeux et les oreilles lui apprendra à se concentrer et à se retrouver « seul ».
3. Cette activité de discrimination visuelle permet de travailler la capacité à observer, distinguer des éléments avec précision, selon des critères définis. C'est une capacité qui fait partie des compétences indispensables pour l'entrée dans la lecture.

# La fusée



## Poisson Chut s'étire

En position debout.

- Je regarde loin devant, les pieds joints et les bras relâchés le long du corps.
- Je place mes mains l'une contre l'autre au niveau de la poitrine.
- Mes mains sont bien serrées, mes coudes écartés, je plie un peu mes jambes comme si la fusée s'enfonçait dans le sol.
- Puis en inspirant bien, je monte mes bras au-dessus de ma tête en gardant mes mains l'une contre l'autre.
- Et en expirant, je pousse sur mes pieds pour que la fusée se déplie. Mon corps s'étire. Le nez de la fusée monte vers le ciel, mais mes pieds restent au sol.
- Puis je redescends mes bras en expirant.



## Poisson Chut respire

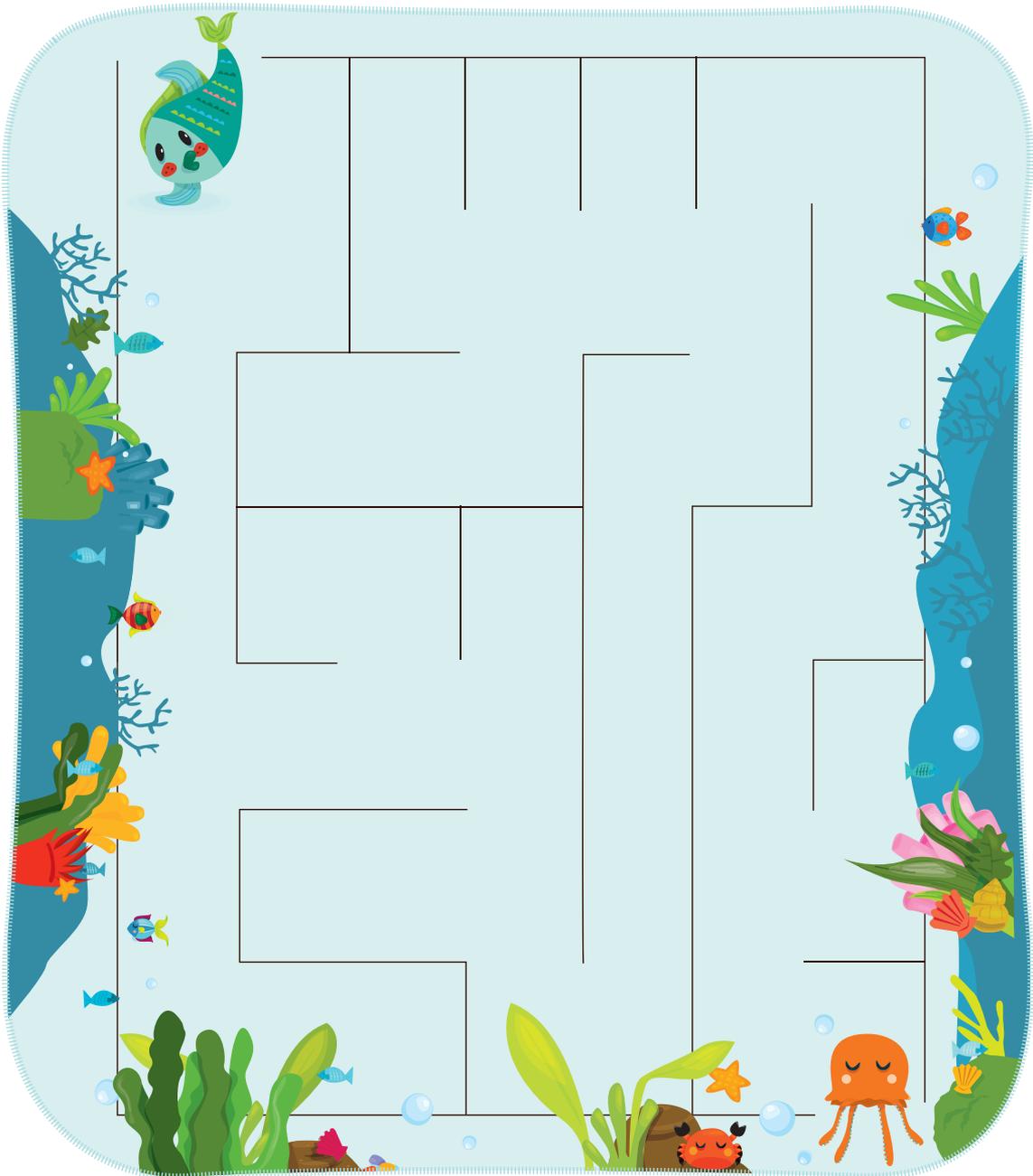
En position allongée, une main sur le ventre, une main sur la poitrine, l'enfant reste immobile. On attend que le cœur ait retrouvé un rythme normal.

- Je pense à des choses, des endroits, des lieux agréables.
- Je me concentre sur les mouvements de ma poitrine et de mon ventre lorsque j'inspire ou expire l'air. J'essaie d'imaginer et de suivre le chemin parcouru par l'air qui entre dans mon corps.



### Poisson Chut veut rejoindre son ami

J'observe l'image, je suis mentalement le chemin qui mène Poisson Chut à son amie la méduse, puis je le trace avec un crayon.



#### Notes aux parents

1. La posture de la fusée étire toute la colonne vertébrale. Elle fait travailler l'équilibre et la patience. L'idéal est que l'enfant garde cette position une à deux minutes.
2. L'enfant prend conscience de sa respiration.
3. Le fait de proposer ici une réflexion mentale permet à l'enfant de se centrer sur lui et son attention (alors que le passage à l'oral favorise une autre compétence, celle de s'exprimer).