

## Les muscles: de la tension à la détente

Les muscles de notre corps nous permettent de lutter contre la gravité et de nous déplacer. Les tensions musculaires varient selon les jours et dépendent de notre humeur. Par exemple, si une personne est triste, fatiguée ou repliée sur elle-même, les tensions musculaires sont plutôt faibles. Si l'on est bien installé et droit, les tensions augmentent. Les adultes sentent l'état de leur corps et peuvent équilibrer ces tensions et choisir les activités qui leur font du bien.

**Les enfants, eux, doivent apprendre à ressentir et à équilibrer leurs tensions musculaires.** Si l'équilibrage n'est pas optimal, le corps de l'enfant sera soit très flasque soit plutôt en surtension. Cela demandera beaucoup de forces et d'énergie à l'enfant pour se mobiliser. Dès lors, l'enfant sera très vite fatigué, aura peu d'endurance et de plaisir dans les activités quotidiennes. Par des propositions de mouvements variés les enfants apprendront à mieux ressentir leur corps et à équilibrer leur tensions musculaires.

Les mouvements qui nécessitent de la force aident l'enfant à développer une tension musculaire adéquate.

Mais il est également important de se détendre afin que l'enfant puisse récupérer et se sentir bien.

### **Idées de jeux favorisant la tension musculaire :**

- sauts: jeux avec l'élastique, trampoline, corde à sauter
- Escalade (arbres, murs d'escalade, espaliers...)
- tirer ou pousser divers objets lourds
- Jeux de résistance corporelle: petits combats à genoux / à quatre pattes
- bascules et balancements
- Rouler et ramper sur diverses surfaces (tapis, gazon, coussins et couvertures)

### **Idées pour favoriser la détente:**

- Massages: faites de petits massages avec vos mains ou des balles (jeu de massage météo: tout d'abord avec vos doigts, tapotez légèrement sur le dos : il pleut. Donnez ensuite un peu plus de pression et massez avec plusieurs doigts ou avec toute la main : il neige. Terminer par des caresses du dos de la main : le soleil brille à nouveau).
- Corps au pudding: l'enfant s'allonge et essaie d'être flasque comme un pudding. Une personne vérifie si les bras et les jambes sont vraiment lourds et tremblants. Les pieds bougent-ils même lorsque l'enfant est déplacé sur la hanche?
- Bain chaud



## Questions:

### **Pourquoi est-il important d'avoir une tension corporelle adéquate ?**

- 1) Pour que l'on ne devienne pas triste
- 2) Pour qu'on n'ait pas à mettre trop d'énergie et de force dans une activité.
- 3) Pour que celui-ci ne soit pas trop lâche.

### **Est-ce un problème si le corps est tendu ?**

- 1) Oui.
- 2) Non
- 3) Selon l'activité que vous exercez, cela peut poser un problème.

### **Est-il utile pour tous les enfants de faire des expériences de mouvement afin de ressentir leur propre (tension du)corps?**

- 1) Oui, il est bénéfique pour tous les enfants (même les adultes!)
- 2) Non, seuls les enfants qui ont une tension corporelle trop lâche ou trop élevée bénéficient de ces expériences de mouvement.
- 3) Personne ne devrait acquérir d'expérience en matière de mouvement, il y aurait le danger de développer une tension corporelle trop élevée.