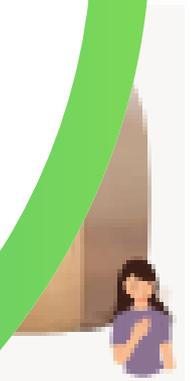


L'ESCALIER
Éducation Spécialisée

Outil émotions et organisation :

Trousse : Coin calme



Voici un outil clé en main pour vous aider à créer et mettre en place le coin calme le plus génial !

Vous y trouverez :

- un document explicatif de la préparation, la mise en place et de l'utilisation de votre coin calme
- une liste aide-mémoire à cocher des essentiels d'un bon coin calme
- une affiche pour identifier votre coin calme
- 8 cartes individuelles à pictogrammes avec les émotions de base
- une roue des émotions (avec flèche pour tourner)
- un imagier avec toutes les émotions
- une boîte à outil pour se calmer (à velcros)
- une affiche de solutions selon l'émotion
- l'outil complet des cartes de yoga pour s'apaiser
- des techniques de respirations imagées

Vous pouvez utiliser l'outil à votre guise et sélectionner les outils que vous aimez pour vous aider à créer votre coin calme de rêve.

En espérant que cet outil vous permettra d'aider vos petits à mieux comprendre et gérer leurs émotions et ainsi, bien se développer. Bonne relaxation !

- L'équipe

Mise en place d'un coin calme

Source : Educatout

PRÉPARATION

- Imprimer la liste à cocher fournie à la page suivante
- Trouver l'endroit idéal pour votre coin calme (un peu en retrait et délimité)
- Se procurer le matériel nécessaire pour le mettre en place (tapis, coussins, couvertures, tape électrique, tente...)

MISE EN PLACE

- Installer le matériel physique pour constituer le coin calme (meubles, matelas, coussins...), essayer différentes configurations
- Afficher les émotions (voir les modèles proposés dans l'outil)
- Afficher un tableau de gestion des émotions (voir ceux proposés)
- Mettre un bac avec des items sensoriels, livres, autres moyens (pastilles de yoga relaxantes, techniques de respiration...)

UTILISATION

- Prendre un temps pour expliquer aux enfants ce qu'est un coin calme, quand y aller et comment l'utiliser
- Expliquer que le coin calme est pour un enfant à la fois
- Miser sur le positif du coin calme (se retrouver et se sentir bien VS une punition ou un retrait)
- Faire des rondes de pratiques pour que les enfants se familiarisent avec celui-ci



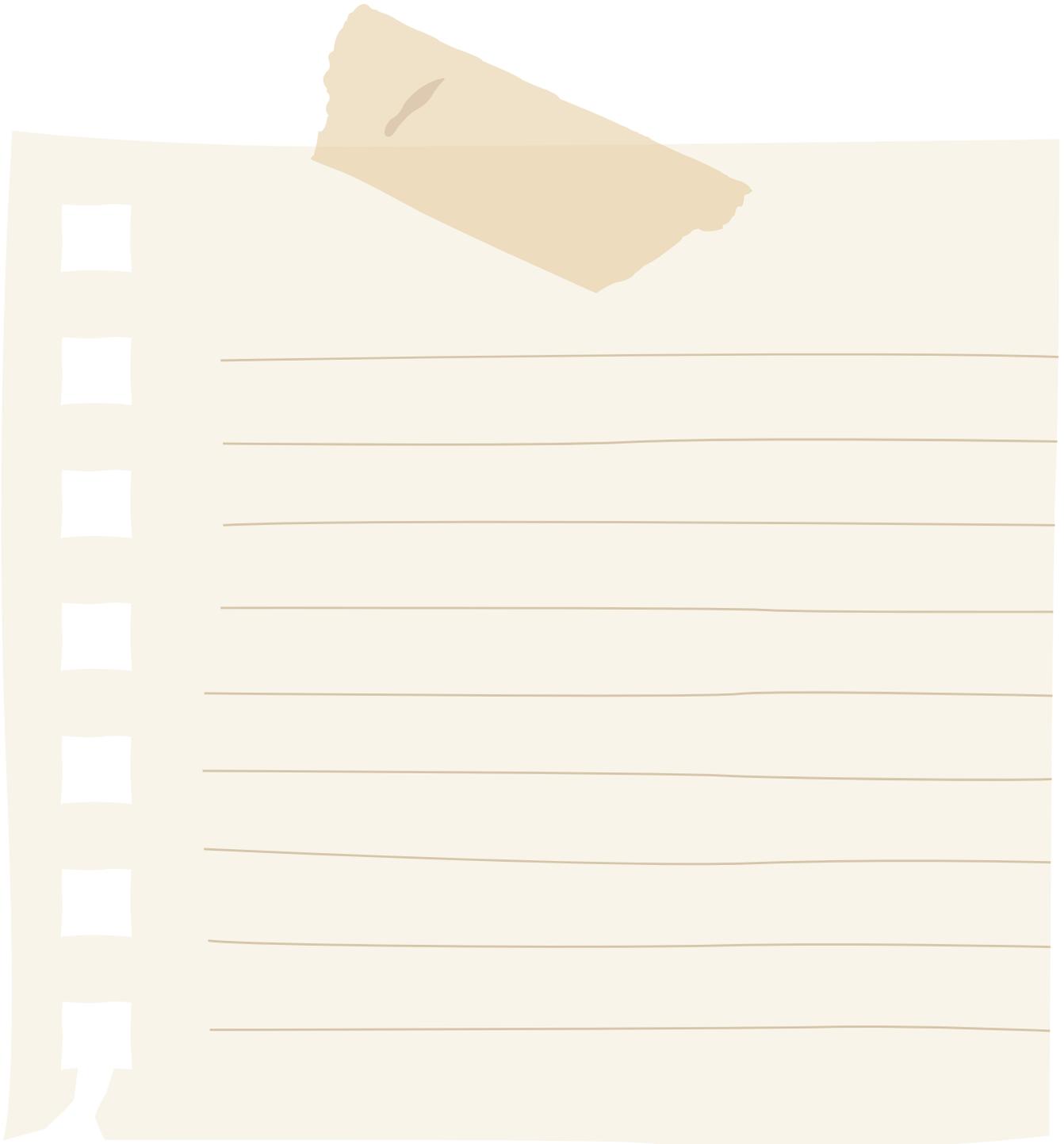
Mon coin calme

Liste à cocher

- Affiche pour l'indiquer
- Tente, tapis, rideaux...
- Coussins, couvertures, peluches
- Affiches des émotions et options pour les gérer
- Time-timer ou sablier
- Objets sensoriels (fidget, lézard lourd, tangle, coquilles...) ou autres (livres...)
- Musique douce, projecteur lumineux
- Outils ou techniques de respiration / relaxation

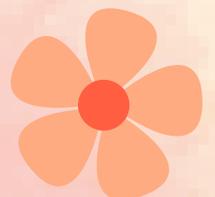


Notes





Coin calme





Colère



EscaGo
lescaliers.com

Tristesse



EscaGo
lescaliers.com

Joie



EscaGo
lescaliers.com

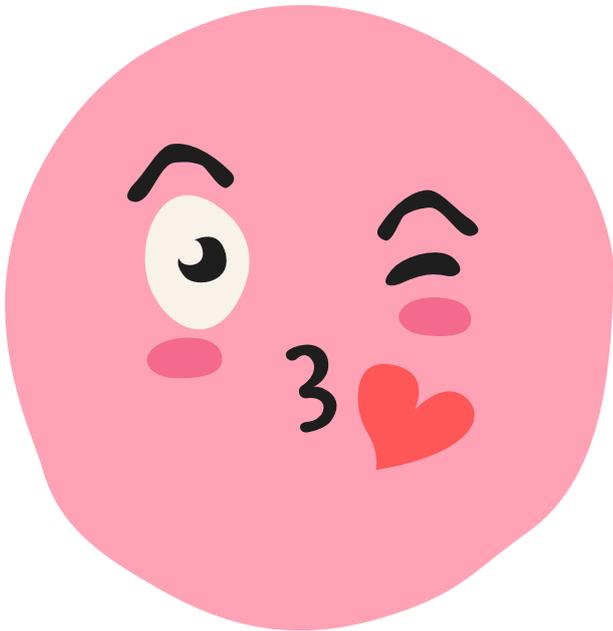
Calme



EscaGo
lescaliers.com



Amour



EscaGo
lescaliers.com

Dégoût



EscaGo
lescaliers.com

Peur



EscaGo
lescaliers.com

Fatigue



EscaGo
lescaliers.com

LES ÉMOTIONS



IMAGIER DES ÉMOTIONS



la joie



la tristesse



l'amour



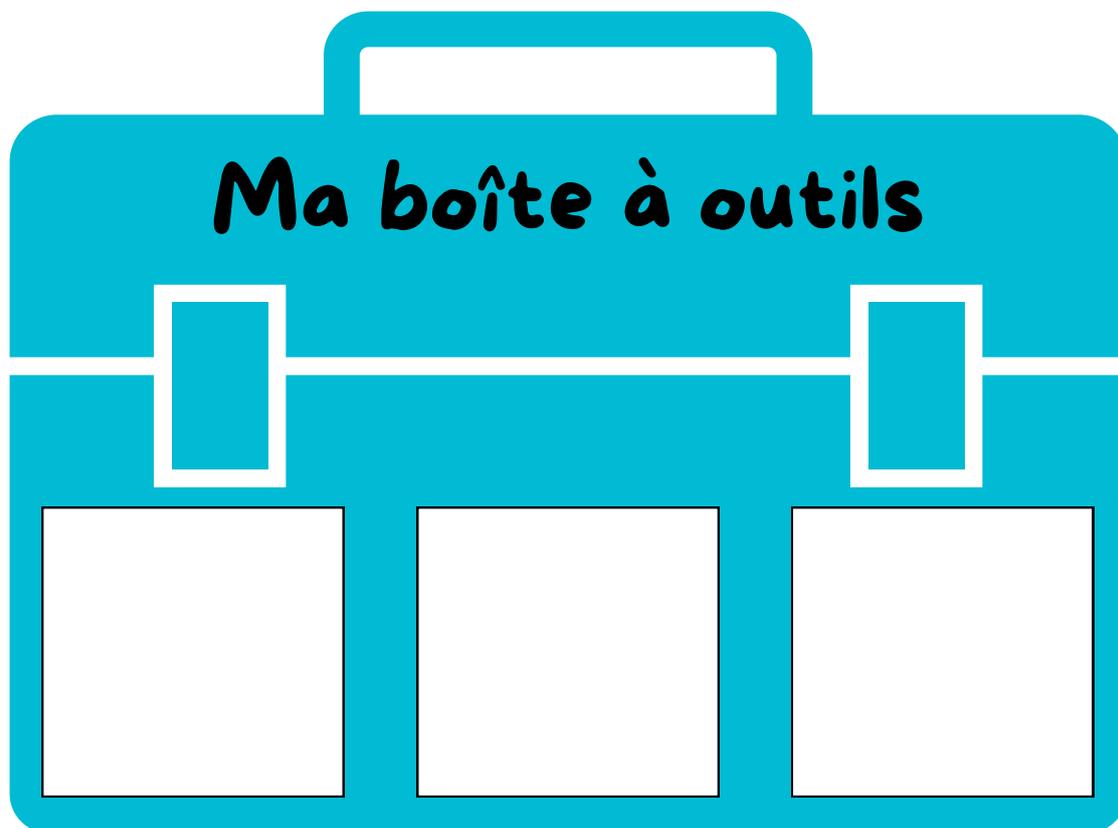
Le calme



la colère



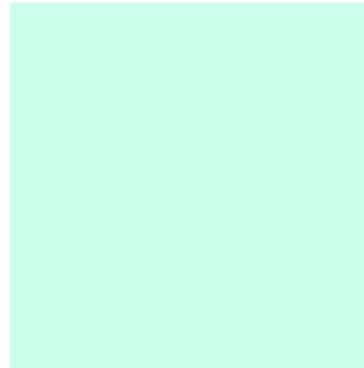
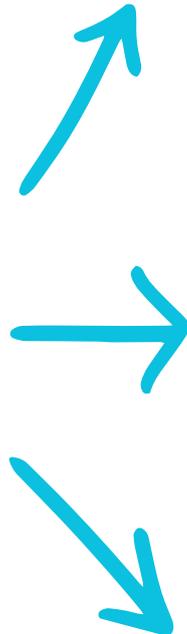
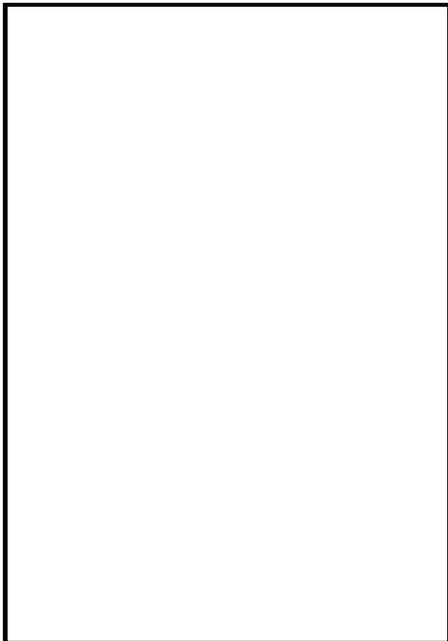
la peur



*Items à découper individuellement. Coller du velcro à l'arrière et sur la boîte à outils pour pouvoir les inter-changer.

ÉMOTIONS ET SOLUTIONS

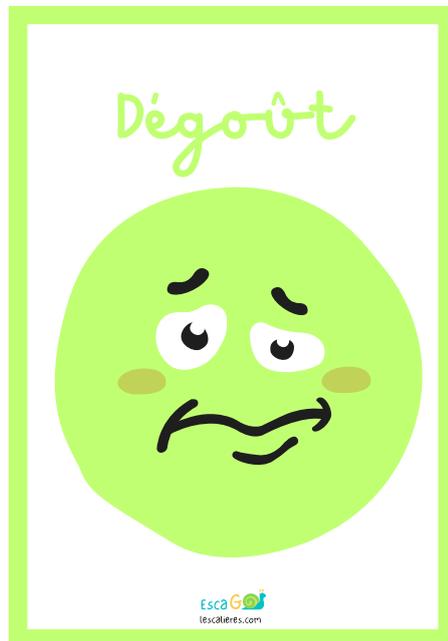
Je me sens...





Cartes d'émotions à découper

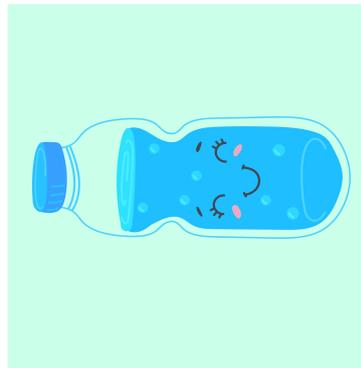
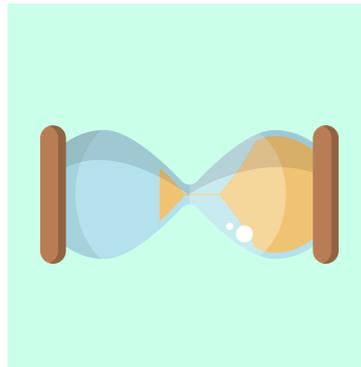
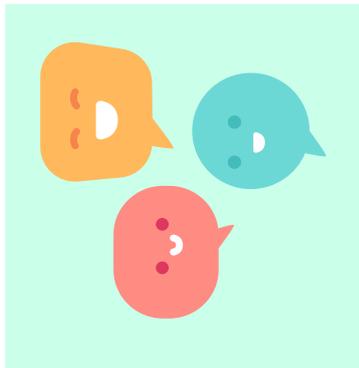
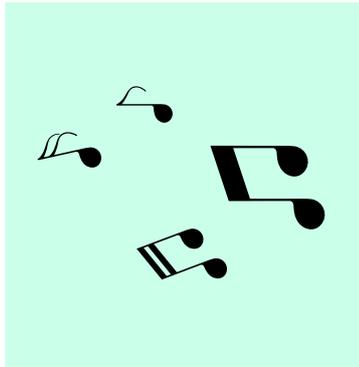
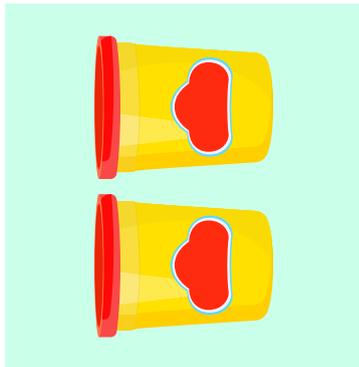
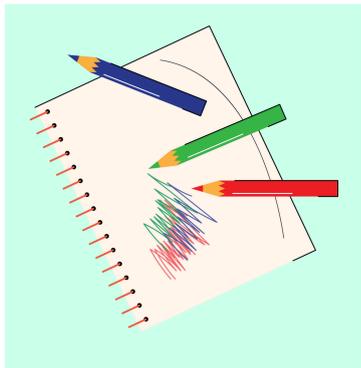
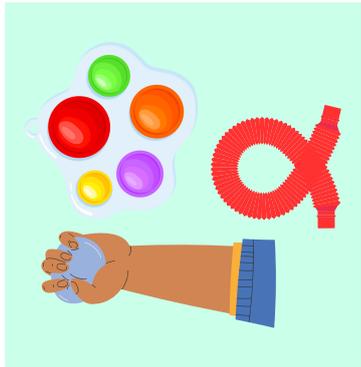
*Coller du velcro à l'arrière et dans le rectangle de la page précédente





Cartes de moyens à découper

*Coller du velcro à l'arrière et dans les carrés de la page Émotions et solutions



Pastilles de yoga

Objectifs:

- Stimuler le renforcement physique.
- Développer la motricité globale.
- Augmentation de la force physique.
- Développer la concentration et la mémoire.
- Favoriser une meilleure gestion des émotions.
- Développer la coordination et l'équilibre.
- Favoriser la pratique de l'activité physique.
- Développer une meilleure compréhension du schéma corporel.

Instructions:

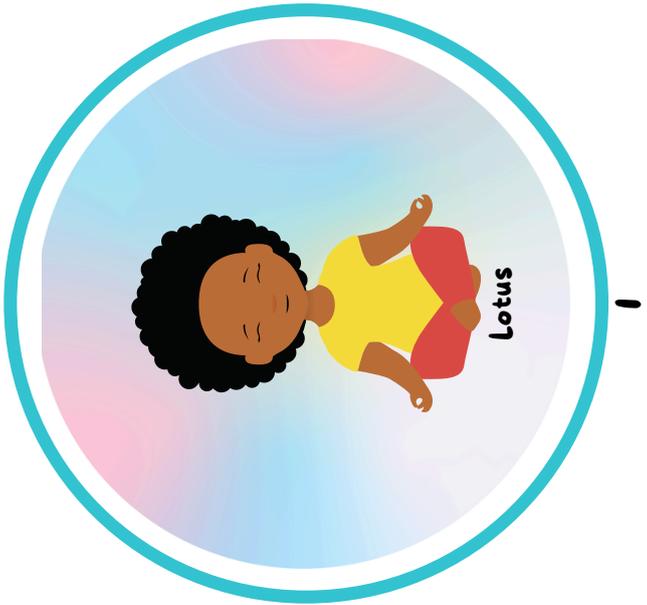
- 1) Imprimez les pastilles recto verso et les autres outils recto seulement.
- 2) Découpez les pastilles
- 3) Plastifiez le tout
- 4) Pour jouer: pigez des cartes et réalisez les postures. Nous avons conçu des cartes éducatives, vous expliquant comment réaliser les différentes poses.
- 5) Voici quelques idées pour ajouter un peu d'agrément:
 - Vous pouvez faire des parcours de yoga: créez un parcours dans lequel vous ajoutez des stations où l'enfant doit faire des postures de yoga.
 - Faites des chasses au trésor de cartes de yoga... son trésor faire des postures de yoga!
 - Un cherche et trouve en 3D: cachez des cartes dans la pièce et quand l'enfant les trouve, il doit faire la posture qu'il a trouvée.
 - Créez vos propres routines en utilisant la séquence visuelle à cet effet, nous avons fait un exemple pour vous.
 - Créez des routines pour favoriser le sommeil ou le retour au calme ou utilisez la routine que nous avons créée pour vous.
 - Imprimez-le en double et faites un jeu de mémoire. Puis quand vous formez une paire, vous faites la "pose".

Amusez-vous!

Toute l'Équipe de l'Escalier éducation spécialisée

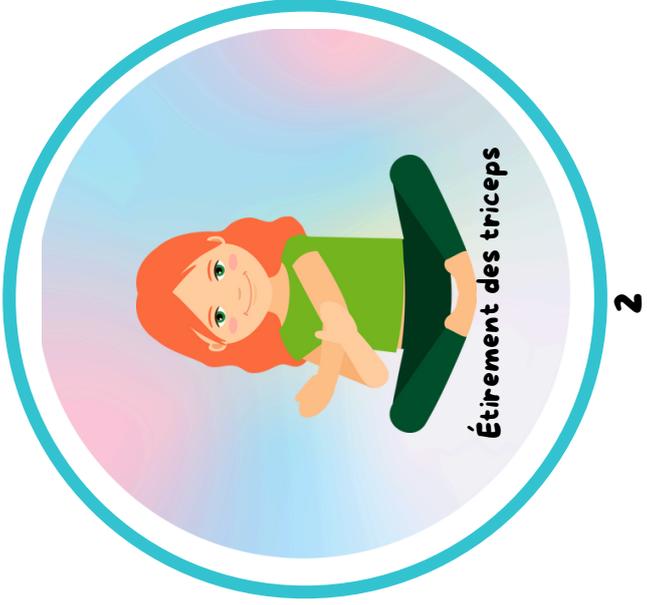
Exemple de séquence visuelle





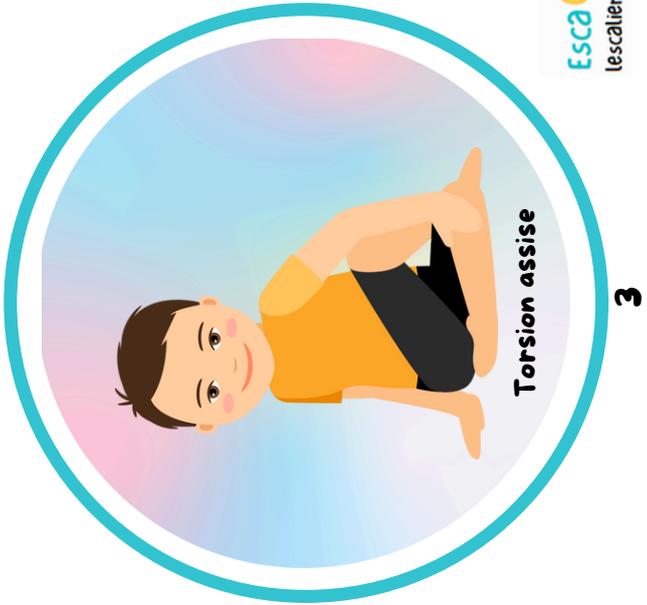
Lotus

1



Étirement des triceps

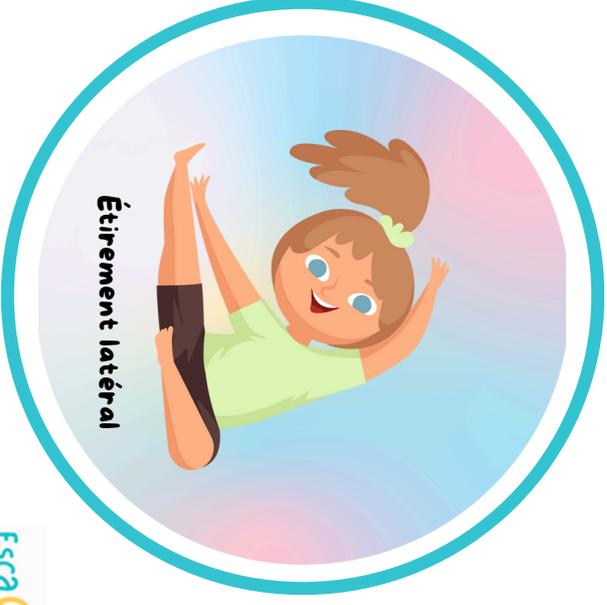
2



Torsion assise

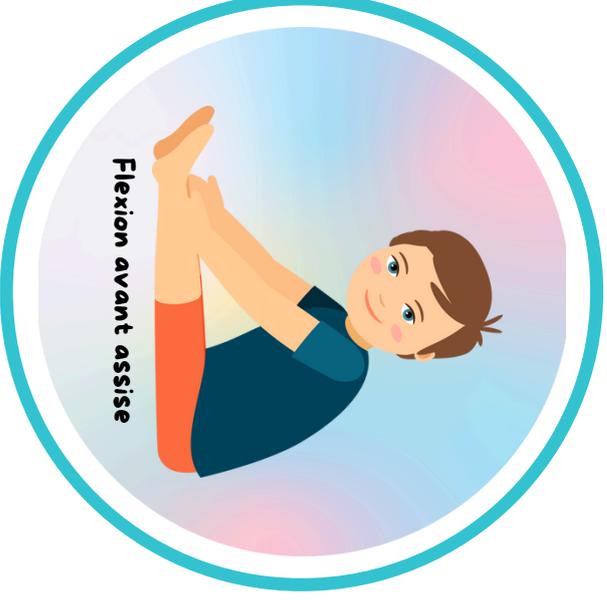
3

Routine apaisante



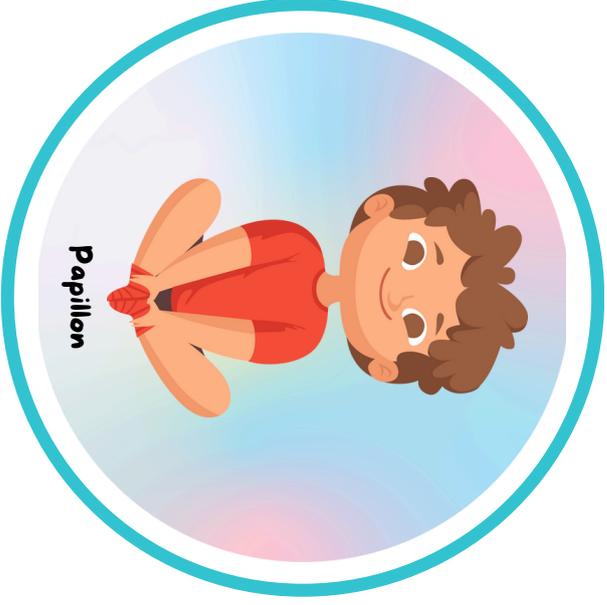
Étirement latéral

6



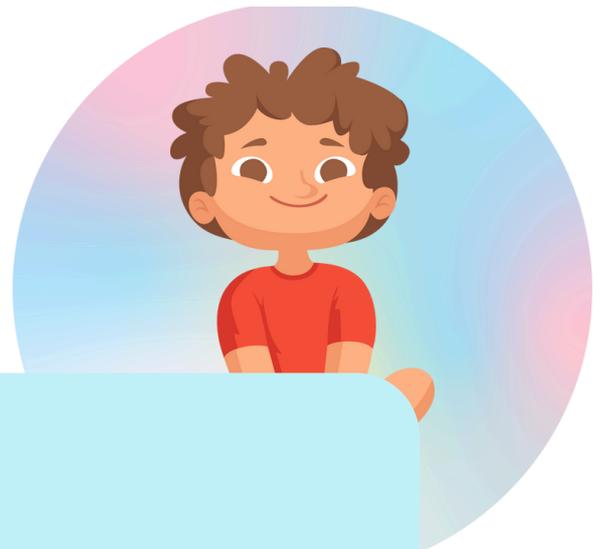
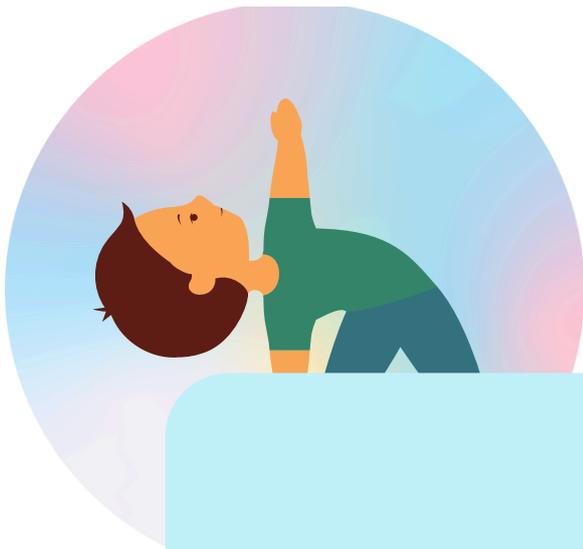
Flexion avant assise

5



Papillon

4



Cartes de yoga
EscaGo 
lescalieres.com



Danseur



L'arc modifié

EscaGo 
lescalieres.com

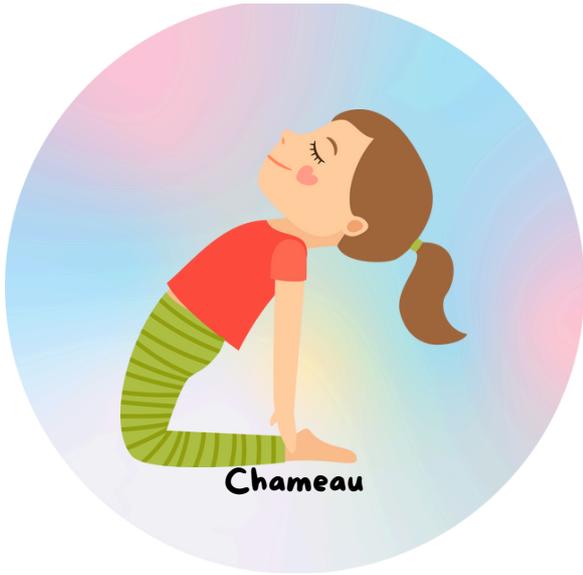
EscaGo 
lescalieres.com

EscaGo 
lescalieres.com

EscaGo 
lescalieres.com

EscaGo 
lescalieres.com

EscaGo 
lescalieres.com



Chameau



**Chien tête en
bas**



L'arbre



Torsion assise



Flexion avant assise



Chien tête en haut

EscaGo 
lescalieres.com

EscaGo 
lescalieres.com

EscaGo 
lescalieres.com

EscaGo 
lescalieres.com

EscaGo 
lescalieres.com

EscaGo 
lescalieres.com



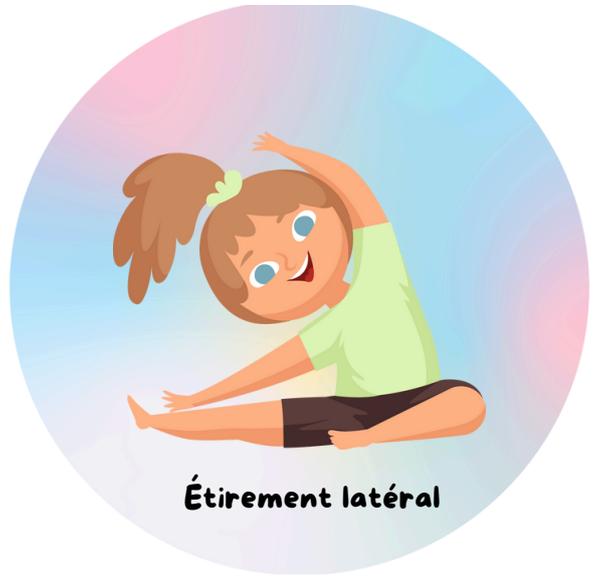
Pigeon



Grenouille



Guerrier II



Étirement latéral



Chandelle



Flexion avant debout

EscaGo 
lescalieres.com

EscaGo 
lescalieres.com

EscaGo 
lescalieres.com

EscaGo 
lescalieres.com

EscaGo 
lescalieres.com

EscaGo 
lescalieres.com



Guerrier I



L'enfant



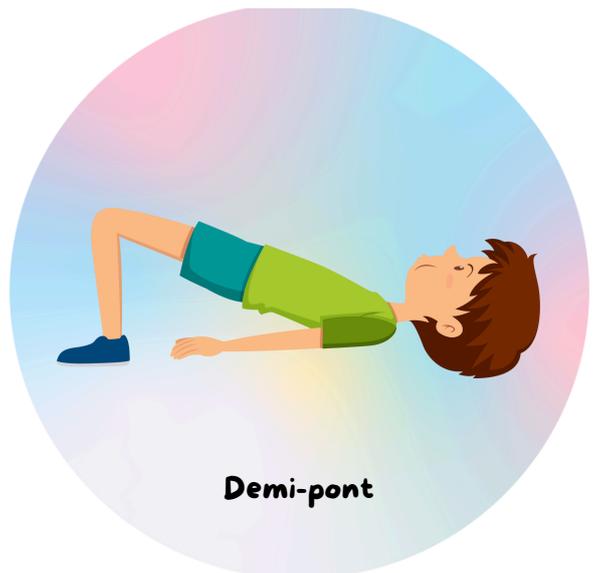
Bateau



Chaise



Planche



Demi-pont

EscaGo 
lescalieres.com

EscaGo 
lescalieres.com

EscaGo 
lescalieres.com

EscaGo 
lescalieres.com

EscaGo 
lescalieres.com

EscaGo 
lescalieres.com



Chat / Vache



Bébé heureux



Superman à 4 pattes



Lotus



Étirement latéral



Guirlande



1. Débutez à quatre pattes. Ancrez vos mains et écartez les doigts. Alignez les épaules avec les poignets et les genoux avec les hanches.

2. Inspirez et regardez vers le plafond en courbant le dos de façon à créer un creux dans le bas du dos.

3. Expirez. Ramenez la tête en la positionnant entre les épaules. Rentrez votre nombril en versant votre dos de façon à former un dos rond.

4. Répétez ces mouvements pendant 3 cycles de respirations. (Inspire creux/ Expire dos rond)



1. Débutez couché sur le dos. Ramenez vos genoux vers votre buste.

2. Attrapez vos pieds par les gros orteils et tenez-les dans les airs.

3. Balancez-vous de gauche à droite.



1. Débutez à quatre pattes. Ancrez vos mains au sol. Alignez vos genoux sous vos hanches.

2. Inspirez. Soulevez et étirez votre jambe droite vers l'arrière de façon qu'elle soit parallèle au sol. Étirez la jambe gauche vers l'avant de façon qu'elle soit parallèle au sol.

Maintenez cette position pour 3 respirations.

3. Répétez ces étapes avec la jambe gauche et le bras droit.



Cartes explicatives

EscaGo
lescalieres.com



1. Asseyez-vous les jambes croisées vers l'avant.

2. Pliez la jambe droite et placez votre pied sur la cuisse gauche.

3. Pliez la jambe gauche et déposez le pied sur la cuisse droite.

4. Positionnez vos mains sur vos genoux ou vos cuisses afin d'être confortable, les paumes vers le ciel.

5. Fermez les yeux. Maintenez pour 3 cycles de respirations.



1. Débutez à quatre pattes, les pieds à la largeur des épaules.

2. Inspirez et soulevez les bras dans une position de guirlande, les pieds ancrés dans le sol et légèrement tournés vers l'extérieur.

3. Ouvrez les genoux.

4. Placez les coudes contre les genoux, collez les paumes des mains l'une contre l'autre sous forme de prière.

5. Avec vos coudes, poussez doucement les genoux vers l'extérieur, en gardant le dos droit.

6. Maintenez pour quelques cycles de respirations.





Triangle

1. Inspirez et séparez les pieds d'environ un mètre. Placez les bras à l'horizontale en les alignant avec les épaules, les paumes vers le sol.
2. Tournez le pied droit de 90° vers la droite, tournez légèrement le pied gauche vers la droite.
3. Expirez, pliez le buste et le bassin vers la droite en approchant la main droite de la cheville droite.
4. Étirez le bras gauche vers le haut en l'alignant avec l'épaule droite et étirez le buste. Regardez vers la main gauche. Maintenez pour 3 cycles de respirations.
5. Répétez les mêmes étapes avec l'autre côté.



Papillon

1. Assoyez-vous au sol et ouvrez les jambes en forme de "V".
2. Fléchissez les genoux, afin d'amener la plante de vos pieds ensemble.
3. Déposez vos mains sur vos épaules ou sur vos pieds pour représenter les ailes d'un papillon.
4. Inspirez, levez les genoux vers le ciel. Expirez, redescendez les genoux au sol. (Imitation du battement d'aile d'un papillon.)

Répétez plusieurs fois.



Charrue

1. Débutez sur le dos, les pieds près des fessiers, les bras le long du corps.
2. Inspirez et soulevez le bassin en ramenant les genoux vers le visage. Poussez les mains contre le sol pour décoller le bassin.
3. À l'expiration, dépliez les jambes vers le ciel, tout en soutenant votre dos avec les mains afin qu'il soit bien droit. Les coudes sont bien ancrés au sol. Le corps repose sur la nuque et les épaules.
4. Inspirez. À l'expiration amenez doucement vos jambes vers l'arrière de votre tête jusqu'à ce que les orteils touchent le sol. (Ou arrêtez avant si vous sentez de la pression ou un inconfort quelque part.) Maintenez pour 3 cycles de respirations.



Étirement des triceps

1. Assoyez-vous en tailleur.
2. Inspirez, et avec votre main gauche, allez chercher votre coude droit.
3. À l'expiration, ramenez votre bras droit vers le côté gauche.
4. Maintenir pour 3 cycles de respirations.
5. Passez au bras gauche maintenant.



Danseur

1. Debout sur votre matelas, les bras le long du corps et les pieds se touchant, transférez le poids du corps sur la jambe droite et pliez le genou.
2. Prenez votre cheville gauche avec votre main gauche.
3. Inspirez, levez votre bras droit parallèle au sol. Penchez votre corps doucement vers l'avant.
4. Expirez et soulevez la jambe gauche le plus haut possible en poussant contre votre main gauche et en gardant votre équilibre.
5. En contrôle, déposez votre jambe au sol.
6. Répétez les mêmes étapes avec l'autre jambe.



L'arc modifié

1. Couchez-vous sur le ventre, les bras le long du corps.
2. Placez vos mains à paumes contre le sol sous vos épaules.
3. Inspirez et poussez contre le sol afin de soulever votre corps vers le ciel.
4. Expirez, pliez les genoux et ramenez les talons vers le dos. Conservez les pieds collés ensemble.
5. Maintenez pour 3 cycles de respirations.



Chameau

1. Position sur les genoux , placez vos mains paumes contre le bas du dos pour un demi-chameau.
2. Inspirez. Ouvrez votre torse. (Vous pouvez revenir à cette position si la suite vous cause de l'inconfort.)
3. Expirez en descendant doucement vos mains vers vos talons. L'objectif est d'attraper votre talon.
4. Maintenez pour 3 cycles de respirations.



Chien tête en bas

1. Placez-vous dans la posture de table. Ancrez les mains au sol, écartez les doigts, placez les genoux à la largeur des hanches.
2. Inspirez et à l'expiration, poussez
3. Inspirez dans la posture de la table. À l'expiration, poussez le sol avec vos bras en les dépliant. En même temps, dépliez les genoux en amenant les hanches vers le ciel.
4. La tête se place entre les bras, regardez vers l'avant de votre matelas.
5. Maintenez pour 3 cycles de respirations.



L'arbre

1. En position debout, ancrez vos pieds au sol à la largeur des hanches.
2. Transférez le poids de votre corps sur la jambe droite.
3. Inspirez. Doucement, amener le pied gauche contre l'intérieur de la cuisse droite ou sous le genou droit ou près de la cheville droite selon votre niveau d'équilibre.
4. Expirez en plaçant vos mains en prière devant votre cœur.
5. Fixez un point et maintenez pour 3 cycles de respirations.



Torsion assise

1. Pliez les genoux, plantes de pieds au sol, et amenez le talon gauche devant la fesse droite, en passant sous la jambe droite. (Jambe gauche posée au sol.)
2. Placez le pied droit à l'extérieur du genou gauche. Redressez le buste, sans creuser le dos.
3. Levez le bras gauche vers le ciel, pliez-le puis descendez le coude à l'extérieur du genou droit. Les doigts de la main pointent vers le ciel.
4. Placez la main droite au sol derrière le fessier.
5. Poussez contre votre genou avec le coude gauche afin de faire pivoter votre tronc vers la droite. Regardez vers l'arrière. Maintenez pour 3 cycles de respirations. Répétez les mêmes étapes de l'autre côté.



Flexion avant assise

1. En position assise, allongez les jambes et pointez les orteils vers le ciel.
2. Placez votre dos droit puis penchez doucement l'avant.
3. Tentez d'amener vos mains jusqu'à vos pieds et pour plus de défi descendez votre front vers vos genoux.
4. Conservez la position lorsque vous commencez à sentir un inconfort.
5. Maintenir pour 3 cycles de respirations.



Chien tête en haut

1. Allongez-vous sur le ventre.
2. Placez les paumes de vos mains à côté de votre poitrine, coudes pliés, vos bras touchent votre corps.
3. À l'aide de vos mains, les paumes toujours contre le sol, poussez contre le sol en ouvrant le torse et en relevant la tête afin que vous regardiez le plafond.
4. Prenez une inspiration, puis soulevez vos jambes en conservant le dessus de vos orteils en contact avec le sol. Toutefois, vos tibias et vos cuisses ne doivent plus toucher le sol.
5. Maintenez pour 3 cycles de respirations.





1. Débutez à quatre pattes. Les genoux doivent être placés sous les hanches, et les mains sont placées sous les épaules.
2. Ramenez votre genou gauche vers l'avant en le faisant glisser, placez le tibia en diagonale par rapport à votre poitrine de sorte que le genou soit quasiment en contact avec le poignet gauche, et que le pied soit près de la main droite.
3. Glissez la jambe droite vers l'arrière, le genou est tendu et la cuisse collée au sol. Descendez la fesse gauche pour s'asseoir dessus.
4. Maintenez pour 3 cycles de respirations, puis relâchez la posture pour passer à l'autre jambe.



1. Débutez à quatre pattes, puis écartez les genoux l'un de l'autre. Veillez à ce que les pieds soient alignés sur les genoux de sorte que les tibias et les quadriceps forment un angle à 90 degrés.
2. Fléchissez les pieds et appuyez dans vos talons pour protéger vos genoux. Glissez sur les avant-bras, paumes de mains en prière, et commencez à reculer doucement les hanches en direction des talons.
3. Maintenez pour 3 cycles de respirations. Pour sortir de la position, placez-vous en posture de l'enfant pour quelques respirations.



1. Débuter debout, les pieds ancrés au sol, les mains de chaque côté du corps.
2. Inspirez, soulevez la jambe droite et l'amenez derrière, créez un angle d'environ 90 degrés avec le pied.
3. Expirez, soulevez les bras à la hauteur des épaules parallèle au sol, le bras droit en avant, le bras gauche en arrière. Maintenir la posture pour quelques cycles de respirations.
4. Refaites les mêmes étapes avec l'autre jambe.



1. En position tailleur, étirez la jambe droite dans un angle de 45 degrés, les orteils vers le ciel.
2. Levez le bras gauche vers le ciel, paume vers la tête. Placez le bras droit à l'horizontale.
3. Inspirez et descendez doucement le bras droit le long de la jambe droite en tentant d'atteindre vos orteils.
4. Maintenir pour 3 cycles de respirations.
5. Répétez les mêmes étapes de l'autre côté.



1. Allongez-vous sur le dos, les bras de chaque côté du corps, les jambes collées ensemble.
2. Inspirez et à l'expiration, soulevez les jambes afin qu'elles soient perpendiculaires au sol.
3. À la prochaine respiration, levez les jambes haut dans les airs et placez vos mains dans votre dos pour maintenir votre équilibre.
4. Pointez les pieds vers le ciel.
5. Appuyez le menton contre la poitrine et maintenez 3 cycles de respirations.



1. En position debout, inspirez et levez vos bras vers le ciel.
2. Expirez et plongez vers l'avant, amenez vos mains jusqu'à vos pieds, pour un plus grand défi rapprochez votre front de vos genoux.
3. Maintenez pour 3 cycles de respirations.



Guerrie I

1. Débutez debout, les pieds bien ancrés au sol, les mains de chaque côté du corps.
2. Inspirez, soulevez la jambe droite et l'amenez derrière, créez un angle d'environ 45 degrés avec votre pied.
3. Expirez, soulevez ensuite les bras vers le ciel et collez vos mains ensemble sous forme de prière. Assurez-vous d'avoir le haut du corps tourné vers le devant de votre tapis.
4. Maintenez la posture pour quelques cycles de respirations.
5. Refaites les mêmes étapes avec l'autre jambe.



L'enfant

1. Placez-vous sur les genoux, les fesses sur les talons.
2. Allez doucement poser votre front au sol.
3. Ramenez les bras de chaque côté du corps vers l'arrière. Vous pouvez aussi choisir de les étendre vers l'avant ou de poser votre front sur vos mains en guise d'oreiller.
4. Fermez les yeux et maintenez pour 3 cycles de respirations.



Bateau

1. Débutez en position assise, le dos droit et les jambes actives.
2. Inspirez, pliez les genoux et posez les pieds au sol. Assurez-vous de garder les genoux collés.
3. Utilisez vos mains comme appui derrière votre dos, et basculez doucement vos poids vers l'arrière tout en décollant les pieds du sol.
4. Inspirez, ramenez doucement vos bras vers l'avant et étirez vos jambes.
5. Maintenez la position pendant 3 cycles de respirations.



Chaise

1. Débutez debout. Mettez le poids dans vos talons et descendez doucement vos fesses vers l'arrière comme si vous vouliez vous asseoir.
2. Placez vos mains en prière devant votre cœur ou levez vos bras vers le ciel.
3. Maintenez pour 3 cycles de respirations.



Planche

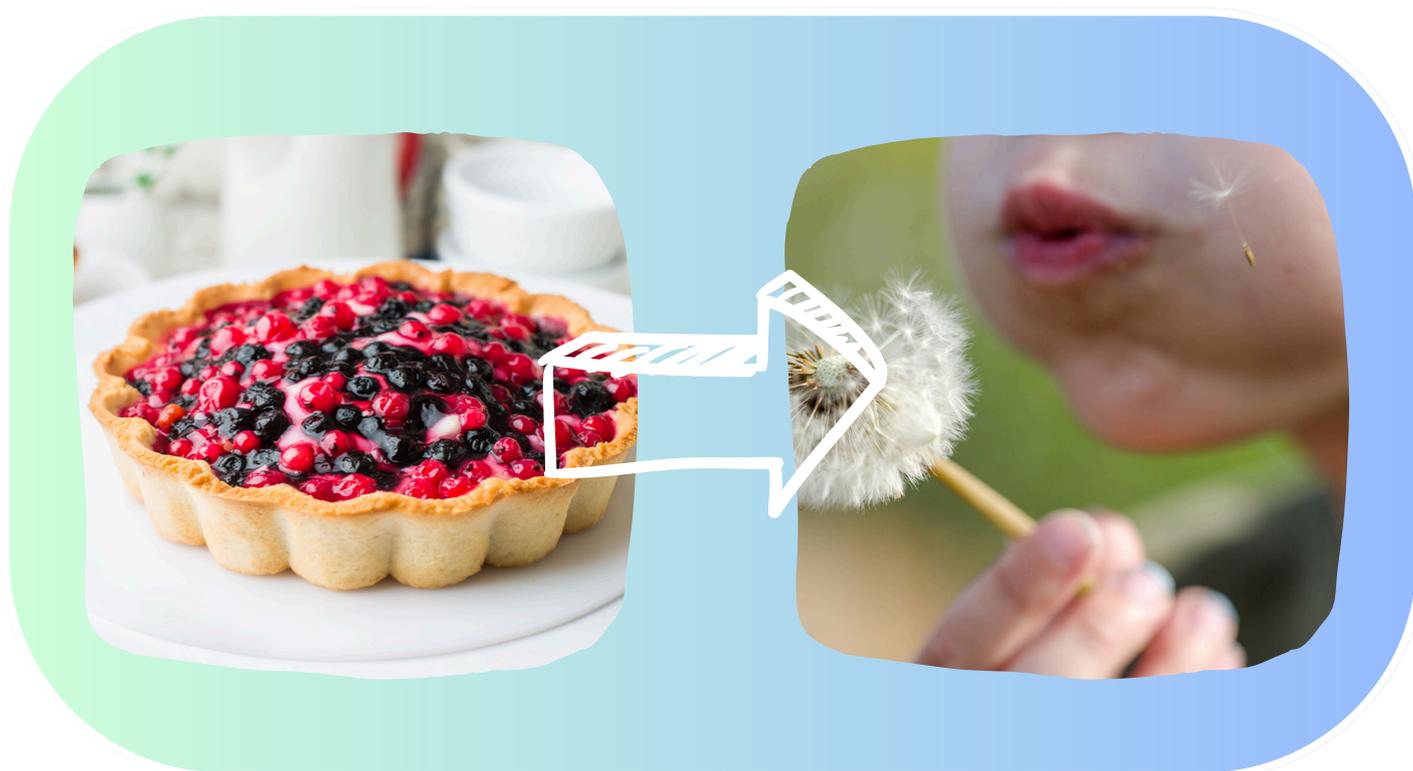
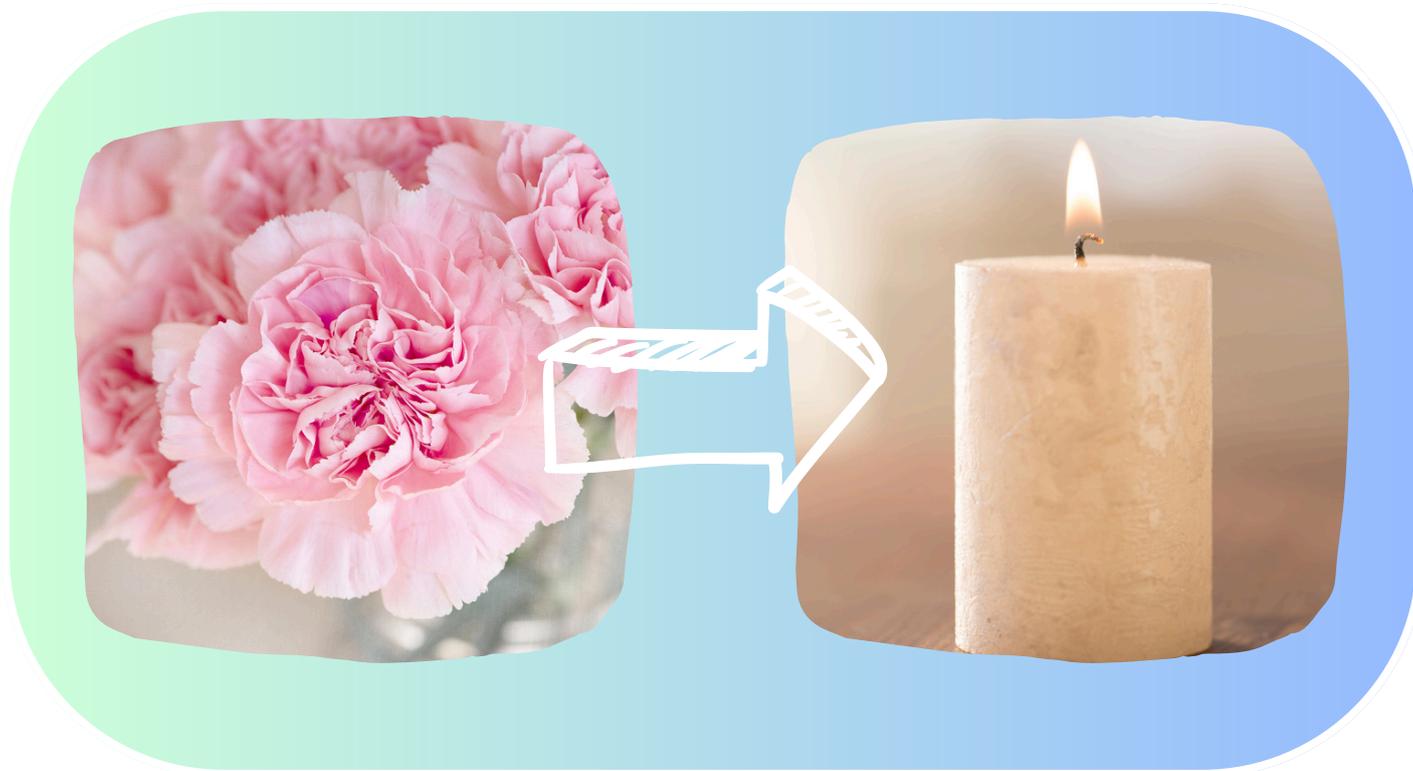
1. Débutez à quatre pattes.
2. Inspirez. Reculez vos pieds vers l'arrière de votre tapis afin d'avoir les jambes tendues.
3. Contractez votre ceinture abdominale. Vous pouvez conserver les bras allongés ou plier les coudes à un angle d'environ 90 degrés.
4. Alignez votre tête avec votre colonne.
5. Maintenez la position pour 3 cycles de respirations.



Demi-pont

1. Débutez couché. Inspirez, pliez les genoux et amenez vos talons près des fesses. Gardez les mains à côté de vos hanches, les paumes vers le sol.
2. Expirez, soulevez votre bassin vers le ciel en poussant dans le sol avec vos mains et vos talons.
3. Entrez vos épaules sous votre corps afin d'aller croiser vos doigts sous votre bassin et ainsi aller chercher une longueur dans votre cou.
4. Expirez, en gardant vos épaules fermement posées au sol. Soulevez le torse vers le ciel. Votre menton viendra se poser sur votre poitrine.
5. Maintenez pour 3 cycles de respirations.

Techniques de respiration à découper



Techniques de respiration à découper



Technique 1

Demandez à l'enfant de regarder la fleur et de prendre une grande inspiration pour la sentir et ensuite de regarder la bougie et de souffler fort dessus pour l'éteindre.

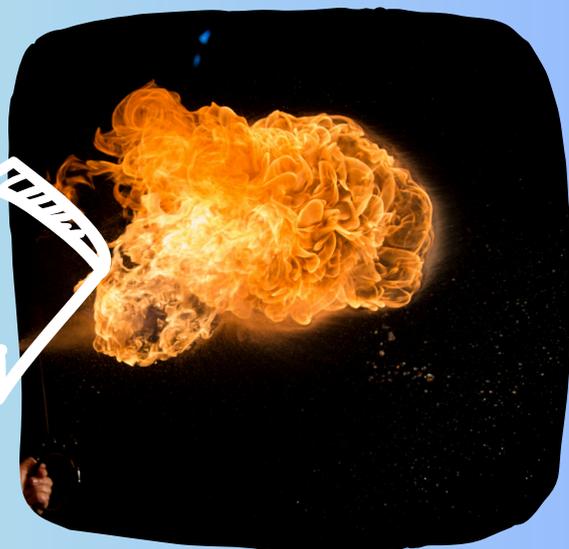


Technique 2

Demandez à l'enfant de sentir la tarte et de souffler sur le pissenlit pour que les étamines s'envolent.



Techniques de respiration à découper



Techniques de respiration à découper



Technique 3

Demander à l'enfant de s'imaginer être un gros dragon qui prend une énorme respiration.

Le dragon expire en soufflant du feu le plus loin possible.



Technique 4

Demandez à l'enfant de prétendre être une sirène qui inspire pour se préparer à aller sous l'eau. Elle expire en faisant des petites bulles dans l'océan.



Techniques de respiration à découper



EscaGo
lescalieres.com



EscaGo
lescalieres.com

Techniques de respiration à découper



Technique 5

Demander à l'enfant de faire semblant d'être un gros ours en forêt qui prend une énorme respiration pour se préparer à rugir. Il expire en poussant un gros rugissement silencieux, mais qui fait tout vibrer !



Technique 6

Demandez à l'enfant de s'imaginer être sur le sommet d'une gigantesque montagne et de prendre une grande bouffée d'air frais montagnoux. L'enfant expire comme pour pousser un long cri de joie !

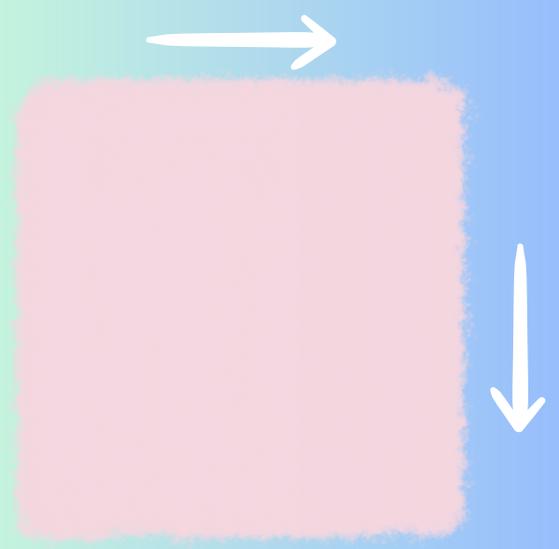




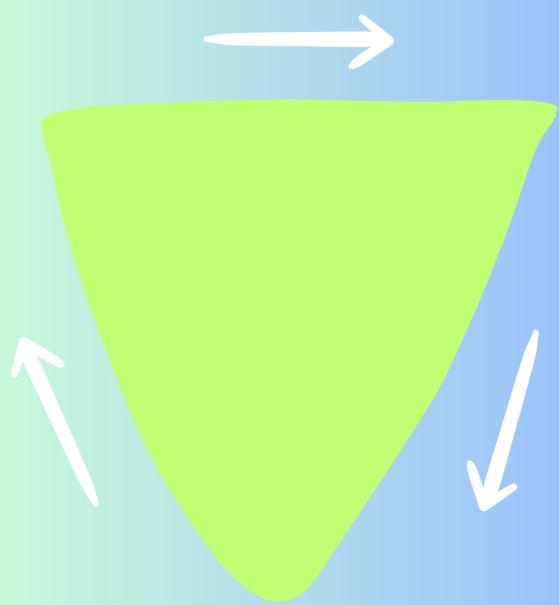
Étoile



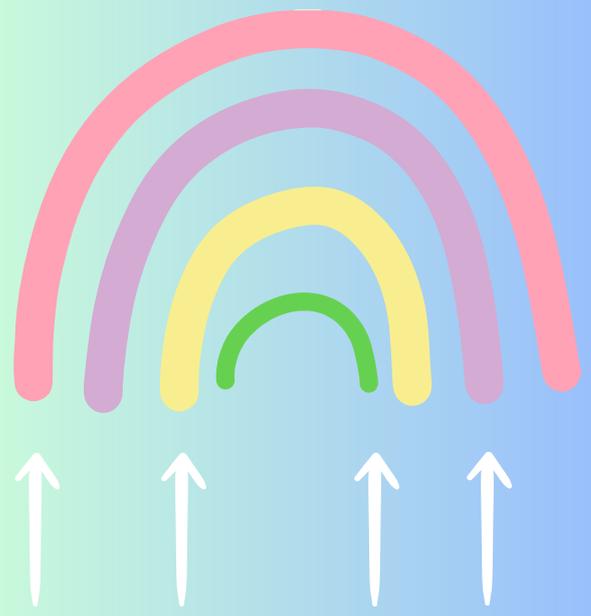
Carré



Triangle



Arc-en-ciel



Étoile

Commencez à la première flèche avec votre doigt ou celui de l'enfant et suivez celle-ci en inspirant. Après avoir atteint le « pic » de l'étoile, suivez la seconde flèche en expirant.

Recommencez pour chaque « pic » de l'étoile. Ralentissez le rythme plus vous faites de « pics » de l'étoile.

Carré

Chaque côté du carré est une inspiration et une expiration.

Suivez les côtés avec votre doigts ou celui de l'enfant.

Triangle

Commencez à inspirer avec la flèche du côté gauche du triangle. Retenez la respiration sur le dessus du triangle et expirer avec le dernier côté du triangle.

Ralentissez rendu au dessus du triangle plus vous faites l'exercice.

Arc-en-ciel

Inspirez en partant de la gauche et suivre la courbe rose. Continuez en expirant à partir de la droite avec la courbe mauve. Inspirez de nouveau avec la courbe jaune par la gauche et terminer en expirant avec la courbe verte.

Répétez l'exercices autant de fois que besoin.