

La gymnastique proprioceptive

Animation pédagogique
Karine Sonn

Qu'est-ce que la gymnastique proprioceptive ?

- Cette pratique vise à **définir son schéma corporel, rendre consciente l'anatomie, libérer la respiration** et renforcer la musculature en longueur et en profondeur.
- Cette gymnastique permet l'utilisation de nombreux accessoires telles que les balles, les planches à équilibre...
- Elle est très équilibrante et permet de progresser à tous les niveaux.

Pourquoi faire ?

- Utilisée en rééducation
- Chez les sportifs de haut niveau, elle permet de travailler sur des points précis (basket : point d'appui par exemple)
- Pour se relaxer, gymnastique apparentée au yoga...
- C'est un moyen de rester souple, tonique (en prendre conscience)
- Pour améliorer des performances athlétiques...et scolaires (concentration, écoute)
- Pour aider à être plus sensible, être plus à l'écoute de son corps (avoir conscience de ses sensations)

Dans quels buts ?

- **Se concentrer sur soi**
- **Développer des connaissances sur le schéma corporel**
- **Avoir une perception kinesthésique du corps (intelligences multiples)**
- **Développer des compétence en langage : importance de la verbalisation**
- **Améliorer les capacités de coordination, d'équilibre**
- **Gérer son énergie (ou trop plein d'énergie, canaliser celle-ci)**
- **Aider à être plus détendu et attentif**
- **Connaitre son corps pour le respecter et respecter les autres**
- **Développer l'écoute pour mieux communiquer et verbaliser**

Quels intérêts ?

- Est sans danger (pas de douleur car gestes lents, doux)
- Se pratique n'importe où
- Convient à tout le monde

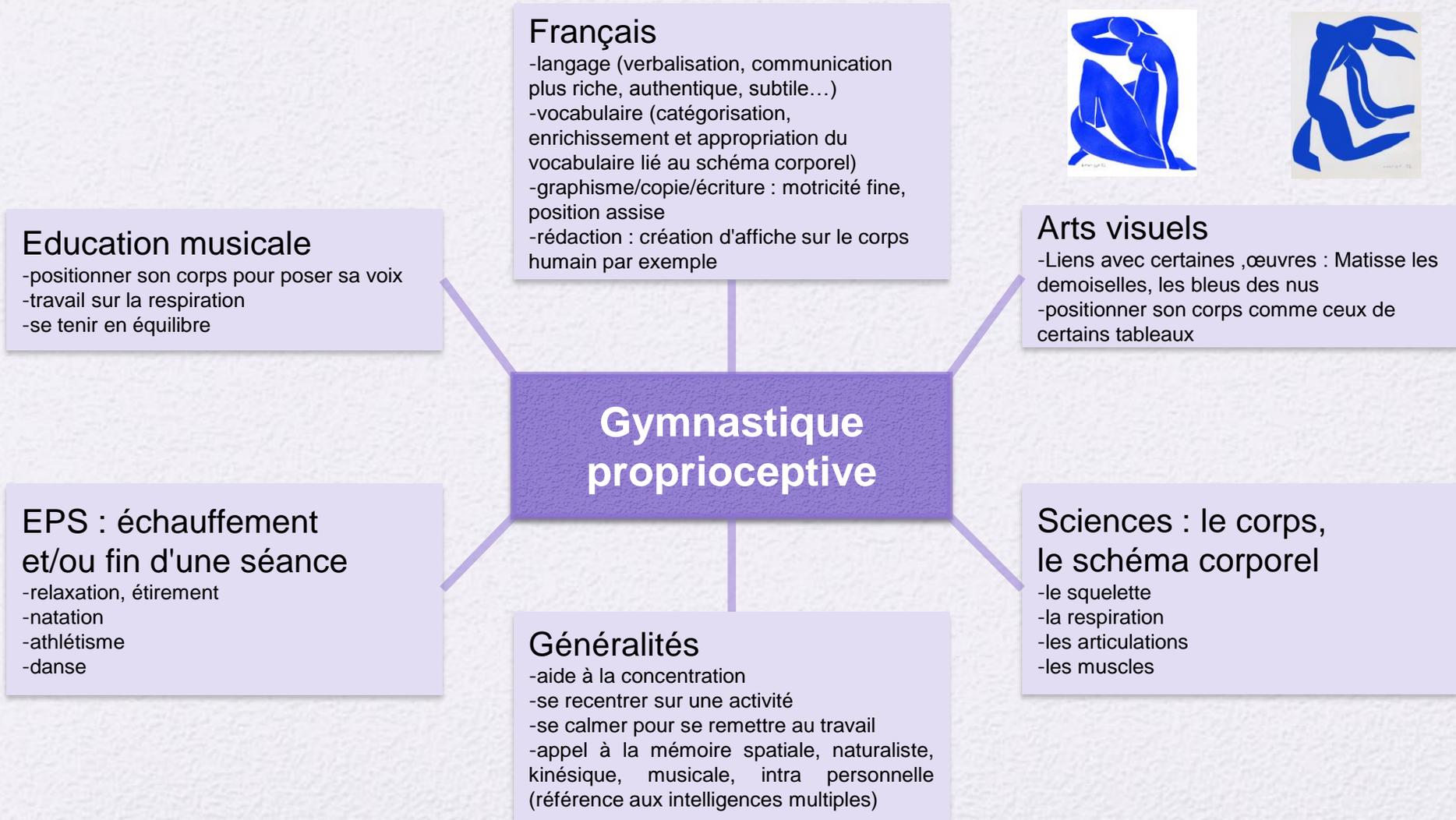
Un exemple de progression

Séances de 30 à 45 mn chacune	Objectifs principaux	Activités proposées
1 à 3 (en fonction de la classe)	<ul style="list-style-type: none">- Apprendre à se relaxer- Se détendre- Contracter les différentes parties de son corps pour mieux se les approprier	<ul style="list-style-type: none">- Découverte de l'activité- La relaxation- La respiration- Mon corps
4	<ul style="list-style-type: none">- Découvrir et nommer toutes les articulations principales de son corps- Mettre en mouvement ses articulations	<ul style="list-style-type: none">- Un corps en mouvement- Les articulations
5	<ul style="list-style-type: none">- Prendre consciences de son squelette- Nommer et situer les os principaux de son squelette- Connaître la fonction des os	<ul style="list-style-type: none">- Un corps qui se tient- Les os
6	<ul style="list-style-type: none">- Prendre consciences de ses muscles- Nommer et situer les muscles principaux de son corps- Comprendre qu'un muscle se contracte et s'étire et en prendre conscience	<ul style="list-style-type: none">- Un corps fort- Les muscles
7	<ul style="list-style-type: none">- Chercher différents moyens de se déplacer (comme les animaux)- Comprendre que chaque partie de son corps a une fonction bien précise et adapter à son environnement	<ul style="list-style-type: none">- Comme des animaux- Bouger à la manière de...
8 (à faire en fonction des élèves de la classe)	<ul style="list-style-type: none">- Réinvestir ses acquis pour les travailler à deux- Allez plus loin dans les exercices déjà proposés	<ul style="list-style-type: none">- Travail à deux

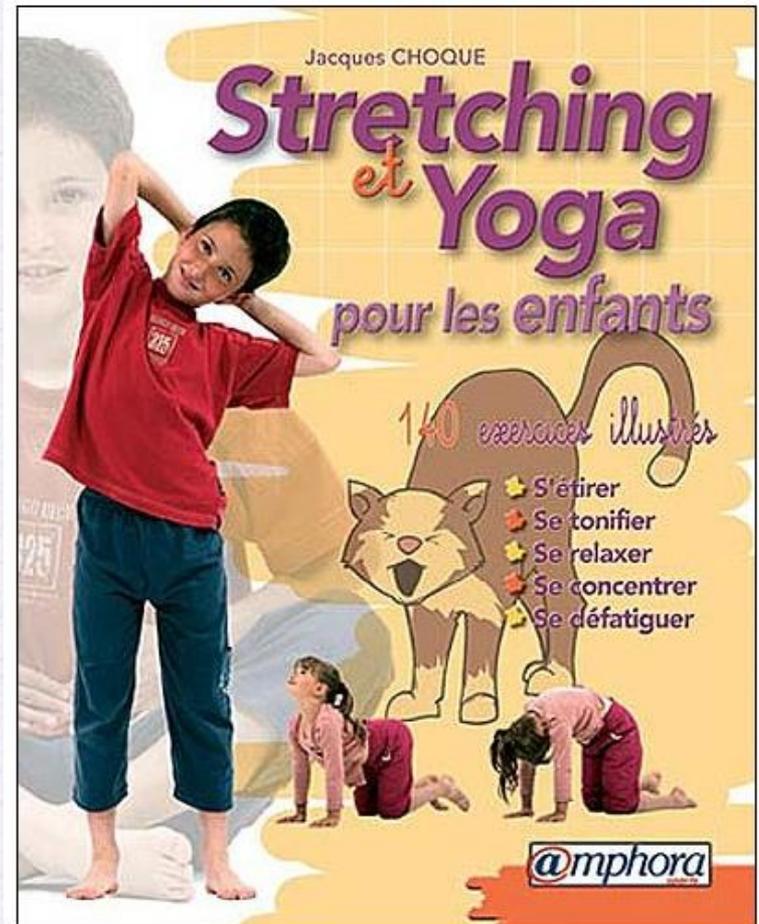
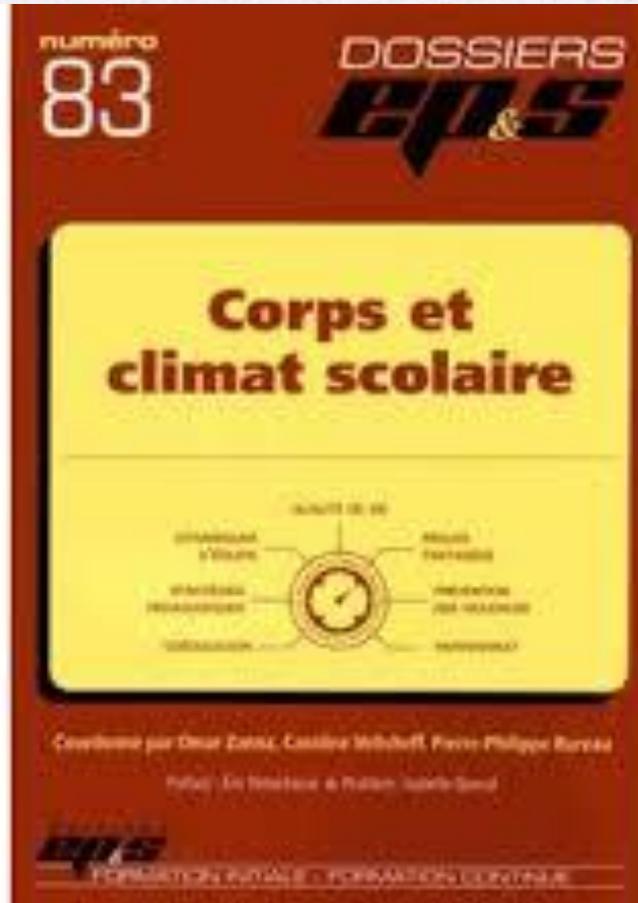
Déroulement d'une séance

1. Phase de prise en main : appropriation du lieu, mise en place des élèves
2. Phase d'échauffement : petit rituel pour démarrer la séance
3. Phase active : partie principale (corps de la séance)
4. Phase d'apaisement : exercice de respiration, de relaxation
5. Phase d'écoute : verbalisation par les élèves sur ce qui a été réalisé pendant la séance

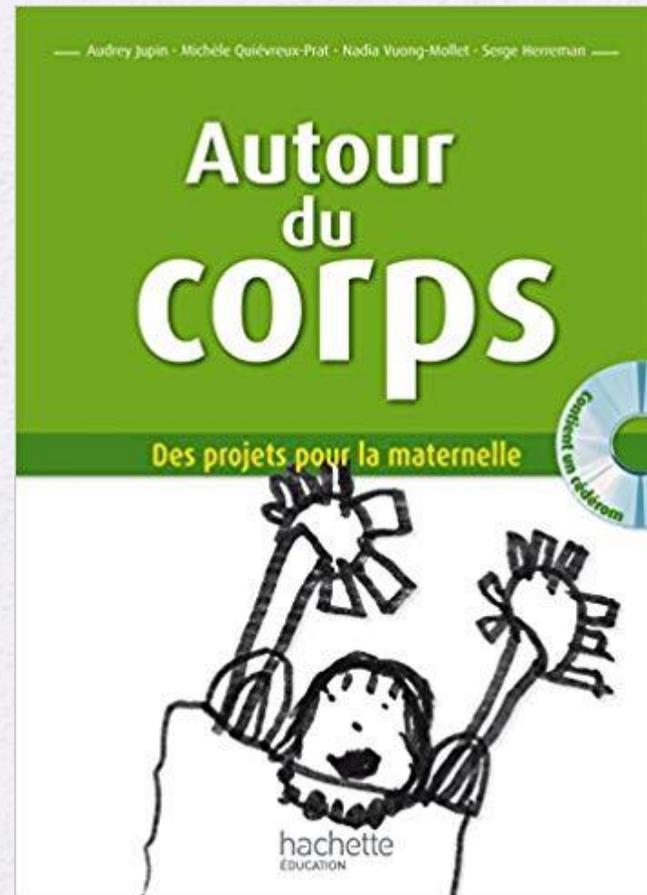
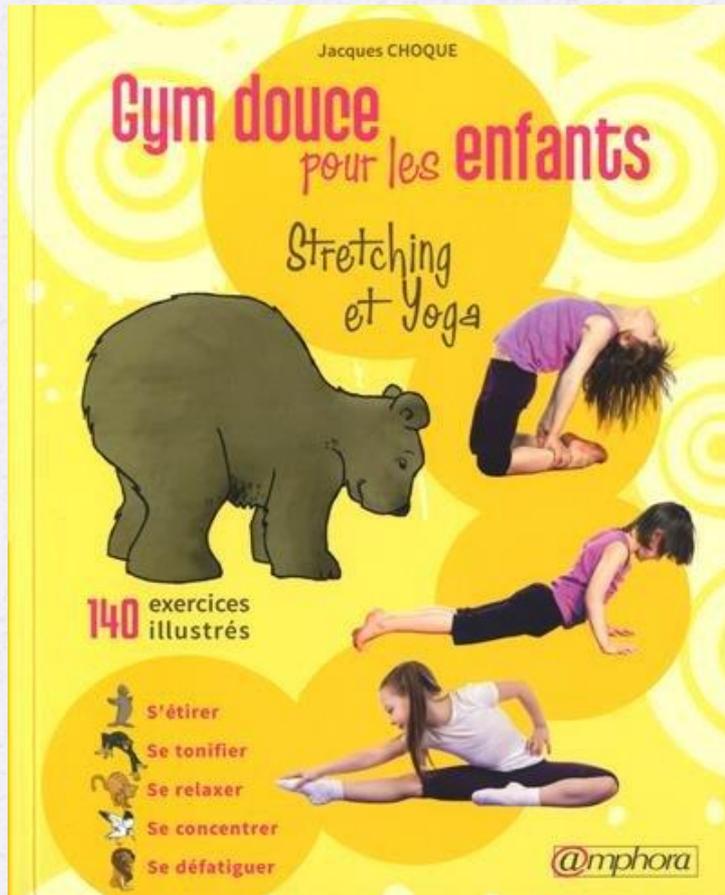
L'interdisciplinarité



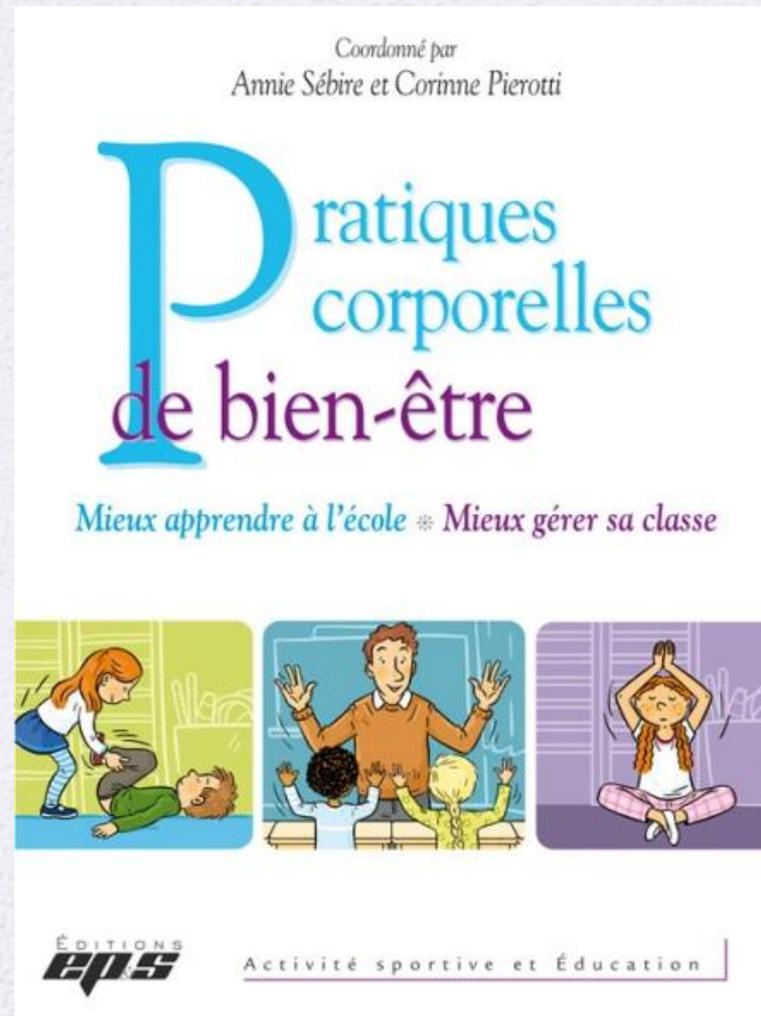
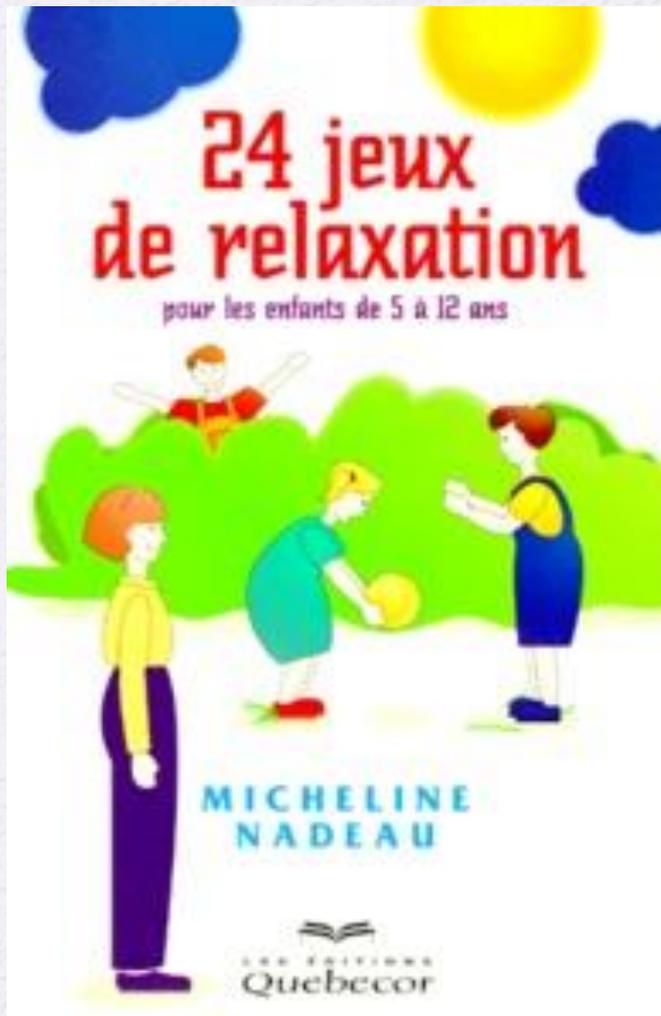
Bibliographie



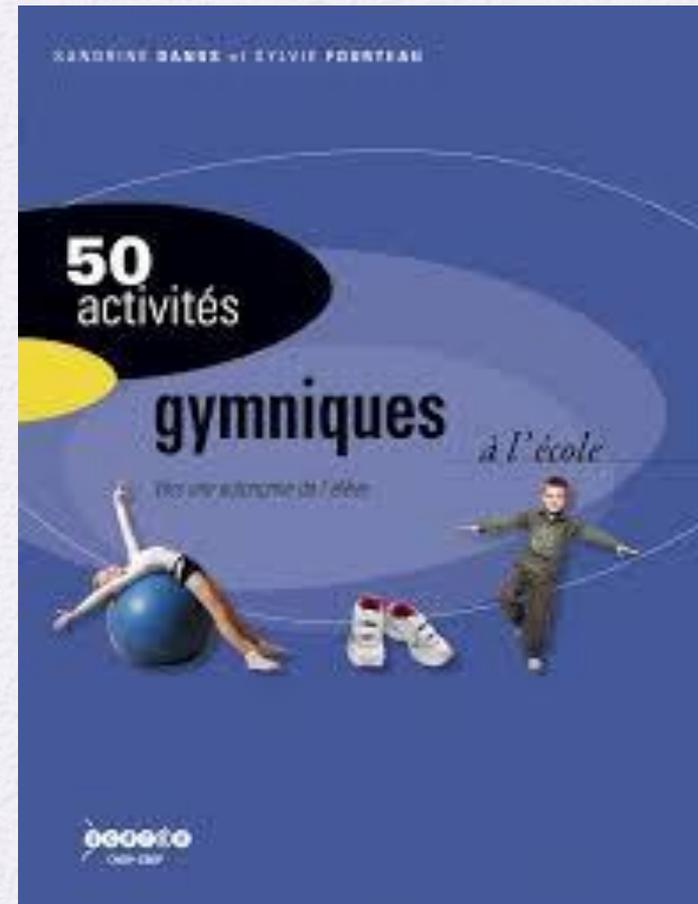
Bibliographie suite



Bibliographie suite



Bibliographie suite



Merci !