

**Parcours réussite Educative - Relation Famille, citoyenneté et climat scolaire.
Expérimentation choisie : Pratique corporelle**

Mise en œuvre envisagée :

Objectifs : sophrologie et réveil corporel

Un outil de bien être au service des élèves

Organisation :

Maternelle : Dans la salle de jeux/ Classes mélangées, petits/grands au retour de la récréation / Balles de massage.

Elémentaire : 4 minutes 4 fois dans la journée : Le matin en arrivant/De retour de récréation/Après la cantine/De retour de récréation

► Les points positifs :

Ce sont les élèves eux-mêmes maintenant qui proposent de passer à cette activité.

Souhait de le généraliser à tout le cycle 3 compte-tenu du climat d'apaisement constaté et la mise au travail.
Yoga au Cycle 3

► Les points de vigilance :

La dernière séance de la journée est difficile, et n'a pas du tout le même effet que les autres de la journée sur les élèves : leur disposition, leur réaction à l'activité.

► Les perspectives :

Références mentionnées :

- Cohérence cardiaque
- Projet « respire » Poitiers
- « Cohérence cardiaque poisson » sur Youtube

CATHY VAUTIER (CPD)

Dans le cadre d'un projet sophrologie élémentaire, intérêt d'y associer l'école maternelle.