

Le corps et le climat scolaire – l'enseignement et l'apprentissage- L'environnement physique

Objectifs :

Mise en place de projets autour de relaxation active, gymnastique proprioceptive pour travailler la concentration, la respiration, le bien-être à l'école, au sein des classes.

Faire découvrir des techniques de relaxation aussi bien pour les élèves que pour les enseignants.

Travailler le respect de soi, des autres, l'empathie

Objectifs :

- Faire découvrir la gymnastique proprioceptive aux enseignants par le biais de la pratique aussi bien en salle qu'en classe et sur plusieurs cycles.
- Affiner ses sensations, fixer son attention, contrôler ses émotions face à une situation nouvelle, gérer son stress.
- Découvrir son corps dans sa globalité et sa diversité. Prendre conscience de son corps, développer l'efficacité et la disponibilité motrice, moduler son énergie.
- Permettre de travailler d'autres compétences que celles visées en priorité telles que celles concernant l'acquisition du langage, les sciences, le vocabulaire, l'EPS...

Une séance de gymnastique proprioceptive :

Les stagiaires expérimentent une séance de gymnastique telle qu'on pourrait la réaliser en classe avec des élèves. Exemple de la séance sur les articulations. (découvrir que son corps bouge, mais à certains endroits seulement, connaître les articulations du corps et les nommer).

1. Phase de prise en main : appropriation du lieu, mise en place des élèves : installation des élèves avec un tapis, avec ou sans chaussure (problème d'odeur, surtout en cycle 3), avec ou sans vêtement (si le projet est explicité aux parents et qu'ils sont d'accord, en maternelle, on peut faire cela en sous vêtement).

Préciser qu'au cours d'une séquence, cela devient une habitude pour les élèves. Mise en place accompagnée d'une musique douce.

Phase d'échauffement : petit rituel pour démarrer la séance : respiration profonde, s'enfoncer dans le sol, se détendre, ne faire qu'un avec le sol (tête, épaule, bras, fesses, jambes, pieds), contracter le haut du corps, puis le bas et tout le corps (étirements). A faire deux fois à chaque fois. Pendant les mouvements, faire attention à la respiration (inspiration par le nez et expiration par la bouche).

Préciser qu'au cours d'une séquence, cela devient une habitude pour les élèves, mais que cette partie est primordiale pour le reste de la séance (écoute, attention) et qu'elle peut durer beaucoup plus longtemps les premières séances en fonction de l'attitude des élèves lorsqu'ils découvrent l'activité : il est très difficile pour certains élèves de "lâcher prise", de fermer les yeux, de se décontracter. Mise en place avec une musique douce.

2. Phase active : Partie principale/"corps de la séance" : partir de la tête pour aller vers les orteils. Réaliser lentement, doucement, en allant le plus loin possible à chaque fois, des mouvements avec sa mâchoire, son cou (rotation de la tête), ses épaules (rotation avant/arrière), ses bras/coudes (moulin avant/arrière), ses poignets (rotations), ses doigts/phalanges (motricité

fines), son dos/vertèbres (chat qui s'étire, dos rond), son bassin/les hanches (déhanchements), ses cuisses (flexion avant/arrière), ses jambes/les genoux (agroupi comme les grenouilles/étirement), ses pieds (rotation de la cheville), ses orteils/les phalanges (mouvement/motricité fine). Ensuite, proposer aux élèves de jouer aux statues en bougeant lentement, doucement et de se figer comme ils le souhaitent. Les laisser échanger discrètement, verbaliser entre-eux ce qu'ils proposent. Rebondir sur leurs propos par la suite.

Le PE qui propose la séance explique les différents mouvements en verbalisant chaque action et en utilisant un vocabulaire choisi, qui pourra être adapté en fonction des cycles. Les élèves s'exécutent sans parler. (concentration sur les mouvements, la respiration, les sensations).

3. Phase d'apaisement : exercices de respiration, de relaxation comme ceux proposés en phase d'échauffement ou débout (étirement vertical).
4. Phase d'écoute/d'échanges : verbalisation par les élèves sur ce qui a été réalisé pendant la séance. Les élèves sont assis face à l'intervenant. A votre avis qu'avons-nous travaillé aujourd'hui ? Reformulation par les élèves du vocabulaire, des sensations, des impressions....

Pour quitter la salle dans le calme, plusieurs solutions : marcher comme sur des nuages sans faire de bruit (roi du silence), si autre personne (atsem, avs) est présente, les enfants sont assis, les yeux fermés et les faire sortir un par un en les touchant sur l'épaule par exemple...

Pour faire suite à cette séance, la prolonger : plusieurs activités peuvent être proposées aux enfants (boire, écrire, faire des roulades, sauter, courir....) avec des tubes en plastiques mis aux bras, jambes, (penser à ceux qui ont un plâtre !), travailler sur le pantin, les prendre en photo lors de la séance pour travailler sur les mouvements en classe (maternelle), utilisation de radiographie, lien avec les os, le squelette...

Des apports théoriques :

A. 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 tels que les balles, les planches à équilibre...

Elle est très équilibrante et permet de progresser à tous les niveaux.

On peut l'apparenter au yoga, stretching, pilates, aux étirements qui sont des disciplines qui vont dans le même sens que la gymnastique proprioceptive.

Dans le cadre de l'école, ce qui va particulièrement nous intéresser, concerne la connaissance du schéma corporel, de l'anatomie et le travail sur la respiration (rapport à la relaxation et la concentration).

B. Pourquoi faire ? Dans quels buts ? Quels intérêts ?

- Utiliser en rééducation
- Chez les sportifs de haut niveau, elle permet de travailler sur des point précis (basket : point d'appui par exemple)
- Se relaxer, gymnastique apparentée à du yoga...
- Moyen de rester souple, tonique (en prendre conscience)
- Améliorer des performances athlétiques...et scolaires ? (concentration, écoute)
- Aider à être plus sensitif, plus à l'écoute de son corps (avoir conscience de ses sensations)

- **Se concentrer sur soi**
- **Développer des connaissances sur le schéma corporel**
- **Avoir une perception kinesthésique du coprs (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'energie, canaliser celle-ci)**
- **Aider à être plus détendu et attentif**
- **Développer l'écoute pour mieux communiquer, verbaliser**

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

C. Les Instructions Officielles

Officiellement la gymnastique proprioceptive n'est pas inscrite au BO, mais on peut s'en servir d'appui pour amorcer ou compléter l'acquisition de certaines compétences dans les différents cycles de l'école maternelle et élémentaire. (plurisciolarité et interdisciplinarité)

- En maternelle
- Au cycle 2
- Au cycle 3

Des apports pratiques :

A. Exemple de progression :

Le cycle de gymnastique proprioceptive est généralement, mis en place en début d'année. Cela permet aux élèves de prendre de bonnes habitudes ; en autonomie, certains utilisent, réinvestissent ce qui a été proposé en gymnastique proprioceptive comme on pourrait le faire pour un cahier de référence... De plus, par la suite, on n'est pas obligé de reprendre des séances complètes. On peut l'utiliser quand cela est nécessaire sous forme de petits exercices ponctuels et de courte durée (respiration, étirements...) quand il y a trop bruit, pas ou peu d'écoute... pour reconcentrer les élèves ou prendre un peu de recul sur une difficulté rencontrée lors d'un exercice par exemple. Cela peut également devenir un moment ritualisé.

Séances de 45 minutes	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 (automassage)
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"> - Un et un : deux - Travail à deux

Cette progression n'est qu'un exemple. On peut choisir une séquence dont les séances seraient consacrées à des thèmes (les animaux, les objets, une histoire en maternelle principalement). On peut également proposer de séquencer chaque séance par une partie du corps : la tête, la colonne vertébrale, les membres supérieurs, les membres inférieurs...

B. 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

Toujours partir du haut du corps pour aller vers le bas. Bien assister sur la respiration pour aider à la réalisation des mouvements qui doivent rester lents pour être bien réalisés et surtout pour que les élèves ne se fassent pas mal. Lors des différentes séances, le calme doit régner, il faut que l'ambiance de la classe soit sereine, apaisée. On peut éteindre les lumières et mettre une musique douce en fond sonore. Le PE verbalise chaque mouvement, accompagne les élèves dans leurs exercices. Les rituels de début et de fin de séance doivent être toujours les mêmes pour que les élèves se situent dans l'activité, soient en sécurité.

Les activités qui réclament d'être à deux, doivent se faire sur la base du volontariat. Idem pour les vêtements, chaussures, ne rien imposer.

PE doit dans la mesure du possible créer des liens avec les autres activités de la classe (sciences, arts visuels, autres activités d'EPS...). C'est aux élèves d'exprimer le thème, la partie du corps travaillé lors de la séance ; ceci se fera en fin de séance. Tout cela dans le but de donner du sens à l'activité et de vérifier que les élèves aient bien compris ce qu'ils faisaient et pourquoi.

Les séances sont à réaliser dans une salle appropriée si possible... ou dans la classe, en aménageant les exercices proposés.

Cette activité peut être prolongée par un cycle d'expression corporelle et certains exercices pourront être utilisés pour plusieurs autres activités sportives (étirements, relaxation...)

En maternelle ou en cycle 2, Il est très important de passer par le jeu, de raconter une histoire, d'entrer dans un univers, d'utiliser un langage adapté.

B. L'interdisciplinarité :

De façon générale :

- aide à la concentration
- se recentrer sur une activité
- se calmer pour se remettre au travail
- Appel à la mémoire spatiale, naturaliste, kinésique, musicale, intrapersonnelle (référence aux intelligences multiples)
- Devenir élève

EPS : Echauffement et/ou fin d'une séance

- relaxation, étirement,
- natation
- athlétisme
- danse

Education musicale :

- Positionner son corps pour poser sa voix
- travail sur la respiration
- Se tenir en équilibre

Sciences : le corps, le schéma corporel

- Les os
- la respiration
- les articulations
- les muscles

Français :

- Langage (verbalisation, communication plus riche, authentique, subtile...)
- Vocabulaire (catégorisation, enrichissement et appropriation du vocabulaire lié au schéma corporel)
- Graphisme/copie/écriture : motricité fine, position assise
- Rédaction : création d'affiche sur le corps humain par exemple

Arts visuels :

- Peindre à la manière de Matisse les demoiselles, les bleus des nus
- Positionner son corps comme ceux de certains tableaux

Pratiquer en classe :

Réalisation d'exercices en classe au bureau, assis sur une chaise.

Phase principale de la séance sur le squelette. Séance basée essentiellement sur le toucher, l'automassage. Partir de la tête, toucher son crane, son visage, les orbites des yeux, sa mâchoire, puis ses clavicules, les omoplates (faire à deux), sa colonne vertébrale (plusieurs petits os), l'humérus, le radius, le cubitus, les

poignets, les doigts, la cage thoracique (les côtes), le fémur (os le plus long), la rotule, le tibia, la cheville, les pieds.

Aux moment de faire verbaliser les élèves, bien leur demander pourquoi certains os sont petits, longs, ronds, plats, en longueurs, à quoi ils servent. Appuyer la verbalisation des élèves par une affiche, un squelette, des radiographies...

Pour cette séance ou celle sur les muscles, on peut utiliser des ballons de baudruche pour que les élèves aient d'autres sensations lors des massages.

LA RELAXATION ACTIVE

Apprendre à mieux se connaître

- prendre conscience de son corps, de ses émotions.
- Adapter et ajuster son énergie aux situations.

Faciliter les apprentissages

- * prendre confiance en soi
- * développer l'estime de soi, les capacités d'attention, de concentration, de mémorisation.

LA RELAXATION

A QUOI CA SERT ?

Améliorer les relations avec les autres

- Se respecter et respecter l'autre
- Réduire les conflits
- Accepter les différences

Libérer les tensions

physiques et mentales

- * apprendre à se détendre
- * gérer le stress

1. **objectifs** :

- Prendre conscience des sensations provoquées par un mouvement ou bien éprouvées lors des moments d'immobilité.
- Ne pas réfléchir mais être attentif à ce que l'on ressent.
- Conduire progressivement les enfants à être de plus en plus conscients de leurs actes et de leurs sensations et à agir de moins en moins en automates.
- Développement de la faculté d'attention.
- Le sentiment de réussite, de satisfaction, doit toujours être ressenti par rapport à soi-même et non en comparaison avec ce que ressentent les autres.
- Découvrir son corps dans sa globalité et sa diversité.
- Développer la disponibilité motrice.
- Moduler son énergie.

2. adapter les séances

- la durée des séances, la durée de l'immobilité, le vocabulaire utilisé doivent s'adapter à l'âge des enfants et à leur niveau d'attention.
- 5 à 10 mn **par jour** pour arriver en fin d'année à 15, 20 voire 30 mn.
- La fréquence idéale est d'une séance quotidienne, inscrite à l'emploi du temps, de préférence le matin.
- Chaque séance proposée est prévue pour être travaillée chaque jour pendant une semaine au moins.
- Pour les jeunes enfants, les exercices doivent avoir avant tout un caractère ludique où le plaisir de mouvoir son corps tiendra la plus grande place.
- Le vocabulaire doit également être adapté à l'âge des enfants. Il désigne soit des parties du corps (omoplates), soit des fonctions (respiration), soit induit le calme (prenez votre temps). Vérifier que tous les enfants connaissent les mots utilisés (*contact* ou non de la *nuque* ?). Il est souhaitable en début de séance de montrer, de toucher, d'expliquer pour éviter toute confusion lors des exercices. Le vocabulaire corporel et gestuel des enfants s'enrichira.
- Le lieu : l'idéal est de pouvoir utiliser une salle *bien chauffée* où l'on peut réaliser la pénombre et s'il n'y a pas de moquette, utiliser des tapis individuels.
- La voix : adapter le ton et le débit aux exercices proposés. Par exemple, on baissera le ton et on ralentira le rythme pour les exercices nécessitant l'immobilité et le silence.
- La tenue : des vêtements confortables, chauds, de préférence en chaussettes. Si la salle est mal chauffée, une petite couverture serait judicieuse pour les exercices nécessitant l'immobilité.

3. attitude de l'animateur :

- L'animateur doit rester lui-même et adapter les séances à son propre tempérament. Son attitude doit toujours être bienveillante, encourageante, confiante et ne jamais porter de jugement.
- Accepter toutes les réactions des enfants.
- Les enfants doivent avoir la possibilité d'interrompre un exercice en allant s'asseoir dans un coin.
- Prendre tout son temps, la qualité doit primer sur la quantité.
- Exercices très précis. Chaque exercice vise le relâchement et la détente d'un muscle ou d'un groupe musculaire. Il faut donc suivre les exercices tels qu'ils sont décrits.
- Importance de la reprise fréquente des exercices connus à chaque séance.
- Proposer de ramener sans cesse l'attention sur les sensations dans l'instant présent. Mais la « rêverie » (ou le sommeil) est parfois nécessaire pour certains. Il convient donc d'accepter les images qui traversent l'esprit et de se concentrer à nouveau sur les sensations présentes ou sur la respiration. De même, si le sommeil vient, ne pas lutter, déculpabiliser (ça n'a pas d'importance). Chasser les images ou le sommeil crée des tensions, ce qui est au contraire à la relaxation. La non résistance s'acquiert avec une pratique régulière de la relaxation active et l'attention s'en trouve renforcée.

S'il y a rejet de la part de certains enfants, il n'est pas question de les obliger à se relaxer. Dans un premier temps, on proposera aux enfants de regarder sans déranger le groupe. Dans un second temps, on leur proposera

- d'effectuer les exercices qu'ils souhaitent. Ils s'intégreront progressivement au groupe.
- L'animateur doit avoir expérimenté les exercices lui-même.

Bibliographie :

Jacques CHOQUE, *Stretching et Yoga pour les enfants 140 exercices illustrés*, Amphora, mars 2005

Claude CABROL et Paul RAYMAUD, *la Douce méthode de gymnastique douce et de yoga pour les enfants*, Graficor, 1987

Sandrine DANOS et Sylvie FOURTEAU, *50 activités gymniques à l'école. Vers l'autonomie de l'élève*, SCEREN, janvier 2011

Micheline NADEAU, *24 jeux de relaxation pour les enfants de 5 à 12 ans*, Quebecor, 1998

Samy BOSKI, *La relaxation active à l'école et à la maison, de la martennelle au cours moyen*, Retz, 2008

Revue EPS n° 83 : le corps et le climat scolaire coordonné par Omar Zanna, Caroline Veltcheff et Pierre-Philippe Bureau : plusieurs articles très intéressants sur ce sujet.

Réalisation d'exercices en classe au bureau, assis sur une chaise : relaxation active

1. huit couché

C'est un excellent exercice pour installer le rythme et la fluidité nécessaires à une bonne coordination œil main, spécifiquement conçu pour améliorer la communication écrite et orale. Il faut du papier (A4) et deux crayons par personne.

Le dessin du 8 horizontal doit utiliser la largeur du papier.

Dessiner le symbole de l'infini (un 8 retourné horizontalement) en commençant par le milieu et en suivant le sens inverse des aiguilles d'une montre. Revenir au point central. Faire le mouvement au moins cinq fois avec chaque main et au moins cinq fois avec les deux mains. Il peut être fait en continu.

2. symétrie (il faut plusieurs feuilles A4 et deux crayons par personne)

Cette série d'exercices permet de faire travailler en même temps les deux lobes du cerveau et de retrouver une détente après un travail intellectuel important. Les bienfaits de ces exercices seront d'autant plus « visibles » qu'ils seront effectués tous les jours, voire plusieurs fois par jour. Compter environ 5 minutes environ maximum à chaque fois.

Avec les deux mains, dans l'espace devant soi, comme sur un tableau, effectuer des mouvements symétriques (et non pas en translation) : lorsque la main droite va vers la droite, la gauche va vers la gauche. Effectuer des lignes droites, des cercles, des lignes brisées et toutes les formes désirées. L'important étant de travailler en symétrie.

Partager une feuille de format A4 en son milieu, par un trait de crayon, dans le sens de la hauteur. Prendre un crayon dans chaque main. En plaçant sa vision sur la ligne médiane, tracer des figures symétriques à cette ligne. (lignes droites, cercles en changeant le point de départ, figures géométriques...)

Dessiner sur ses cuisses avec ses doigts : main droite d'abord dessiner un carré. Main gauche, dessiner un rond. Faire les dessins en même temps.

Il est intéressant d'utiliser un carnet pour ces exercices afin de voir les progrès effectués au fil de « l'entraînement ».

3. Nage assymétrique :

Se mettre debout. Les deux bras en l'air, mains jointes. Les bras tournent dans le sens opposé mais doivent toujours de réunir en haut.

4. crayon

Assis aux tables, tenir un crayon devant soi en l'air par un bout avec deux doigts. Deux autres doigts de l'autre main viennent attraper le bas du crayon, lâcher le haut du crayon pour laisser le crayon tomber vers le bas. La main libre reprend à chaque fois le bas du crayon. Le crayon ne doit pas tomber par terre.

5. jeux de doigts

Toutes les comptines et jeux de doigts utilisés en maternelle permettent de se détendre les mains et les poignets après de longues séances d'écriture.

6. palming

Cet exercice permet une détente oculaire et mentale importante et favorise la concentration.

Placer les coudes en appui sur une table. Mettre les paumes des mains face à soi. Les doigts d'une main sur ceux de l'autre main, en biais de façon à ce que la base des annulaires se touche. Sans disjoindre les mains, appliquer les paumes sur les globes oculaires. **GARDER LES YEUX GRANDS OUVERTS.** Ajuster les mains de façon à être dans le noir complet. Laisser le regard partir dans l'infini. Des images, des émotions ou des flashes lumineux peuvent apparaître. Les laisser passer. Se laisser aller à une sensation de détente et de bien être.

Avant de revenir à la lumière, fermer les yeux quelques instants, enlever les mains en gardant les yeux fermés et seulement après, ouvrir les yeux.

7. bâillement énergétique

Fermer les poings. Avec les phalanges repliées, masser toute la mâchoire inférieure en appuyant fortement. Cela provoque des séries de bâillements qui apportent la détente.

8. allongement du mollet

Tenir le dossier d'une chaise en gardant le buste relativement droit. Mettre un pied en arrière le talon dirigé vers le haut. Prendre une profonde inspiration et sur l'expiration, abaisser le talon du pied arrière vers le sol et penchez le genou de l'autre jambe vers l'avant.

Répéter plusieurs fois avec chaque jambe, cela décontracte les muscles et libère le réflexe tendineux.

9. énergiseur

Cette activité d'étirement et de respiration profonde augmente l'oxygénation, décontracte les muscles de la nuque et des épaules et contribue à la circulation du liquide céphalo-rachidien dans le système nerveux central.

Poser les mains à plat sur la table. Abaisser le menton sur la poitrine. Laisser la nuque et les épaules se décontracter. En prenant une profonde inspiration, ramener la tête vers le haut puis vers l'arrière en arquant légèrement le dos et en laissant la cage thoracique s'ouvrir. Sur l'expiration, laisser la tête revenir vers la poitrine en courbant le dos. Enchaîner plusieurs fois ce mouvement en y associant bien la respiration.

10. détente spontanée

Secouer les bras, les jambes en mouvements désordonnés. Laisser le dos, la nuque, se courber, se tordre comme on le désire. Faire quelques étirements des membres, du dos.

Phase principale de la séance sur le squelette ou les muscles. Séance basée essentiellement sur le toucher, l'automassage. Partir de la tête, toucher son crane, son visage, les orbites des yeux, sa mâchoire, puis ses clavicules, les omoplates (faire à deux), sa colonne vertébrale (plusieurs petits os), l'humérus, le radius, le

cubitus, les poignets, les doigts, la cage thoracique (les côtes), le fémur (os le plus long), la rotule, le tibia, la cheville, les pieds.

Aux moment de faire verbaliser les élèves, bien leur demander pourquoi certains os sont petits, longs, ronds, plats, en longueurs, à quoi ils servent. Appuyer la verbalisation des élèves par une affiche, un squelette, des radiographies...

Pour cette séance ou celle sur les muscles, on peut utiliser des ballons de baudruche remplis d'eau chaude pour que les élèves aient d'autres sensations lors des massages.

Activité pratique : Prendre appui sur le livre Stretching et Yoga pour les enfants.

Demander aux stagiaires de prendre des exercices en main pour mieux se les approprier. Cela permet à l'intervenant de vérifier le sens donné à l'animation par les stagiaires.

- Le pharaon
- La petite toilette
- Le stop mental
- La demi-lune
- Je me dévisse
- L'hirondelle

Pour terminer la séance pratique : se relaxer sur son bureau les yeux fermés. Possibilité de s'étirer, de bailler...

Les pratiques corporelles de bien-être : activités au service des apprentissages, du bien-être et du climat scolaire et de la prévention des éventuels phénomènes de violence.

Objectif

Faire découvrir les pratiques corporelles de bien-être (apport théorique et pratique) à travers :

- La présentation d'un projet mené dans le département de la Haute-Vienne et d'une expérimentation développée dans une école élémentaire de Seine-Maritime (école Michelet – Elbeuf).

Les enjeux de ces activités

- **Pour les élèves** : développer l'attention et l'écoute/connaissance de soi et des autres, être à l'écoute des signaux d'alarme et les identifier, développer des automatismes de détente, de « lâcher prise », faciliter la détente, la disponibilité et le désir d'apprendre. Acquérir de bonnes postures, stimuler la respiration, évacuer les tensions accumulées, gérer son énergie (tension-détente), son stress et contrôler ses émotions par la respiration. Favoriser la mémorisation et la fixation des connaissances, fixer son attention, contrôler ses émotions face à une situation nouvelle et gérer son stress. Découvrir son corps dans sa globalité et sa diversité et moduler son énergie. Permettre de travailler d'autres compétences que celles visées en priorité telles que celles concernant l'acquisition du langage, les sciences, le vocabulaire, l'EPS...
- **Pour le groupe classe** : favoriser la disponibilité, l'autonomie et permettre de canaliser l'énergie quand elle devient envahissante et exténuante. Favoriser l'obtention du calme et de l'écoute. Faire

baisser le niveau sonore. Créer un climat de confiance et faciliter la communication au sein du groupe et apporter une contribution à l'élaboration de « règles de vie » au sein la classe, voire de l'école. Briser la monotonie et créer des ruptures dans les apprentissages

- ***Pour l'enseignant*** : contribuer à son bien-être car ces activités sont un moyen, pour lui, de mieux gérer ses tensions, sa fatigue, sa disponibilité, son écoute. Sérénité de l'enseignant et apaisement des élèves sont souvent intimement liés.
- Créer des habitudes et une « culture de classe » qui participent à l'établissement d'un climat scolaire apaisé, facteur déterminant de la réussite des élèves et de la prévention des éventuels phénomènes de violence.

Bibliographie :

- Jacques CHOQUE, « *Stretching et Yoga pour les enfants 140 exercices illustrés* », Amphora - mars 2005.
- Jacques CHOQUE, « *Concentration et relaxation pour les enfants* », Albin Michel - 2016
- Annie SEBIRE et Corrine PIEROTI , « *Pratiques corporelles de bien-être – Mieux apprendre – Mieux gérer sa classe* », Editions Revue EPS – 2013.
- Marie POULHALEC, « *Je capte, de renforce et j'entretiens l'attention des enfants* », Jouvence édition – 2018
- Marie POULHALEC, « *12 outils pour capter l'attention des enfants* », Jouvence édition – 2016.