

Pratiques corporelles de bien-être à l'école

Formation Directeurs 7 et 8 décembre

Ecole Freud

Christine Dazat CPC

CONSTATS

Les élèves sont instables, excités et parfois fermés sur eux mêmes.
Les élèves sont fatigués, incapables de se concentrer. de fixer leur attention.
Les élèves ont des difficultés d'apprentissage.

L'instauration d'un **cadre de travail bienveillant**, attentif aux progrès

Un **climat de classe de sécurité affective et effective** donc un **climat de confiance**

sont un levier pour une meilleure **qualité des apprentissages**.



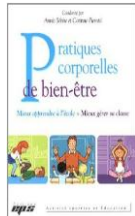
L'école, en général, se préoccupe davantage **de l'esprit que du corps de l'enfant.**

Elle valorise la connaissance sans toujours tenir compte des **besoins physiques** des élèves.

Les pratiques corporelles de bien-être apparaissent comme un « **outil** » indispensable pour les enseignants qui se préoccupent du développement de leurs élèves et de leurs difficultés dans les apprentissages

QUELLES PRATIQUES DE BIEN ETRE ?

Pour quels objectifs ?

<p>Concentration</p> <ul style="list-style-type: none"> Se recentrer Mieux se connaître Être à l'écoute de soi Observer Mémoriser Gérer son énergie S'apaiser 	<p>Relaxation</p> <ul style="list-style-type: none"> Mieux se connaître Prendre conscience de son corps Libérer ses tensions Renouveler son calme Fixer son attention Développer son imaginaire Contrôler ses gestes Assouplir son corps 	<p>Respiration</p> <ul style="list-style-type: none"> Prendre conscience de sa respiration Favoriser la détente Faciliter la circulation de l'énergie Développer l'adaptation à l'effort Permettre le contrôle de la respiration pour une action positive sur les émotions 	<p>Gymnastique lente</p> <ul style="list-style-type: none"> Acquérir une bonne posture Faciliter la respiration Se détendre S'étirer Se tonifier Se concentrer
<p>Gymnastique non Volontaire</p> <ul style="list-style-type: none"> S'étirer Faciliter la respiration Se détendre S'apaiser 	<p>Massage</p> <ul style="list-style-type: none"> Découvrir le corps, en prendre conscience Mettre en œuvre la coordination manuelle, la motricité fine Se détendre, s'apaiser, développer une présence de soi, une écoute de soi Communiquer Avoir confiance en soi et en l'autre Créer un climat de confiance 	<p>Visualisation</p> <ul style="list-style-type: none"> Faire appel à la concentration et à la mémorisation Se relaxer grâce à l'imagerie mentale Favoriser inventivité et créativité 	<p>D'après « Pratiques corporelles de bien-être. Mieux apprendre à l'école- Mieux gérer sa classe »</p> <p>Coordonné par Anne Sébire et Corinne Pierotti Edition revue EPS</p> 

QUELLES PRATIQUES DE BIEN ETRE ?

Aujourd'hui : le choix d'exercices que vous avez vécus
a été fait parmi 3 « familles » :

LA RELAXATION
LA RESPIRATION
LA CONCENTRATION

SE RELAXER

C'est

- * prendre un temps pour se ressourcer pour penser à son corps en entier, hors des contraintes scolaires.
- * rechercher un relâchement musculaire
- * prendre conscience de sa respiration et parfois la ralentir, ainsi que son rythme cardiaque
- * libérer son esprit.
- * être attentif à ce que l'on ressent, prendre conscience des sensations provoquées par le mouvement, la respiration.

Les exercices de relaxation incitent l'enfant à se détendre, ce qui lui permettra de s'ouvrir aux autres.

RESPIRER

C'est par la respiration que

- * nous prenons, conservons ou rejetons les tensions.

La moindre action, pensée, sensation ou émotion, modifie le rythme de la respiration.

Les exercices de respiration aident l'enfant à

- * savoir bien respirer: utiliser autant les possibilités de l'inspiration et de l'expiration
- * à prendre en charge sa respiration.

SE CONCENTRER

C'est:

se focaliser sur une tâche tout en restant attentif à soi, à son corps, à sa respiration, à ses perceptions sensorielles et à ses émotions.

Une réelle concentration inclut une attitude d'ouverture, une présence ouverte.

Un des objectifs de la concentration est la **recentration** :

Se recentrer : C'est fixer progressivement son attention, de l'extérieur vers l'intérieur, reprendre contact avec son corps.

Les exercices de recentration aident l'enfant à moins se disperser.

DES SEANCES DE PRATIQUES CORPORELLES POUR QUI , POUR QUELS EFFETS ?

* Pour les élèves:

mieux apprendre à l'école et mieux vivre ensemble

Les exercices proposés leur permettent de

- ✓ mieux se connaître
- ✓ d'apaiser leur agitation et d'être plus disponibles pour les apprentissages
- ✓ de leur procurer un bien être physique et psychique.

L'effet attendu est d'améliorer les capacités d'écoute, l'attention, de favoriser l'efficacité du travail scolaire, de prendre conscience de son corps.

Les 10 secrets du bien-être: synthèse des effets produits (à communiquer aux élèves)

1. Je sais faire le silence

2. Je sais respirer profondément

3. Je sais imaginer

4. Je sais écouter mon corps

5. Je sais écouter l'autre

6. Je sais prendre mon temps

7. Je sais apprécier l'effort

8. Je sais mémoriser

9. Je sais exprimer mon ressenti

10. Je sais faire des choix

• Pour les enseignants: Mieux gérer sa classe

- * En favorisant un climat de classe plus serein, plus propice aux apprentissages, mais au-delà de ce climat, il s'agit de créer **une « culture de classe » par des habitudes.**
- * En travaillant sur eux-mêmes pour obtenir de meilleurs résultats sur le plan personnel et professionnel :
Bien-être, meilleure gestion de ses tensions, sa fatigue, sa disponibilité, son écoute.

Sérénité de l'enseignant et apaisement des élèves sont intimement liés :
« On enseigne ce que l'on est ». Notre comportement induit souvent le comportement des élèves.

De fait Pour la classe:

Cette activité permettra de construire des relations différentes entre le maître et les élèves et entre les élèves.

Le vivre ensemble s'en trouvera transformé.

QUELLE MISE EN ŒUVRE EN CLASSE?

Les temps de pratiques corporelles de bien-être nécessitent une préparation personnelle de l'enseignant:

- * *essayer soi même* les exercices que l'on va proposer aux élèves

pour d'une part se détendre soi-même mais aussi pour pouvoir mener l'activité de manière efficace.

- * *sentir soi même les effets des exercices*

pour permettre à l'enseignant d'anticiper les réactions, les difficultés des élèves et pouvoir ainsi mieux les accompagner

Où ?

Dans la classe
la salle de motricité
la salle d'EPS
la cour, en sortie....

On peut même envisager si l'espace le permet un espace de détente dans la classe avec tapis et coussins.....

Quand ?

Des objectifs différents pour des temps différents et des exercices différents

Exercices ponctuels sur des temps courts

pour se relaxer et se concentrer: avant ou après une activité d'écoute attentive

pour détendre, stimuler, recentrer les élèves entre deux activités

pour les aider à adopter l'attitude juste en EPS, en classe, en sortie

quand les élèves sont agités ou apathiques

quand l'enseignant (ou l'élève) en ressent le besoin.

Quand ?

Des objectifs différents pour des temps différents et des exercices différents

Des séances complètes sous forme de module d'apprentissage

Afin de faire découvrir et pratiquer aux élèves un répertoire d'exercices qu'on pourra ensuite re proposer en exercices ponctuels ou rituels.

Des rituels inscrits à l'emploi du temps

Toujours aux mêmes moments de la journée

Selon l'effet recherché, on choisira le moment et l'exercice pertinent.

- Il est logique de proposer des **exercices d'étirements, de relaxation *le matin*** pour aider les élèves à être disponibles.
- **En rentrant de récréation ou en fin de séance d'APS, un retour au calme est nécessaire:** on choisira des exercices de respiration appropriés.
- Entre **deux activités**, il est parfois nécessaire de faire une transition, de **restimuler l'attention:** on proposera des exercices de **recentration**.

LA DEMARCHE

- * Il est important d'insister sur **l'aspect ludique de l'activité.**
- * D'autre part, il faut **accepter** que certains exercices ne plaisent pas à certains enfants.
- * Les élèves doivent se sentir en confiance. Ce moment doit être un moment de complicité entre le maître et l'élève.

LA DEMARCHE suite

- * Les consignes sont données d'une voix douce. Le rythme des mouvements doit suivre celui de la voix. Les mots employés doivent être simples, clairs: employer si besoin des images qui parlent aux enfants
- * Parfois, on constate que les mots sont inutiles: alors on mime et l'élève n'a plus qu'à imiter le mouvement. Cela l'aidera à trouver le chemin dans son corps.
- * Au fur et à mesure des exercices et/ou séances, le vocabulaire deviendra de plus en plus précis.

Et le plaisir sera de plus en plus grand!

En Conclusion, des Citations ...

- * « la relaxation du corps jointe à la détente et au silence permettent la réalisation d'une grande attention » Robert Linssen , Le Zen
- * « la méditation c'est une conscience claire de tout évènement , un souffle apaisé, un accord avec le monde » Blaise Pascal
- * « si la méditation était enseignée à tous les enfants âgés de huit ans sur la terre, nous ferions disparaître la violence du monde en une génération » Dalai Lama

Bibliographie/ Sitographie

- * « Pratiques corporelles de bien-être. Mieux apprendre à l'école- Mieux gérer sa classe » Coordonné par Anne Sébire et Corinne Pierotti Edition revue EPS
- * « La douce, méthode de gymnastique douce et de yoga pour enfants. » Claude Cabrol - Paul Raymond GRAFICOLOR Chenelière éducation
- * **site RYE:** Recherche sur le Yoga dans l'Education :<https://www.rye-yoga.fr/>
<https://www.rye-yoga.fr/projet-pour-les-eleves/>
- * **site Relaxation à l'école** <http://www.relaxation-a-lecole.fr/>
- * <http://www.relaxation-a-lecole.fr/search/label/activit%C3%A9%20calme>
- * **site Massage** (possibilité avec intervenante extérieure me contacter)
<http://www.misa-france.fr/>