Les pratiques corporelles de bien être

Annie Sébire - Corinne Pierotti

Mieux apprendre à l'école
Mieux gérer sa classe

Editions EPS

Les pratiques corporelles de bien être

Pour qui ?

Pour l'élève : mieux apprendre à l'école et mieux vivre ensemble

Pour le maître : mieux gérer sa classe

Les pratiques corporelles de bien être

Où ?

Dans la classe

Dans la salle de motricité/d'EPS

Dans la cour

Dans le couloir...

Les pratiques corporelles de bien être

Quand ?

Des moments ponctuels de quelques minutes

Des rituels

Des séances spécifiques de 15 à 45 minutes

Les pratiques corporelles de bien être

Des principes incontournables

Ne jamais contraindre un élève

Rendre la pratique toujours agréable

Porter une attentionparticulière à la respiration

Prendre le temps de faire

Se montrer attentif à la qualité d'éxecution

Les pratiques corporelles de bien être

Privilégier la répétition des exercices

Faire appel à l'imaginaire

Aborder ces pratiques de façon ludique

Porter une attention particulière aux pauses d'intégration

Allier variété et progressivité

Accepter « l'échec »

Les pratiques corporelles de bien être

Quelques conseils de mise en oeuvre

Créer une atmosphère apaisante

Bien connaître les exercices

Instaurer des rituels

Utiliser du matériel

Accepter les bâillements, rires, soupirs...

S'adapter à l'âge des élèves

Les pratiques corporelles de bien être

Les 7 famillesd'exercices

CONCENTRATION

RELAXATION

RESPIRATION

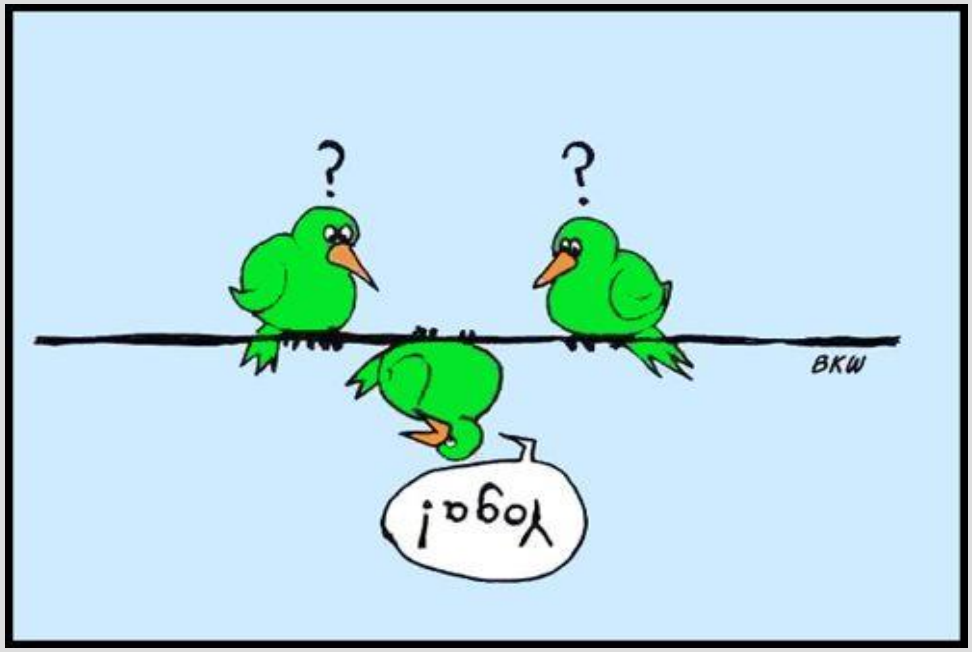
GYMNASTIQUE LENTE

GYMNASTIQUE NON VOLONTAIRE

MASSAGE

VISUALISATION

COMMENT FAIRE ENTRER LES ENFANTS DANS CES ACTIVITES PARTICULIERES ?



- Etre explicite par rapport à la proposition de ces activités

- Commencer par des situations courtes, sur lesquelles vous vous sentez à l'aise
- Faire vivre aux élèves des moments « flash » de bien-être
- Faire verbaliser aux élèves leurs ressentis dès les premières expériences

COMMENT GERER LES RIRES, L'EXCITATION, LA FATIGUE?

- Les manifestations de rire sont le plus souvent liées à une certaine gêne au début. Il convient de les tolérer, voire de rire avec les élèves. Ainsi on peut inciter les élèves à rire fort, puis en silence, puis « à l'intérieur de soi. »

- Pour les plus jeunes c'est l' « habillage » de la situation qui fera qu'ils s' y engageront plus ou moins facilement.

- Ces obstacles s'atténueront avec la répétition, la prise de confiance, les premiers bénéfices ressentis...

COMMENT APPREHENDER LE CONTACT CORPOREL AVEC LES ELEVES ?

- On peut utiliser un objet médiateur, on peut regrouper les enfants par affinité ou par sexe.
- Il peut être judicieux de programmer en amont des situations impliquant le contact une séquence de jeux d'opposition, d'acrosport ou de danse traditionnelle

COMMENT S'ASSURER QUE LES ELEVES NE SE FONT PAS MAL ?

- Vérifier à l'aide des dessins ou photos que la position est adéquate.
- Tester soi-même les postures en amont
- Rappeler que les exercices sont à éxécuter lentement
- Penser à mettre en œuvre l'expiration pour aider au relâchement
- Inciter les élèves à s'exprimer sur leur ressenti

Que faire si cela ne fonctionne pas ?

- Il vaut mieux arrêter et passer à autre chose.

- Reprendre plus tard

- Etre persévérant

COMMENT EXPLIQUER L'INTERET DE CES PRATIQUES AUX PARENTS ?

- Proposer aux élèves de raconter à la maison ce qu'ils ont vécu en classe
- Produire des « traces » : dessins, production d'écrits...
- Inviter des parents à une séance
- En parler en réunion de rentrée et, pourquoi pas, mettre en œuvre 2 ou 3 situations très simples à leur faire vivre à différents moments de la réunion.

Ressources
Bien être-climat scolaire-empathie

- Conférences des auteures:

http://www.reseau-canope.fr/innovation2014/la-reussite-educative.html?tx_cndpvideoflv_pi1[idvideo]=35

http://www.cndp.fr/crdp-rouen/index.php/2015-11-05-08-18-30/item/441-des-pratiques-corporelles-de-bien-%C3%AAtre-une-proposition-pour-donner-de-place-au-corps-%C3%A0-l%E2%80%99%C3%A9cole/2015-11-05-08-18-30

Ressources
Bien être-climat scolaire-empathie

- Des vidéos de classe sur les pratiques corporelles de bien-être:

https://www.youtube.com/watch?reload=9&v=kbmWv8p_Pbo&index=1&list=PL1tu1UO10ih6rlfj5NZAjmy9rIZNC5z9l

https://www.youtube.com/watch?v=0zAg2JJMQrk&list=PL1tu1UO10ih6rlfj5NZAjmy9rIZNC5z9l&index=2

- Des expérimentations:

http://objectifmaternelle.fr/category/emotions/connaissance-de-soi-connaissance-des-autres/

- Un site de ressources sur le climat scolaire:

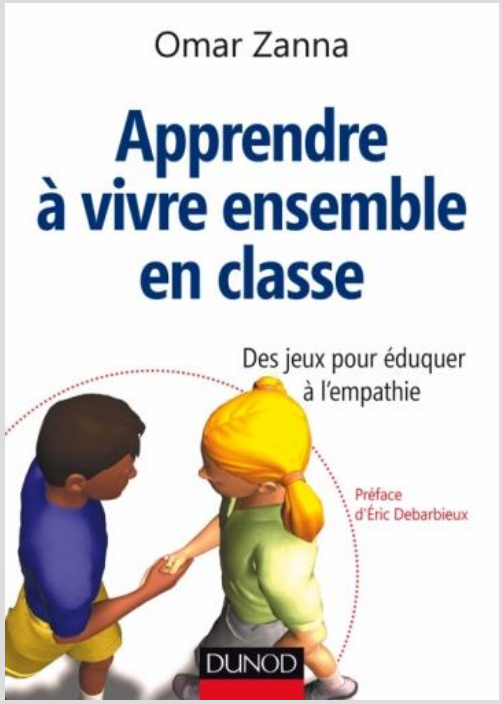
www.reseau-canope.fr/climatscolaire/accueil.html

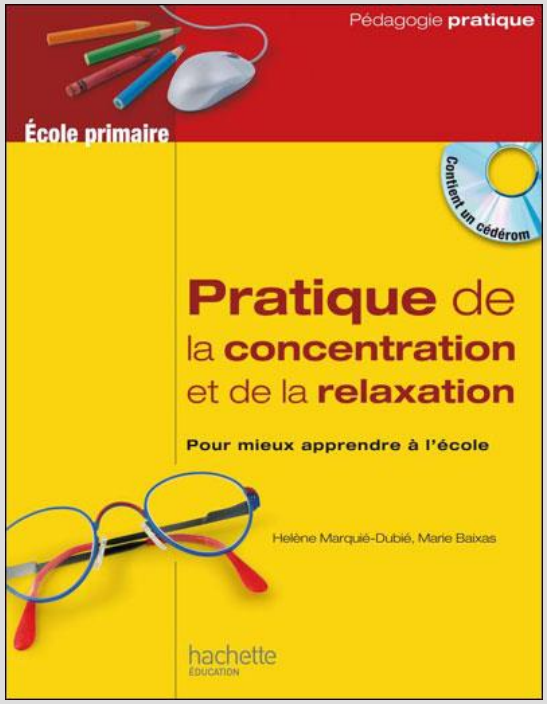
Ressources
Bien être-climat scolaire-empathie

Vidéo sur l'empathie

- https://vimeo.com/128556177 (vidéo Omar Zanna sur l'empathie)

Bibliographie:





Coordonné par
Annie Sébire et Corinne Pierotti

Pratiques corporelles de bien-être

Mieux apprendre à l'école • Mieux gérer sa classe

Éditions eps — Activité sportive et Éducation

MILAN ÉDITIONS LES ARÈNES

DU CP AU CM2

La mallette pédagogique

INITIATION À LA MÉDITATION À L'ÉCOLE

avec Eline Snel

POUR LES ENSEIGNANTS CONFORME AUX PROGRAMMES SCOLAIRES