

Sept familles d'exercices retenues pour des pratiques corporelles de bien être

- Concentration

Exercices amenant à fixer progressivement l'attention de l'extérieur vers l'intérieur, à se focaliser sur une tâche, à développer l'écoute, à reprendre contact avec son corps, à gérer son énergie.

- Relaxation

Exercices amenant au relâchement conscient des tensions nerveuses et musculaires en vue de procurer détente et décontraction, un sentiment de bien-être.

- Respiration

Exercices qui permettent à l'individu de prendre, conserver ou évacuer les tensions. L'acte respiratoire est le miroir du corps, la moindre pensée ou sensation en modifie immédiatement le rythme. L'objectif visé sera d'augmenter le temps expiratoire et d'acquiescer le réflexe de respirer par le nez. Chaque exercice doit être répété au moins cinq fois.

Le travail sur la respiration facilite une meilleure oxygénation du cerveau ; la détente musculaire pour le bien-être, la disponibilité et la concentration ; la circulation et la gestion de l'énergie pour la gestion des tensions et des émotions.

NB : L'importance de la respiration est par ailleurs à rappeler pour tous les exercices, de toutes les familles...

- Gymnastique lente

Exercices qui consistent en un ensemble de mouvements exécutés avec lenteur. Ce sont des exercices de postures maintenues, de mobilisation du corps, des exercices d'équilibre, d'étirement, de tonification, des enchaînements de mouvements exécutés lentement pour favoriser le relâchement musculaire, la détente, la coordination, la maîtrise de soi et la concentration.

- Gymnastique non volontaire

Exercices dans lesquels on laisse agir la pesanteur, le poids durant au moins 20 à 30 secondes, pour provoquer étirement, relâchement (stretching), dans différentes positions (allongé, debout, assis). On insistera sur une respiration posée et une expiration longue.

- Massage

Exercices de manipulation de différentes parties du corps, seul ou à deux, par différentes actions (frotter, tapoter, malaxer...), dans différentes positions (allongé, debout, assis), avec ou sans objet (balle, ballon, bâton...). Ces exercices facilitent la détente et la communication. **Les massages permettent** de dynamiser le corps en stimulant la circulation de l'énergie.

Ils seront réalisés toujours délicatement, avec douceur. Ne jamais obliger un élève lors de ces exercices de contact, en cas de réticence, se contenter de l'observation des camarades.

- Visualisation

Exercices faisant appel à des images mentales dans le but de développer la concentration, la mémorisation, la relaxation et la créativité.

Des pratiques corporelles de bien être

Quelques éléments clefs

Pourquoi ?

- Prendre en compte la dimension corporelle des apprentissages et l'établissement d'un climat favorable aux apprentissages à l'école
- Concernant les enseignants : une pratique au service de la gestion de la classe
- Concernant les élèves : contribuer à une sensibilisation des enfants, donner des habitudes en termes d'hygiène de vie, de gestion de soi à court et long terme. Bien être, concentration, disponibilité, confiance, connaissance de soi et écoute réciproque
- Eventuellement sensibiliser les parents en tissant des liens entre école et famille.
- Envisager que chaque élève puisse avoir constitué, à l'issue de chaque cycle ou en fin de scolarité primaire, « sa valise à bien être » personnelle (Kit de situations retenues par l'élève parmi celles explorées, dont la mise en forme sera dépendante de l'âge (nom de la situation, dessin, schéma, texte)
- Instaurer une « culture de classe »...

Quoi ?

Nous proposons 7 familles d'exercices (NB : catégories poreuses...certains exercices mettent en jeu plusieurs familles...).

Exercices à retenir en fonction des besoins, de l'âge, du niveau de pratique, du lieu...

Nb : chaque exercice peut être simplifié, complexifié...

Quelques conseils : reprenez les exercices que vous appréciez pour vous-même, n'hésitez pas à les pratiquer chez vous pour les ressentir et vous les approprier...

Où ? Quand? Comment ?

En classe, dans une salle d'EPS, dans les couloirs, dans la cour, dans les escaliers, en sortie...ou à la maison, quand on en a besoin...

A l'occasion de moments ponctuels en fonction des besoins, rituels (moments de 5 à 10 minutes, 1 ou 2 exercices) ou d'un module d'apprentissage de 6 à 12 séances (pour donner des bases communes en début d'apprentissage).

Ces pratiques peuvent faire l'objet d'un travail interdisciplinaire.

Rôle et attitude du maître, attitude bienveillante, rôle de la voix...

Voir : principes et conseils dans l'ouvrage, dont « ne pas obliger à fermer les yeux, précautions / massage (objets médiateur, couple par affinité....)

Ouvrages de base

- Pratiques corporelles de bien être, mieux apprendre à l'école, mieux gérer sa classe, coordonné par Annie Sébire et Corinne Pierotti, éditeur Editions EPS, 2013
- La douce : méthode de gymnastique douce et de yoga pour enfants, Paul Raymond , Claude Cabrol, Editeur : Graficor, 1987
- Stretching et yoga pour les enfants : s'étirer, se tonifier, se relaxer, se concentrer, se défatiguer.140 exercices illustrés / Jacques Choque, Paris, Amphora sport, cop. 2005. - 191 p
- Mes premières comptines de relaxation, Gilles Diederich, Emiri Hayashi, Editions Nathan, 2007
- Mon premier livre de yoga, Gilles Diederichs, Marion Billet, Editions Nathan, Collection histoires, chansons, comptines et Cie, 2009

Vous retrouvez des informations complémentaires sur le site EPS 1^{ier} degré Paris, à l'adresse suivante :

http://www.ac-paris.fr/portail/jcms/p2_851041/pratiques-corporelles-de-bien-etre?portal=p1_104015

dont le sommaire et quelques extraits de l'ouvrage « Pratiques corporelles de bien être, mieux apprendre à l'école, mieux gérer sa classe » et 2 films réalisés dans des classes en maternelle et en élémentaire.

EXEMPLES D'EXERCICES EN CLASSE

Familles et types de situation	Titres	Situations
Concentration Seul Debout	De plus en plus lent	- Enchaînement debout derrière sa chaise, sur place, mains sur le dossier de la chaise : marche rapide....de + en + lente, jusqu'à l'arrêt - Puis sur 1 appui, jouer sur différentes postures en équilibre...= mobilisations, travail sur gestion énergie...
Concentration Seul Assis ou debout	J'ai dit	Obéir à des ordres : ouvrir les mains, lever un doigt, frotter le dessus des mains, écarter les doigts, plier 3 doigts....
Massage seul Assis ou debout	Le réveil du chat = Mixte des différents massages	- Mettre ses 2 mains en « coquille » sur ses oreilles quelques instants - Frotter ses mains - Masser creux mains avec pouce en expirant - Etirer chaque doigt - Pincer de chaque côté doigts au niveau ongle - / Visage : étirer front avec 2 pouces faire vibrer les 2 mains en // au-dessus-dessous de la bouche - Pincer doucement le long lobe oreilles - Masser le cou (faire glisser main en tournant doucement tête) / bras : tapoter du poing aller-retour - Se frotter, frictionner - S'étirer comme un chat - Terminer les 2 mains en coquille sur les yeux fermés...
Relaxation seul Debout	La boule de neige	Serrer les poings très fort comme pour écraser une balle, puis relâcher tout d'un coup, recommencer plusieurs fois en sentant bien ce qui se passe.
Respiration Seul Assis ou debout	La fleur	Assis en tailleur, paumes vers le ciel, coudes près du corps, monter les bras latéralement sur l'inspiration jusqu'à joindre les deux mains au-dessus de la tête, puis descendre les bras paumes vers le sol en expirant, en vidant le ventre
Gym non volontaire	La rainette	Assis sur une chaise jambes légèrement écartées, enrouler le dos en allant poser les mains au sol, relâcher entièrement le poids de la tête.
Gymnastique lente Seul Debout	L'arbre dans le vent	Débout, droit et détendu, pieds légèrement écartés : laisser le corps se balancer vers avt, cotés, arr aussi loin qu'il le peut, en expirant (tel le souffle du vent) Puis se pencher vers avt, cotés, arr en revenant à chaque fois à la position verticale
Gymnastique lente Seul debout	L'échassier	Sur une jambe, maintenir l'équilibre plusieurs secondes. La jambe libre pourra être tendue ou fléchie, devant, côté ou derrière. Le buste pourra être droit, ou penché (avant, arrière, côté).
Respiration seul Assis ou debout	Sur le chemin	Au tableau est schématisé la maison, l'école et 2 chemins. Inspirer par le nez en suivant du regard le chemin A, expirer par le nez en revenant par le chemin B, chacun à son rythme, en faisant durer
Respiration En groupe Assis ou debout	La vague sonore	Emmètre le son « mmmmmmm », bouche fermée, une main sur la gorge pour sentir la vibration, tous ensembles, en augmentant puis en diminuant progressivement la puissance
Respiration En groupe Assis ou debout	Le souffle vocal	Prononcer un « son » ou une « lettre de l'alphabet » tous ensemble, faire durer et moduler la puissance en fonction des gestes du meneur
Gymnastique lente Seul Assis ou debout	Le périscope	Tête fixe, regarder en haut, en bas, à droite, à gauche, de gauche à droite, de droite à gauche, en haut et à gauche, en bas et à droite....faire tourner les yeux dans un sens, dans l'autre sens...
Gymnastique lente Seul Assis ou debout	L'abeille	Tête fixe, suivre des yeux un objet imaginaire qui se déplace sur un trajet régulier...de la fenêtre vers la porte, puis de haut en bas, en zigzag, devant, derrière, sous la table....terminer en regardant droit devant soi
Concentration Individuellement Assis ou debout	La liste	Observer ce qui m'entoure puis fermer les yeux, et sous la dictée de l'adulte ou en faisant appel à la mémoire, essayer de « voir » ce qui est au-dessus, en dessous du bureau...prendre conscience de la position ses bras, ses jambes...
Visualisation Seul Assis	La belle histoire	Les yeux fermés, visualiser une histoire, racontée par le maître, renvoyant au corps et aux sensations, qu'elle soit improvisée ou lue. <i>Ex. La promenade du petit train dans le corps, le papillon magique qui se pose sur les différentes parties du corps, allongé sur la plage au soleil.</i> On pourra se reporter à des textes, comptines, écrits pour se relaxer.

EXEMPLES D'EXERCICES EN SALLE DE MOTRICITE

Familles et types de situation	Titres	Situations
Concentration En grand groupe En déplacement	La marche des sens	Déplacement libre en marchant, le meneur propose de : - regarder <u>ce</u> qui entoure : couleurs, formes, matières...de la salle - puis <u>ceux</u> qui m'entourent : ceux qui ont des cheveux bruns, portent un tee-shirt blanc, ont des yeux bleu....) - A l'arrêt, yeux fermés, écouter les bruits extérieurs de loin à près... - A l'arrêt, yeux fermés : montrer des éléments de la pièce, des personnes
Concentration En grand groupe En déplacement	La marche à l'unisson	Déplacement en marchant : - explorer différents rythmes de marche... - puis, à l'écoute, marcher à l'unisson... - puis ajouter : « si l'un s'arrête, tous s'arrêtent, puis dès que l'un repart tous repartent...
Relaxation Travail à 2 Debout	Les bras lourds	Pour explorer le « relâchement ». Par 2 debout face à face, A pose ses bras sur les bras de B, les fait lourds. B retire un bras ...le bras de A s'il est relâché et lourd « tombe », même chose avec l'autre bras. Plusieurs fois. On pourra également faire « La poupée de chiffon ». A est allongé sur le dos, détendu, lourd, B à genoux à coté manipule doucement les différentes parties du corps.
Relaxation Travail à 2 Allongé et debout	Le soufflet	Un élève est allongé sur le dos, détendu, lourd, bras en croix. Debout à ses pieds, son partenaire lui soulève les jambes et lui amène doucement les genoux sur la poitrine par flexion. L'élève allongé expire lentement par le nez pendant 5 secondes. Puis il le « déplie » sur l'inspiration. Changer de rôle après plusieurs répétitions.
Respiration Travail à 2 Debout	Le gonfleur	Jeu de mime par deux, debout, face à face. A gonfle B, à l'aide d'une pompe imaginaire, B se laisse gonfler comme un pneu. À chaque fois qu'A appuie sur sa pompe imaginaire, B se gonfle un peu plus en levant progressivement les bras latéralement. Quand B est « gonflé au maximum... » poumons pleins, A, comme s'il perçait le pneu d'un coup avec un objet pointu, dégonfle B. Inverser les rôles.
Respiration Seul Debout	Le bûcheron	Imaginer tenir à deux mains le manche d'une hache, inspirer lentement en montant la hache au-dessus de la tête, puis en baissant les bras rapidement comme pour fendre une bûche, expirer avec puissance
Gym lente Seul Assis	Le lotus	Assis en tailleur, les pieds posés sur les genoux, mains sur les pieds. Maintenir une minute.
Gym lente Seul Allongé	Le rocher	A genoux, en boule, tête au sol, fesses sur talons, bras allongés vers l'arrière, paumes vers le ciel. Maintenir une minute.
Gym lente Seul Debout	Le chien	Départ à quatre pattes, lever les fesses pour arriver jambes et bras tendus. Pousser sur les mains afin d'amener les fesses le plus au-dessus possible de ses talons. Tenter de poser les talons au sol.
Gym non volontaire Seul Allongé	La croix	Allongé sur le dos, jambes fléchies, genoux serrés vers la poitrine, bras en croix. Porter la tête et le regard à droite et amener doucement les genoux au sol sur la gauche, tout en maintenant les genoux vers la poitrine. Maintenir 30 secondes au moins. Puis inverser le mouvement.
Gym non volontaire Seul debout	Le pendule	Debout jambes écartées, enrouler la tête puis le dos, tenir ses coudes et laisser agir le poids de la tête, le poids des coudes pendant 30 secondes au moins (on remontera en déroulant vertèbre par vertèbre en pliant les jambes avant de remonter).
Massage Travail à 2 Ballon	Le ballon masseur	A est allongé sur le ventre, détendu. B à genoux à coté fait rouler, tourner, le ballon sur le dos, les fesses, les jambes (aller, retour)
Massage Travail à 2	Les tapoteurs	A est debout <i>ou assis en tailleur</i> , B est debout <i>ou à genoux</i> derrière A : - tapoter avec poings fermés les épaules, le dos... - masser épaule, bras (cf : pâte à modeler...) - petits cercles avec les pouces de part et d'autre colonne vertébrale de haut en bas - frotter, frictionner dos et bras - « chassez l'eau », « chasser les soucis »...
Massage Tous en cercle Assis puis debout	Carrousel	En cercle, par 2 par l'un derrière l'autre, debout. Reprise des situations du Ballon masseur en changeant de partenaire à masser à chaque consigne : proposer des consignes en position tailleur puis des consignes en position debout. Puis changement de rôles.
Visualisation	Pause d'intégration	Guidé par le maître, revisiter le déroulement : l'entrée dans la salle, les moments de la séance, les différents exercices. Ou (avec les plus jeunes) faire revenir à la mémoire le moment préféré de la séance. Puis faire verbaliser les « ressentis »...