

Présentation des « *Pratiques corporelles de bien-être* »



Cliquez sur les images pour accéder aux vidéos de présentation !



A l'École, pourquoi des « pratiques corporelles de bien-être » ?

Comment canaliser l'énergie débordante des élèves, comment obtenir leur attention, les amener à se concentrer, à mieux mémoriser, à mieux apprendre ? Comment aider les enseignants à mieux gérer le groupe classe, gérer leur fatigue, leur propre disponibilité ? Autant de questions qui s'inscrivent dans la réflexion actuelle sur le bien être à l'école et sur la recherche d'un climat scolaire serein.

A ces questions, une réponse corporelle, trop souvent oubliée, peut être proposée et semble essentielle. Car l'individu est un tout interagissant. Le corps des élèves parle ! Ils ont besoin de bouger. Ils envoient des messages corporels, expression parfois d'un mal être à un moment donné (gesticulation, inattention, comportements agressifs, crispation, difficultés à respirer ...).

Le bien être corporel, par des exercices de respiration, de concentration, de relaxation, de massage, participe aux apprentissages, à l'estime de soi, à la confiance en soi, au mieux vivre, dès le plus jeune âge et tout au long de la vie. [...]

Les dernières recherches en neurophysiologie et neuro-pédagogie confirment par ailleurs que les pratiques corporelles de bien-être facilitent les apprentissages, que la fixation des connaissances s'effectue d'autant mieux qu'un moment de relaxation est introduit avant ou après une leçon. Être vigilant, se concentrer, être réceptif, être disponible constituent donc autant de postures essentielles à l'apprentissage qui favorisent un climat scolaire serein.

Pour favoriser le bien-être et le bien vivre ensemble à l'école, il est important de tenir compte des besoins physiques et physiologiques de l'enfant, de prendre en compte l'individu dans sa globalité [...].

Des ressources autour des « pratiques corporelles de bien-être » ?

Dès la maternelle

35 exercices simples et ludiques,
avec fiche support pour chacun d'eux !
Proposés par BAYARD



Si vous bénéficiez d'un vidéo projecteur :
8 exercices de yoga en vidéo !
Proposés par BAYARD



Malette *Le yoga des petits*
1 guide pédagogique + 1 DVD
+ 16 affiches « enchaînements et postures »
+ 1 affiche « corps humain »
Elisabeth JOUANNE – Editions BAYARD EDUCATION



Cliquez sur les images
pour accéder aux ressources



« L'éveil de la petite grenouille »
Des temps de méditation avec supports audios
1 livre + 1 CD
Eline SNEL – Editions LES ARENES



Collection *Le bien-être des petits*
2 propositions : *J'apprends à me relaxer / Je fais du Yoga*
1 support (livre/chevalet) + 1 CD
Gilles DIEDERICHS – Editions NATHAN

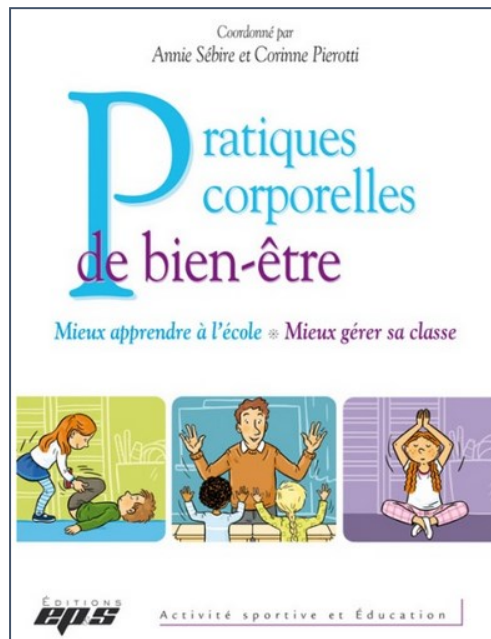


Pour l'élémentaire

« Pratiques corporelles de bien-être »

77 situations illustrées, organisées en 7 familles du bien-être : concentration, relaxation, respiration, gymnastique lente, gymnastique non volontaire, massage, visualisation.

Annie SEBIRE et Corinne PIEROTTI – Editions EPS



« Calme et attentif comme une grenouille »
Des temps de méditation avec supports audios
1 livre + 1 CD

Eline SNEL – Editions LES ARENES



1. CALME COMME UNE GRENOUILLE
Méditation de base pour les enfants de 7 à 12 ans. 10 min.
2. LA PETITE GRENOUILLE
Méditation de base pour les enfants de 5 à 12 ans. 4 min.
3. ATTENTION À LA RESPIRATION. DIRIGER ET DÉPLACER L'ATTENTION
Pour les enfants de 7 à 12 ans. 10 min.
4. SUIVRE LA RESPIRATION DANS UN ENDROIT TOUT DOUX (NOUVEAU)
Pour les enfants de 5 à 10 ans et plus. 4 min.
5. LA PETITE LUMIÈRE DE TON ATTENTION. SUIVRE ET DÉPLACER SON ATTENTION (NOUVEAU)
Pour les enfants de tous âges. 5 min.
6. L'EXERCICE DU SPAGHETTI
Relaxation pour les enfants de 5 à 12 ans et plus. 6 min.
7. VOYAGE À TRAVERS TON CORPS : UN PETIT SCAN CORPOREL (NOUVEAU)
Pour les enfants de tous âges. 5 min.
8. LE BOUTON « PAUSE ». EXERCICE POUR ÉVITER DE RÉAGIR IMPULSIVEMENT
Pour les enfants de 7 à 12 ans. 4 min.

9. PREMIERS SECOURS EN CAS DE SENSATIONS DÉSAGRÉABLES
Pour les enfants de 7 à 12 ans et plus. 6 min.
10. UN REFUGE OÙ L'ON SE SENT EN SÉCURITÉ
Visualisation pour les enfants de tous âges. 6 min.
11. LA FABRIQUE DES RUMINATIONS. GÉRER LES PENSÉES QUI TOURBILLONNENT
Pour les enfants de 7 à 12 ans et plus. 5 min.
12. UN PETIT REMONTANT : QUAND LES CHOSES NE VONT PAS TROP BIEN
Pour les enfants de 5 à 12 ans. 4 min.
13. LE SECRET DE LA CHAMBRE DU CŒUR. EXERCICE DE GENTILLESSE
Pour les enfants de 7 à 12 ans. 5 min.
14. L'OISEAU DE PARADIS. APPRENDRE LE BONHEUR (NOUVEAU)
Pour les enfants de 7 à 12 ans. 4 min.
15. DORS BIEN
Pour les enfants de tous âges. 6 min.