

Offre de formation continue (12h) à destination des enseignants  
des cycles 1, 2 et 3 du réseau Enseignement Catholique 22



## ***Pratiques corporelles de bien être : pour des apprentissages facilités, pour une gestion de classe plus aisée***

Lundi 21 et mardi 22 octobre 2024 – 9h/16h30  
ST BRIEUC (Centre Saint François d'Assise – 7 rue Jules verne)

### **Présentation des formatrices :**

Annie SEBIRE et Corinne PIEROTTI - Conseillères pédagogiques départementales en EPS – Académie de PARIS

Auteurs du livre *Pratiques corporelles de bien-être* – Editions EP&S.

Ont animé la matinée conférence *Pratiques corporelles de bien-être* (08/11/23 – ST BRIEUC) – 300 enseignants du réseau EC 22

### **Objectifs de la formation :**

- Développer des pratiques pédagogiques prenant en compte le besoin impératif de mouvement des élèves, la dimension corporelle des apprentissages, l'éducation à la santé et l'établissement d'un climat favorable aux apprentissages.
- Découvrir une démarche, s'approprier des outils et des exercices visant le bien être, l'attention, la disponibilité, la confiance, la connaissance de soi et l'écoute de l'autre.
- Répondre au dispositif ministériel *30 minutes d'Activité Physique Quotidienne à l'école (30' APQ)*.
- Accompagner les enseignants dans la conduite de la classe (climat de confiance, régulation, lutte contre le harcèlement).
- Favoriser la mise en œuvre d'une pédagogie active (agir pour comprendre et comprendre pour agir) en proposant des activités connexes en écho aux exercices corporels.

### **Compétences à acquérir :**

- **S'informer** sur les conditions à réunir pour qu'un temps dédié aux pratiques corporelles de bien être soit efficient.
- **Pratiquer** des exercices adaptés au milieu scolaire (de la PS au CM2), pour en découvrir les bienfaits et se les approprier
- **Innover** : proposer des temps de pratiques corporelles de bien-être, mettre en œuvre des pauses actives et enrichir les 30'APQ.
- **Prendre en compte la diversité des élèves**, de la PS au CM2.

### **Description / Contenu :**

- Identifier/s'appuyer sur les pratiques corporelles de bien-être pratiquées dans les classes pour les enrichir.
- Pratiquer, pour en découvrir les bienfaits et se les approprier, des exercices ludiques (diversifiés et évolutifs) classés en 7 familles : Attention, Respiration, Relaxation, Gym cardiotonique, Gym lente, Massage, Visualisation. Des exercices à pratiquer en salle de classe (assis, debout), en salle d'EPS (debout, au sol ou en déplacement).
- S'informer sur les pratiques corporelles de bien-être : De quoi s'agit-il ? Pourquoi ? Pour qui ? Où ? Quand ? Comment ? Quelle durée ? *Approches psychologique, culturelle et physiologique (corps, santé, neurosciences et attention)*
- Explorer/concevoir des activités connexes faisant écho aux exercices corporels dans le cadre d'une approche interdisciplinaire.
- Pour le bien-être de tous (élèves et enseignants), instaurer/développer des temps de pratiques corporelles et les structurer (du ponctuel au ritualisé ; de l'exercice à la séance voire au module d'apprentissage) et en évaluer la portée.
- Echanger et élaborer ensemble des pistes d'actions concrètes et réalistes pour le retour en classe.

### **Modalités pédagogiques :**

- Echanges sur les expériences et les pratiques
- Apports théoriques, mises à disposition de ressources
- Pratiques personnelles
- Travaux de groupes, co-construction de pistes à mettre en œuvre avec la classe

### **Inscriptions : modalités et date limite**

Inscriptions possibles jusqu'au vendredi 27 septembre 2024, via le formulaire en ligne : [cliquez ici pour vous inscrire !](#)

30 places disponibles (critère retenu si sélection nécessaire : par ordre d'inscription).

### **Référent de la formation / Personne à contacter :**

Thibaut LE BOLLOCH (Personne Ressource EPS/Santé/Bien-être – DDEC 22) : 06 43 47 39 29 / [thibaut.lebolloch@e-c.bzh](mailto:thibaut.lebolloch@e-c.bzh)

**A noter** : cette formation n'étant pas financée par Formiris Bretagne, il n'y aura pas de prise en charge possible des frais occasionnés pour les participants (déplacement, hébergement, restauration ...).