

Les pratiques corporelles pour le bien-être des élèves ...et des enseignants

Source :



Ces pratiques ont de nombreuses influences :

- Gymnastique, stretching, yoga, sophrologie, méditation, danse...

Elles prennent appui sur :

- Les équilibres, la concentration, les étirements, les sensations, la tonification, la respiration, la coordination, le toucher, la visualisation, la relaxation, la détente, le souffle, les contractions/relâchements...

Les principes incontournables pour leur mise en œuvre selon les auteurs

- **Ne jamais contraindre un enfant** (ne pas oublier qu'être spectateur c'est parfois être en activité autrement avant de pouvoir s'engager...).
- **Rendre la pratique toujours agréable** (ne rien imposer, pas de réussite ou d'échec c'est juste une expérience, pas de niveau à atteindre, du plaisir autant pour l'adulte que pour l'enfant).
- **Une attention particulière à la respiration ventrale** (ventre qui se dégonfle à l'inspiration et qui se gonfle à l'expiration).
- **Prendre le temps de faire...**
- **Se montrer attentif à la qualité d'exécution** (gestes, proprioception...), ne pas hésiter à arrêter une séance en cours si besoin...
- **Répéter les exercices plusieurs jours de suite.**
- **Favoriser le jeu.**
- **Accepter l'échec.**

Temps de l'activité : 5 à 10 minutes maximum

Format de l'activité : à faire avec son enfant

Sur la semaine, choisir 1 à deux activités qui seront répétées toute la semaine.

Les activités

Activité N°1 - Les contrastes (*Famille relaxation*)

A réaliser assis, debout ou couché.

Consigne :

- 1) A la première inspiration, commencer à contracter son corps en partant des pieds puis en remontant sur le corps jusqu'au visage (dire à l'enfant qu'il se transforme en bâton en partant des pieds jusqu'à la tête).
- 2) Retenir son souffle quelques secondes, puis trois expirations successives (*souffler trois fois de suite*) en relâchant progressivement tout le corps.
- 3) Répéter une 2ème fois le même protocole, puis une troisième fois mais en faisant une seule expiration (*en soufflant une seule fois*) par la bouche en fin d'exercice.



Extraits du livre La Douce, par Claude Cabrol et Paul Raymond,
Editions GRAFICOR, Chevalière éducation

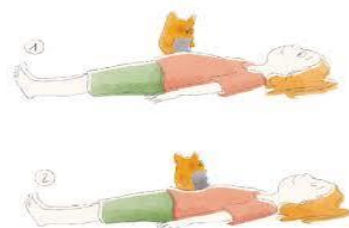
Activité N°2 – Le jeu du doudou (ou de l'objet)

(*Famille respiration et relaxation*)

A réaliser seul, allongé.

Poser un objet (ou le doudou) sur le ventre puis sur la poitrine. L'objet ne doit jamais tomber.

- 1) Souffler longtemps par la bouche : l'objet ne tombe pas et monte (le ventre ou la poitrine se gonfle).
- 2) Inspirer par le nez (faire entrer l'air par le nez) : l'objet doit tenir sur le ventre et descendre (le ventre ou la poitrine se vide).



Variation : Si la tâche est trop facile, utiliser un objet qui peut rouler (une balle)

Activité N°3 - Le soufflet

(*Famille relaxation*)

A réaliser par deux, en face à face.

Une personne allongée sur le dos, l'autre le tient sous les chevilles.

La personne allongée a les bras en croix.



Extraits du livre Pratiques corporelles de bien-être,
coordonné par Annie Sébire et Corinne Pierotti, Editions
EP&S

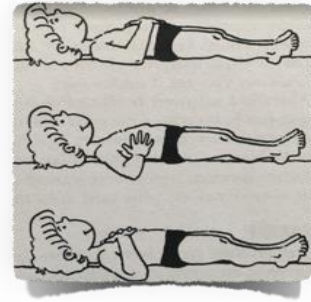
- 1) Réaliser le soufflet : pousser délicatement sur les jambes pour amener les genoux de son camarade vers la poitrine. La personne allongée soufflera pendant que ses jambes se plient.
- 2) Déplier délicatement les jambes : la personne allongée inspire.
- 3) Répéter une dizaine de fois puis on relèvera délicatement celui qui est au sol en l'aidant à se redresser.

Activité N°4 - Les trois étages de la respiration

(Famille respiration)

A réaliser assis, debout ou allongé.

- 1) On positionne ses mains sur le ventre pour faire une première Respiration qui sera ventrale = **1^{er} étage**.
- 2) On positionne ensuite ses mains sur les côtes pour réaliser une deuxième respiration dite « inter-costale » = **2^{ème} étage**.
- 3) On positionne ses mains sur le haut de la poitrine (*sur les clavicules*) pour réaliser une troisième respiration en gonflant ses poumons et en soulevant les épaules = **3^{ème} étage**.
- 4) On positionne ses mains sur les côtes, puis sur le ventre ...



Variation :

- Les trois étages intégrés : On positionne une main sur son ventre et une main sur sa poitrine, puis on respire trois fois...

- Trois respirations par étages : faire trois respirations en posant les mains sur le ventre, puis trois respirations en posant les mains sur la poitrine, puis trois respirations en posant les mains sur les clavicules...

Activité N°5 - La respiration alternée (Famille respiration)

Plusieurs possibilités selon l'âge

- 1) Appuyer sur une narine et inspirer.
- 2) Relâcher pour expirer par les deux narines.



Variation :

- presser sur une narine pour inspirer puis expirer sur plusieurs cycles (6 à 7 respirations par minutes), puis changer le côté de la pression de la narine.

- L'essuie-glace : alterner les pressions : presser la narine droite et inspirer narine gauche, puis presser la narine gauche et expirer narine droite, inspirer narine droite puis changement de côté pour la pression...

Activité N°6 - Le chat (Famille gymnastique lente)

A quatre pattes

L'adulte donne un rythme pour l'alternance des positions

- 1) ① A la 1^{ère} inspiration (5 secondes maximum), faire le dos rond en baissant la tête et en regardant ses genoux.
- 2) ② A l'expiration (5 secondes), relever la tête en soufflant (dos creux). REPETER UNE QUINZAINE DE FOIS

Variation : 3) ③ faire une respiration complète (inspiration et expiration par position) et ajouter le « dos plat » (5 secondes) en relevant la jambe.

