

Pratiques corporelles de bien être



Philippe ANSART- CPDEPS
Pôle pédagogique – mission EPS
DSDEN 59

Cadre

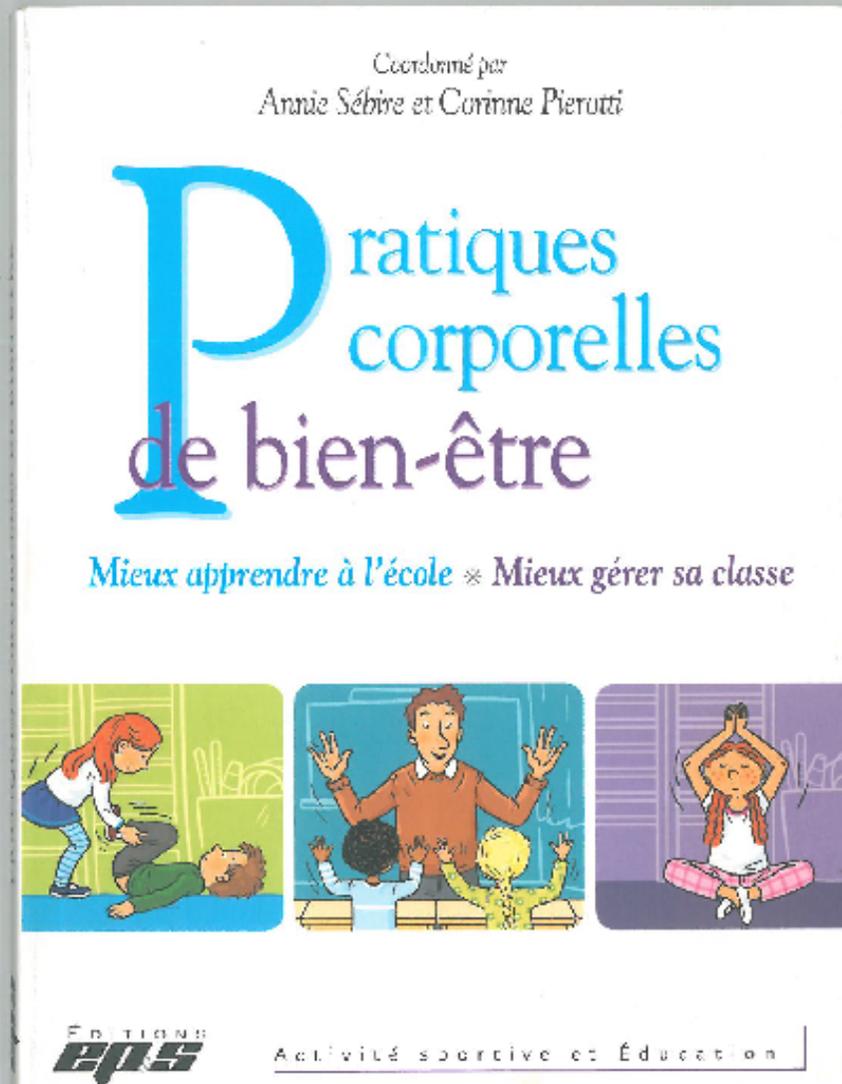
Les politiques éducatives intègrent progressivement les questions de bien-être en lien avec les recherches menées sur ce concept.

Le bien-être est considéré à la fois comme levier de la réussite scolaire mais aussi comme facteurs du développement social et affectif de l'enfant en tant que personne, et non plus en tant que simple apprenant.

Avec les pratiques corporelles de bien-être, il s'agit de prendre en compte l'individu dans sa globalité, d'offrir à l'élève une école qui accueille, qui donne confiance, où il est question d'éprouver du plaisir pour réussir, et d'offrir des moyens de gérer ses émotions, son stress, sa fatigue.

Les pratiques corporelles de bien-être ne se substituent pas à la mise en œuvre de l'EPS inscrite dans les programmes mais elles les accompagnent.

**Principale source: recherches menées par Annie SEBIRE
et Corinne PIEROTTI - CPC académie de PARIS**



Pratiques corporelles de bien être: pourquoi?

Réponse corporelle à la question du bien-être à l'école

- Permet d'entamer une réflexion sur la place du corps à l'école (pratiques: + de manipulations, d'expérimentations, aménagement des espaces...)
- Une réponse à un problème peut venir du corps.
- Bien dans son corps/bien dans sa tête.
- Savoir lire les messages corporels que les élèves nous envoient (transition famille/école).
- Recherches en neurophysiologie et neuropédagogie: le bien être, la confiance facilitent les apprentissages. Les exercices proposés participent à la réussite et à l'acquisition de l'estime de soi.

Pratiques corporelles de bien être: pour qui?

- **Pour les élèves:** Tous les exercices proposés peuvent se faire :
Seul, à deux, à plusieurs.
Dans la classe, dans la cour, dans la salle de motricité, dehors....
De manière ponctuelle (réponse à un problème).
De manière rituelle.
En séances d'EPS (programmation possible).

Objectif: Tous les élèves se constituent « une valise à bien-être »

Pratiques corporelles de bien être: pour qui?

- Pour les enseignants:
- Les élèves sont plus disponibles pour les activités cognitives.
- Ils sont plus autonomes et confiants.
- Les enseignants sont moins fatigués et plus confiants.

Sur 150 enseignants: 90% sont très satisfaits de la méthode

Les 10 secrets du bien-être: synthèse des effets produits (à communiquer aux élèves)

1. Je sais faire le silence

2. Je sais respirer profondément

3. Je sais imaginer

4. Je sais écouter mon corps

5. Je sais écouter l'autre

6. Je sais prendre mon temps

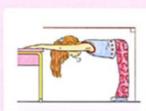
7. Je sais apprécier l'effort

8. Je sais mémoriser

9. Je sais exprimer mon ressenti

10. Je sais faire des choix

Des exercices répartis en 7 familles

5	5	6
LE HÉRON GYMNASTIQUE NON VOLONTAIRE	LA RAINETTE GYMNASTIQUE NON VOLONTAIRE	
		
<small>Pratiquer corporel de bien-être © Editions EPUS</small>	<small>Pratiquer corporel de bien-être © Editions EPUS</small>	
7	7	8
LE DEMI-TAILLEUR GYMNASTIQUE NON VOLONTAIRE	LA CONSOLE GYMNASTIQUE NON VOLONTAIRE	
		
<small>Pratiquer corporel de bien-être © Editions EPUS</small>	<small>Pratiquer corporel de bien-être © Editions EPUS</small>	

5	5	6
LE SAULE PLEUREUR RESPIRATION	SUR LE CHEMIN RESPIRATION	
		
<small>Pratiquer corporel de bien-être © Editions EPUS</small>	<small>Pratiquer corporel de bien-être © Editions EPUS</small>	
7	7	8
LE SOUFFLE VOCAL RESPIRATION	LA VAGUE SONORE RESPIRATION	
		
<small>Pratiquer corporel de bien-être © Editions EPUS</small>	<small>Pratiquer corporel de bien-être © Editions EPUS</small>	

1	1	2
MA POSITION PRÉFÉRÉE RELAXATION	L'EMPREINTE DANS LE SABLÉ RELAXATION	
		
<small>Pratiquer corporel de bien-être © Editions EPUS</small>	<small>Pratiquer corporel de bien-être © Editions EPUS</small>	
3	3	4
LE NÉRÉ RELAXATION	LES CONTRASTES RELAXATION	
		
<small>Pratiquer corporel de bien-être © Editions EPUS</small>	<small>Pratiquer corporel de bien-être © Editions EPUS</small>	

1	1	2
LA MARCHÉ DES SENS CONCENTRATION	LE CORPS EN MARCHÉ CONCENTRATION	
		
<small>Pratiquer corporel de bien-être © Editions EPUS</small>	<small>Pratiquer corporel de bien-être © Editions EPUS</small>	
3	3	4
LA MARCHÉ À L'UNISSON CONCENTRATION	DE PLUS EN PLUS LENT CONCENTRATION	
		
<small>Pratiquer corporel de bien-être © Editions EPUS</small>	<small>Pratiquer corporel de bien-être © Editions EPUS</small>	

1	1	2
LE RÉVEIL DU CORPS MASSAGE	LE RÉVEIL DES MAINS MASSAGE	
		
<small>Pratiquer corporel de bien-être © Editions EPUS</small>	<small>Pratiquer corporel de bien-être © Editions EPUS</small>	
3	3	4
LE RÉVEIL DU VISAGE MASSAGE	LE RÉVEIL DES PIEDS MASSAGE	
		
<small>Pratiquer corporel de bien-être © Editions EPUS</small>	<small>Pratiquer corporel de bien-être © Editions EPUS</small>	

1	1	2
LE ROCHER GYMNASTIQUE LENTE	LE SCARABÉE GYMNASTIQUE LENTE	
		
<small>Pratiquer corporel de bien-être © Editions EPUS</small>	<small>Pratiquer corporel de bien-être © Editions EPUS</small>	
3	3	4
LE LOTUS GYMNASTIQUE LENTE	LE REPOS GYMNASTIQUE LENTE	
		
<small>Pratiquer corporel de bien-être © Editions EPUS</small>	<small>Pratiquer corporel de bien-être © Editions EPUS</small>	

1	1	2
LA CHASSE AUX INDICES VISUALISATION	LA PHOTO VISUALISATION	
		
<small>Pratiquer corporel de bien-être © Editions EPUS</small>	<small>Pratiquer corporel de bien-être © Editions EPUS</small>	
3	3	4
L'OBJET EN TÊTE VISUALISATION	LA VISITE GUIDÉE VISUALISATION	
		
<small>Pratiquer corporel de bien-être © Editions EPUS</small>	<small>Pratiquer corporel de bien-être © Editions EPUS</small>	

Présentation de la démarche

- 1. Ne jamais contraindre un élève
- 2. Rendre la pratique toujours agréable
(pas de compétition)
- 3. Porter une attention particulière à la respiration
- 4. Prendre le temps de le faire
- 5. Se montrer attentif à la qualité de l'exécution

Présentation de la démarche (suite)

- 6. Privilégier la répétition des exercices
- 7. Faire appel à l'imaginaire, avec un vocabulaire adapté
- 8. Aborder les pratiques corporelles de bien-être de façon ludique (*en maternelle: approche globale en utilisant les supports musicaux et textuels*)
- 9. Porter une attention particulière aux pauses d'intégration: *ressentir, visualiser, remercier, échanger, nommer, dessiner, schématiser ce qui a été vécu.*
- 10. Allier variété et progressivité (situations individuelles ou collectives, avec ou sans matériel, statiques ou en mouvement...)
- 11. Accepter l'échec

Conseils

- Créer une atmosphère apaisante (posture du professeur et cadre)
- Connaître les exercices proposés aux élèves
- Instaurer des rituels
- Utiliser du matériel (rassurant: doudous, plumes, ballons...)
- Accepter les bâillements ou autres signes de décontraction
- S'adapter à l'âge des élèves (en maternelle, attendre un peu pour le travail de visualisation)

Exemple d'enchaînement

