

EPS à distance...quelles activités possibles :

PRATIQUES CORPORELLES DE BIEN-ÊTRE :

Présentation d'un outil

Pratiques corporelles de bien être, mieux apprendre à l'école, mieux gérer sa classe, Annie Sébire, Corinne Pierroti, Edition EPS, activité sportive et éducation, 2013



Pourquoi aller vers les pratiques corporelles de Bien-être ?

- Parce qu'elles contribuent à une meilleure gestion du stress, de la concentration, de l'attention et de la mémorisation.
- Parce que les conditions actuelles et les recommandations mettent une nouvelle fois sur les devants le bien-être des élèves et des enseignants au sein de leur classe. De plus depuis la circulaire de décembre 2011 et l'instauration en 2018 des parcours de santé, l'éducation à la santé est intégrée dans les programmes. Objectif prioritaire : la prévention du mal-être ou recherche du bien-être.

Ces pratiques sont simples et accessibles à tous. Elles permettent une mise à distance des tensions et la construction d'un climat de confiance. Elles accompagnent la gestion des émotions.

Afin de vous accompagner dans cette construction et pratique, le livre [*Pratiques corporelles de bien-être, mieux apprendre à l'école, mieux gérer sa classe*](#) [coordonné par Annie Sébire et Corinne Pierroti](#), présente un outil simple et concret.



Chaque activité sera réalisée dans le respect des règles données par le protocole sanitaire et notamment la mesure de distanciation physique. Ainsi certains exercices ne pourront être pratiqués.

Règles sanitaires à appliquer pour les séances :

- Lavage des mains avant et après la séance.
- Pas de matériel susceptible d'être manipulé par plusieurs élèves.
- Pas de contact. Respect d'une distance de sécurité entre les élèves, adaptée à l'activité réalisée (2m activités statiques, 5m marche rapide, 10m course).
- Privilégier les activités de faible intensité et d'intensité modérée.

Objectifs : Mise à distance des tensions pour permettre un meilleur retour à l'école, dans les apprentissages et fédérer de nouveau le groupe pour « mieux vivre ensemble ».
Rendre l'élève disponible.

But pour l'élève : Libérer ses émotions, développer l'écoute de soi et des autres, avoir conscience de ses sensations. Etre détendu, gérer son stress, son énergie, ses émotions.

Contexte

Temps : 15 à 45 min

Groupe de maximum 15 élèves

Lieux

Intérieur ou **extérieur (à privilégier)**

Favoriser les grands espaces *Espace d'évolution délimité pour le groupe/ distanciation/ Organisation en fonction des règles sanitaires.*

<p>Principes incontournables pour les pratiques corporelles de bien être</p>	<p>Avant tout, l'enseignant doit être dans un état d'esprit favorable pour cette pratique. Il doit être lui-même détendu.</p> <ul style="list-style-type: none">- Ne jamais contraindre un élève- Rendre la pratique toujours agréable- Porter une attention particulière à la respiration- Prendre le temps de faire- Se montrer attentif à la réalisation- Privilégier la répétition des exercices- Faire appel à l'imaginaire : il est important d'adapter les exercices à la tranche d'âge visée. Certaines notions abordées restent très abstraites et il est essentiel de les rapporter à des notions connues par les élèves. Il s'agit ici d'imager pour faire comprendre.- Accepter que des élèves se retrouvent en difficulté et ne parviennent pas à se sentir bien.
--	---

Dans cet ouvrage, les pratiques corporelles sont réparties en 7 familles :


1. Concentration
2. Relaxation
3. Respiration
4. Gymnastique lente
5. Gymnastique non volontaire
6. Massage
7. Visualisation

Pour la présentation de cet outil , le choix a été fait de proposer un exemple d'une à deux activités réalisables par famille, en accord avec le protocole sanitaire et qui sont à englober dans un enchaînement final possible.

CONCENTRATION			
	Objectifs	Déroulement	Adaptations possibles
La liste (p47)	Observer, mémoriser, se repérer dans l'espace	Observer pendant quelques instants les objets environnants ou l'environnement naturel. Puis fermer les yeux et faire appel à la mémoire pour lister le plus grand nombre d'objets	Pas de contrainte particulière ici. L'exercice peut être réalisé en intérieur ou extérieur. Plus l'espace est réduit plus les élèves auront des facilités à mémoriser les éléments autour, puis élargir.
La marche des sens (p42)	Etre à l'écoute des autres, de soi et de l'environnement Observer, mémoriser	En restant immobile et selon les consignes d'un meneur porter son attention sur les différents sens : <ul style="list-style-type: none"> - La vue (ce qui m'entoure : objet, couleurs, mes camarades) - L'ouïe (bruits...) - L'odorat (bois, herbe, plastique...) 	Ici la marche est à proscrire pour une position immobile. L'exercice se fait à l'arrêt . On évite aussi le toucher et on favorise les autres sens. On n'hésite pas à passer du temps sur chaque sens sollicité.

RELAXATION			
	Objectifs	Déroulement	Adaptations possibles
Les contrastes (p53)	Découvrir le relâchement par le jeu Prendre conscience de ses différents muscles	Contracter l'ensemble de ses muscles ou une partie du corps à la fois puis relâcher d'un coup en expirant afin d'évacuer les tensions. Par exemple, serrer les poings puis on relâche en expirant. On serre les dents puis on relâche en expirant.	Ici la notion de muscles et de contraction est très abstraite notamment pour des élèves de cycle 1 ou 2. Ainsi il est essentiel de faire place à l'imaginaire. Il s'agit de raconter une histoire, ou d'imager l'action (je serre un objet imaginaire dans mes poings, je mâche fortement un chewing-gum)
La boule de neige (p54)	Prendre conscience des relâchements et de la contraction	Serrer le poing très fort comme pour écraser une boule de neige sur le temps d'une longue expiration, puis relâcher tout d'un coup. Recommencer plusieurs fois.	Pratique imagée de l'action. Utilisation de l'imaginaire. Sur ces deux exercices la respiration est fondamentale pour ressentir au mieux l'effet du relâchement. Il s'agit d'être vigilant sur les temps d'inspiration et surtout sur celui de l'expiration qui doit être presque forcé. Dans ce sens on veillera à bien respecter les distances sociales.

Respiration

	Objectifs	Déroulement	Adaptations possibles
Le saule pleureur (page 64)	Augmenter l'amplitude respiratoire en facilitant l'ouverture de la cage thoracique, se détendre, se relacher musculairement	Lever les bras en inspirant par le nez, puis se pencher lentement en expirant par le nez, en enroulant la tête et la colonne vertébrale, laisser pendre la tête et les bras, genoux souples, semi-fléchis, se redresser en inspirant, en déroulant le dos, puis expirer avant de recommencer. Réaliser l'exercice plusieurs fois. 	Importance sur la respiration

Sur le chemin

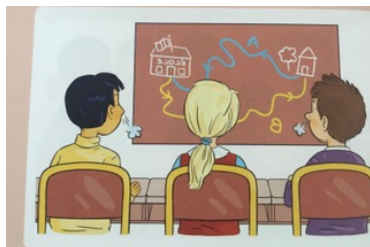
(page 65)

Augmenter l'amplitude respiratoire en matérialisant le chemin de l'inspiration et de l'expiration

Explorer l'apnée respiratoire, poumons pleins et poumons vides

Sur une affiche sont schématisés la maison et l'école et les deux chemins pour s'y rendre. Inspirer par le nez en parcourant du regard le premier chemin, puis expirer par le nez en revenant par l'autre chemin.

Placer une main sur le ventre pour matérialiser l'inspiration et l'expiration




Gymnastique lente

(mouvements lents qui permettent de corriger les erreurs de posture. Elle permet d'acquérir une meilleure posture, elle mobilise l'ensemble du corps avec des exercices d'équilibre, d'étirement, de tonification. Elle favorise aussi le relâchement musculaire)

	Objectifs	Déroulement	Adaptations possibles
L'arbre dans le vent (page 79)	Se détendre, maîtriser son équilibre	Debout, droit et détendu , pieds légèrement écartés (enracinés comme un arbre) bras le long du corps, se balancer vers l'avant, vers le côté, vers l'arrière, le plus loin possible en expirant.	Faire appel à l'imaginaire, raconter une histoire pour faire varier la force du vent. Fermer les yeux...

Gymnastique non volontaire

(exercices où on laisse agir la pesanteur, le poids du corps pour provoquer des étirements et relâchement dans différentes positions)

	Objectifs	Déroulement	Adaptations possibles
Le pendule (page 101)	Etirer le dos et la chaîne postérieure des jambes, sentir l'importance de l'expiration dans le relâchement musculaire	Debout, jambes écartées, enroule la tête puis le dos, tenir ses coudes et laisser agir le poids de sa tête, le poids de ses coudes et expirer pour se détendre et s'étirer. Remonter en déroulant le dos. Mettre une flexion dans les jambes si besoin et introduire un léger balancement des bras. 	

Massage

	Objectifs	Déroulement	Adaptations possibles
Le réveil du corps (page 102)	Se détendre Se recentrer Se familiariser avec son corps	Bailler, s'étirer, puis masser tout son corps, de la tête aux pieds. Utiliser différentes actions pour effectuer l'auto-massage : caresser, pianoter, frictionner, malaxer... Jouer sur les intensités.	Importance du meneur dans cette activité qui permet à l'élève de se laisser guider dans sa pratique. Ici beaucoup de termes peuvent être inconnus on peut donc utiliser un langage imagé. On raconte une histoire...

VISUALISATION

	Objectifs	Déroulement	Adaptations possibles
LA PHOTO (page 101)	Se concentrer, Observer, mémoriser, se repérer dans l'espace	Observer quelques instants ce qui m'entoure, puis fermer les yeux et, guidé par l'enseignant, faire appel à la mémoire pour visualiser les éléments perçus.	On peut ici pratiquer l'exercice dans différents lieux.

Des exercices à l'enchaînement

L'enchaînement consiste à construire une progression cohérente d'exercices plus ou moins nombreux. Il permet de proposer une progression du simple au complexe. Il va permettre à l'élève de noter son échelle de progression et va lui offrir l'avantage de développer coordination, équilibre, concentration, mémoire, autonomie, et plaisir. Cet enchaînement est à faire en fonction de l'âge et de l'expérience de l'élève.

La complexité de l'enchaînement va dépendre :

- Du nombre d'exercices
- De la complexité de ceux-ci
- De l'ordre dans lequel ils s'enchaînent
- Des exigences attendues pour chacun d'entre eux.

Les exercices peuvent appartenir à une ou plusieurs familles sachant que l'enchaînement débute toujours par des exercices calmes puis qui augmentent en intensité pour enfin terminer par des temps qui apportent l'apaisement. **L'enchaînement peut constituer une séance.**

1. La marche des sens (concentration)
2. L'arbre dans le vent (gym lente)
3. Sur le chemin (respiration)
4. Le saule pleureur (respiration)
5. Le pendule (gym non volontaire)

Un enchaînement à apprendre ensemble pour fédérer le groupe : la salutation au soleil

Cet enchaînement est complet, il introduit des mouvements et des postures à effectuer lentement, sans jamais forcer et en adéquation avec la respiration.



1. Sur l'expiration : partir debout, dos droit, pieds joints, épaules relâchées, bras fléchis, main devant la poitrine
2. Sur l'inspiration. Lever et étirer les bras vers le haut en se grandissant, regard vers le ciel, en réalisant une légère extension sans creuser (fesses serrées)

3. Expiration : Enrouler progressivement la colonne vertébrale, en commençant par enrouler le cou pour terminer mains posées au sol, genoux semi-fléchis.
 4. Inspiration : allonger la jambe droite en arrière, poser les orteils retournés au sol, **genou gauche en angle droit (pas de flexion du genou pour éviter toute pression sur la cheville erreur dans le dessin)**, mains posées de part et d'autre du pied gauche
 5. Expiration : Amener la deuxième jambe en arrière, le pied gauche posé à côté du pied droit, monter le bassin vers le haut et repousser le sol des mains pour amener le bassin le plus possible au-dessus des pieds. Afin d'étirer le dos et l'arrière des jambes (exercice du chien)
 6. Inspiration : Poser les genoux au sol pour arriver à quatre pattes.
 7. Expiration : Poser les fesses sur les talons en laissant les bras devant, repousser le sol avec les mains vers l'avant pour bien asseoir les fesses sur les talons (exercice du rocher)
 8. Inspiration : Poser les coudes au sol, décoller les fesses des talons, allonger l'ensemble du corps au sol en maintenant les mains au même endroit (les coudes décollent du sol), puis tendre les bras afin de relever le torse et le bassin (les fesses et le ventre serrés pour nous pas cambrer)
 9. Expiration : retourner les orteils, lever le bassin pour se retourner dans la position 5.
 10. Inspiration : lever la jambe droite comme pour prendre un léger élan et ramener le pied droit entre les deux mains. **genou gauche en angle droit (pas de flexion du genou pour éviter toute pression sur la cheville erreur dans le dessin)**
 11. Expiration : ramener le deuxième pied entre les mains (position 3)
 12. Inspiration : dérouler le dos progressivement, étirer les bras vers le haut en se grandissant et regarder vers le ciel en effectuant une légère extension sur une longue et lente inspiration, sans creuser le dos, fesses serrées (position 2)
- Sur l'expiration revenir à la position de départ (position 1).

SOURCES :

- *Pratiques corporelles de bien être , mieux apprendre à l'école, mieux gérer sa classe*, Annie Sébire, Corinne Pierroti, Edition EPS, activité sportive et éducation, 2013
- <http://blogs17.ac-poitiers.fr/epsecoles17/>
- Circulaire relative à la réouverture des écoles :
<https://www.education.gouv.fr/bo/20/Hebdo19/MENE2011220C.htm>