



Pratiques corporelles de bien-être à l'école

Règles sanitaires

- 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.

Objectif : mettre 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 en classe et/ou EPS
Durée : 15 à 45 mn
Enseignant
Groupe de maximum 15 élèves

Activité

Situations pour appréhender les distances sanitaires nécessaires pour les APSA (1m, 5m, 10m)
Intensités : Faible (*distanciation d'au moins 1m*)
Moyenne (*type marche 5 m*)

Lieu

Intérieur ou **extérieur (à privilégier)**

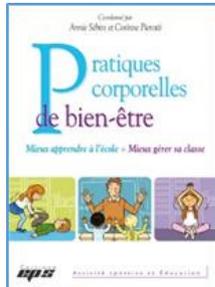
Espace d'évolution délimité pour le groupe / Sens de circulation (entre ateliers par exemple) / distanciation / Organisation en fonction des règles sanitaires.

Matériel

*Local matériel non accessible aux élèves.
Balisage éventuel, mis en place par l'adulte + désinfection.*

Trousse Covid19 : *Lingettes désinfectantes aux normes, gel, mouchoirs en papier, masques adultes, poubelles.*

Les situations ci-dessous sont extraites des 38 situations présentées dans le livre [Pratiques corporelles de bien-être, mieux apprendre à l'école, mieux gérer sa classe coordonné par Annie Sébire et Corinne Pierroti.](#) Elles illustrent la démarche des auteures.



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 se finalisent par un enchaînement final possible.

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

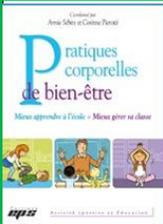
**Cette sélection a été réalisée par Emmanuelle Gomes,
Conseillère pédagogique EPS de la circonscription La Rochelle Ouest.**

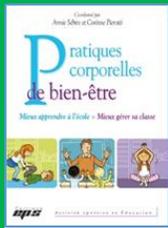
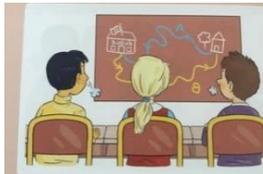
**Les consignes sont données
en français et en anglais.**



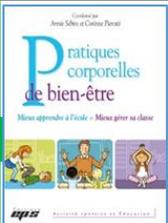
Pour la présentation de cet outil , le choix a été fait de proposer un exemple d'une à deux activités réalisables par famille, en accord avec le protocole sanitaire et qui se finalise par un enchainement final possible.

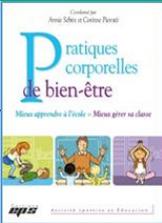
 <h2 style="text-align: center; color: green;">CONCENTRATION</h2>			
	Objectifs	Déroulement	Adaptations possibles
<h3>La liste (p47)</h3>	Observer, mémoriser, se repérer dans l'espace	Observer pendant quelques instants les objets environnants ou l'environnement naturel. Puis fermer les yeux et faire appel 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.
<h3>La marche des sens (p42)</h3>	Etre à l'écoute des autres, de soi et de l'environnement. Observer, mémoriser	En restant à une même place, 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 environnants, proches ou lointains, mes propres bruits...) - L'odorat (bois, herbe, plastique...) - Le contact avec le sol au niveau des pieds (poids du corps plutôt sur les talons, sur la pointe, au milieu...) 	L'exercice se fait sur place, les élèves peuvent tourner sur eux-mêmes. Le toucher n'est pas retenu dans le contexte actuel, favoriser les trois autres sens. Prendre le temps d'explorer chaque sens sollicité.

RELAXATION			
	Objectifs	Déroulement	Adaptations possibles
 <p>Les contrastes (p53)</p>	<p>Découvrir le relâchement par le jeu</p> <p>Prendre conscience de ses différents muscles</p>	<p>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.</p> <p>Par exemple, serrer les poings puis relâcher en expirant. Serrez les dents puis relâcher en expirant.</p>	<p>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...).</p> <p>Varié la durée des contractions et cibler de façon de plus en plus précise la partie du corps (toute la jambe u la cuisse, le mollet...).</p> <p>Verbaliser sur les ressentis après l'exercice.</p>
<p>La boule de neige (p54)</p>	<p>Prendre conscience des relâchements et de la contraction</p>	<p>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.</p> <p>Recommencer plusieurs fois pour prendre conscience de ce qui se passe dans le bras, dans la main....</p>	<p>Pratique imagée de l'action. Utilisation de l'imaginaire.</p> <p>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.</p> <p>Dans ce sens on veillera à bien respecter les distances sociales.</p>

Respiration			
	Objectifs	Déroulement	Adaptations possibles
 <p>Le saule pleureur (page 64)</p>	<p>Augmenter l'amplitude respiratoire en facilitant l'ouverture de la cage thoracique, se détendre, se relacher musculairement.</p>	<p>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.</p> 	<p>Réaliser l'exercice assis ou debout.</p> <p>Introduire des temps d'apnée, poumons pleins ou vides.</p>
<p>Sur le chemin (page 65)</p>	<p>Augmenter l'amplitude respiratoire en matérialisant le chemin de l'inspiration et de l'expiration.</p> <p>Explorer l'apnée respiratoire, poumons pleins et poumons vides</p>	<p>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.</p> <p>Placer une main sur le ventre pour matérialiser l'inspiration et l'expiration.</p> 	<p>Utiliser l'imaginaire : idem en montant sur un tobogan (inspiration), en s'installant en haut du tobogan (bloquer poumons pleins) puis souffler longtemps en descendant.</p>

	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...

<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="width: 15%;">  </div> <div style="width: 60%; text-align: center;"> <h2 style="color: green;">Gymnastique non volontaire</h2> <p style="color: green;">(exercices où on laisse agir la pesanteur, le poids du corps pour provoquer des étirements et relâchement dans différentes positions)</p> </div> </div>			
	Objectifs	Dérroulement	Adaptations possibles
<h3 style="margin: 0;">Le pendule</h3> <p style="margin: 0;">(page 101)</p>	<p>Etirer le dos et la chaîne postérieure des jambes, sentir l'importance de l'expiration dans le relâchement musculaire.</p>	<p>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.</p> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;">  </div>	<p>Réaliser l'exercice jambes serrées légèrement fléchies puis tendues pour ceux qui le peuvent.</p> <p>Fermer les yeux pour sentir la colonne vertébrale s'enrouler puis se dérouler vertèbre par vertèbres.</p> <p>Allonger le temps de relâchement en ajoutant une respiration.</p>

 <h2 style="text-align: center;">Massage</h2>			
	Objectifs	Déroulement	Adaptations possibles
<p>Le réveil du corps (page 102)</p>	<p>Se détendre Se recentrer Se familiariser avec son corps</p>	<p>Bailler, s'étirer, puis masser tout son corps, de la tête aux pieds.</p> <p>Utiliser différentes actions pour effectuer l'auto-massage : caresser, pianoter, frictionner, malaxer...</p> <p>Jouer sur les intensités.</p> <p>Verbaliser les sensations à la fin de l'exercice.</p>	<p>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. Raconter une histoire...</p>

 <h2 style="text-align: center;">VISUALISATION</h2>			
	Objectifs	Déroulement	Adaptations possibles
<p>LA PHOTO (page 113)</p>	<p>Se concentrer, Observer, mémoriser, se repérer dans l'espace</p>	<p>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.</p>	<p>On peut ici pratiquer l'exercice dans différents lieux.</p> <p>Se cacher les yeux avec les mains. Faire décrire un objet visualisé seul ou à plusieurs.</p>

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. Vous pouvez avec les élèves imaginer une histoire.**

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)

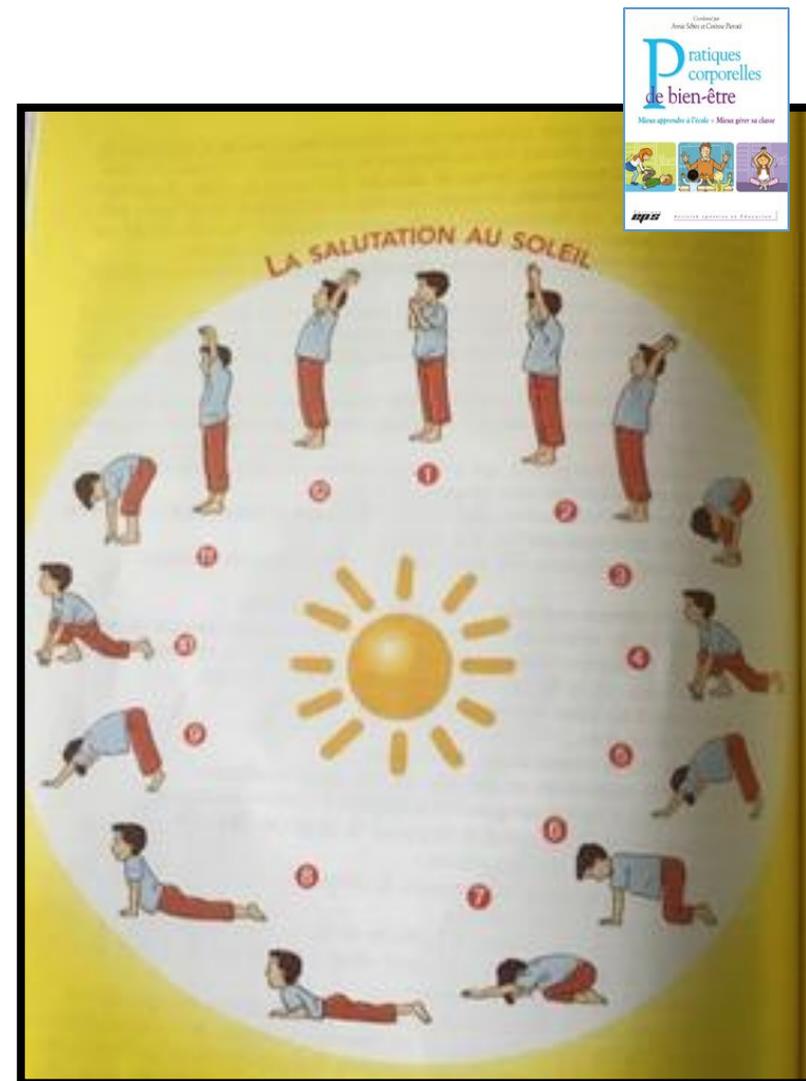
Vous pouvez aussi demander aux élèves (individuels ou par petits groupes, à distance) de faire des choix parmi ces exercices afin de créer eux-mêmes leur enchaînement à partir des situations qu'ils apprécient.

Un enchaînement à apprendre ensemble pour fédérer le groupe : la salutation au soleil (p124-125)

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

La fluidité des mouvements et de l'enchaînement est à rechercher.

Cet enchaînement n'est proposé aux élèves qu'après une pratique régulière d'exercices des familles de pratiques corporelles de bien-être.



1. Sur l'expiration : partir debout, 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 ne pas se cambrer).
9. Expiration : retourner les orteils, lever le bassin pour se retrouver 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).
13. Sur l'expiration revenir à la position de départ (position 1).