

Animation pédagogique

Rendre l'élève disponible aux apprentissages, la relaxation dans la classe :
pratiques corporelles de bien être.

- **Intro (20 min)**

- > Contexte du stage
- > plan de l'animation
- > précision vocabulaire relaxation/ méditation/ yoga
- > Attentes des stagiaires, ce qu'ils sont venus chercher

- Justifications

Bien être, santé et réussite éducative.

L'éducation à la santé au même titre que l'éducation à la citoyenneté est intégrée dans les programmes tout au long de la scolarité. L'école joue aussi un rôle essentiel de prévention et d'information.

La circulaire n°2011-216 du 2 dec 2011 fixe 7 objectifs prioritaires :

l'hygiène de vie, l'éducation nutritionnelle et la promotion des activités physiques, l'éducation à la sexualité, la prévention des conduites addictives, la lutte contre les jeux dangereux, **la prévention du mal être**, la formation aux premiers secours.

Selon l'OMS « la santé est un état complet de bien être physique, mental et social et ne consiste pas seulement à une absence de maladie ou d'infirmité. »

Approche globale de la personne > équilibre personnel, estime de soi, autonomie, ainsi qu'un climat scolaire apaisé contribuent pleinement aux apprentissages.

> Bienfaits pour le PE et pour l'élève « tu es hors de toi » / avoir un truc sur l'estomac/ se faire nœud, un trou à l'estomac/ en avoir plein le dos/ se faire de la bile.

Les maux remplacent les mots, ce qui ne s'exprime pas s'imprime.

- **Pratique (1h15)**

Jeux de rencontres

- marche consciente
- marche, bonjour
- les bras lourds : explorer le relâchement et évaluer son efficacité/ ajouter expiration lente par le nez/ fermer les yeux/ changer de partenaire
- jeux concentration : les doigts en éventail

Respiration

- respiration consciente :

par la bouche, par le nez, augmenter expiration (relâcher les épaules, le visage, à déserrer les mâchoires, en comptant double de l'inspiration pour l'expiration)//
image de la soupe

- les bougies du gâteau à éteindre sur une respiration
- la lumière qui nettoie OU les 3 étages (respiration abdominale, costale, claviculaire)
- pour augmenter le temps d'expiration :

la vague sonore main sur la gorge OU la boulette (nbre d'expirations minimum)

Massages

- le nettoyage de la maison OU le réveil du corps

Bailler, s'étirer puis masser de la tête aux pieds.

Crâne, front, tempes, joues, nez, oreilles, cou, épaules, bras, creux des mains, doigts, torse, fesses, ventre, cuisses, mollets, pieds..

en pianotant du bout des doigts (taping)

en frictionnant avec toute la paume de la main

en malaxant avec la surface de la main

épousseter mains tendues

tapoter avec les points serrés (patte d'ours)

- le réveil des mains

frotter les mains jusqu'à créer de la chaleur

masser le creux des mains avec le pouce

étirer chaque doigt

pincer de chaque côté des doigts au niveau de l'ongle

- décontraction du visage : faire des grimaces, bailler, chewing-gum, écarquiller et serrer les yeux, claquer la langue.
- la pizza

Postures yoga

- arbre dans le vent

Debout, droit et détendu, pieds légèrement écartés, bras le long du corps, se balancer vers l'avant, vers le côté, vers l'arrière, aussi loin que possible. Réaliser yeux fermés (peut se faire assis)

- tempête
- bucheron
- lion
- enfant
- œuf
- le cobra
- papillon
- le roi

- **Concrètement, mise en place en classe (20 min)**

- où ?
- Quand ?
- Principes incontournables :
 - > Ne jamais contraindre un élève
 - > prendre le temps de faire
 - > Répéter les exercices
 - > Accepter l'échec
 - > Connaître les exercices proposés aux élèves
 - > Instaurer des rituels
 - > Accepter les baillements, les rires...
 - La méditation dans tout ça ?
 - Attention aux intervenants
 - Aller vers l'autonomie, la valise bien être dans la classe
 - bibliographie et retours

- **Relaxation consciente (5 min)**