

Recto
Verso

Pratiques corporelles de bien-être :

Mieux apprendre à l'école Mieux gérer sa classe



Le bien-être est essentiel à la réussite éducative. Dès lors, quels contenus pédagogiques proposer aux élèves ? Et sous quelles formes ?

"Pratiques corporelles de bien-être. Mieux apprendre à l'école, mieux gérer sa classe" (coordonné par Annie Sébire et Corinne Pierotti. Editions EPS. 2013)

L'ouvrage présente 77 situations illustrées, organisées en sept "familles du bien-être".

Dans sa préface, le Directeur de l'Académie de Paris souligne que l'instauration d'un cadre de travail bienveillant doit être considéré comme un levier de la rénovation de notre système éducatif, et que la création « d'un cadre serein et respectueux de tous pour des apprentissages de qualité » s'inscrit parmi les cinq piliers de notre projet académique.

Avec les pratiques de bien-être, il s'agit de prendre en compte l'individu, d'offrir à l'élève une école qui accueille, qui donne confiance, où il est question d'éprouver du plaisir pour réussir, et donc de lui offrir des moyens de gérer l'anxiété, le stress, la fatigue.

Les dernières recherches en neurophysiologie et en neuropédagogie confirment par ailleurs que les pratiques corporelles de bien-être facilitent les apprentissages, que la fixation des connaissances s'effectue d'autant mieux qu'un moment de relaxation est introduit avant ou après une leçon.

Les pratiques corporelles de bien-être empruntent aux gymnastiques d'entretien, aux gymnastiques douces, au stretching, au yoga.

Les exercices proposés dans l'ouvrage ne se substituent pas à la mise en œuvre des trois heures d'EPS inscrites dans les programmes, mais ils les accompagnent.

Dans la démarche d'enseignement proposée, il est des principes incontournables, en particulier ne jamais contraindre un élève (donner une autre tâche, laisser observer); porter une attention particulière à la respiration ; prendre le temps de faire ; faire appel à l'imaginaire ; et enfin aborder les pratiques corporelles de bien-être de façon ludique.

Les mises en œuvre individuelles, à deux ou en groupe, peuvent être conduites en classe, en salle d'EPS ou en sortie

Les auteurs distinguent 7 familles :

- **Concentration**
- **Relaxation**
- **Respiration**
- **Gymnastique lente**
- **Gymnastique volontaire**
- **Massage**
- **Visualisation.**

Nous citons ci-dessous **quelques exemples d'exercices**, correspondants à l'une des sept familles :

- **La liste** (concentration) : observer pendant quelques instants les objets environnants, puis fermer les yeux et faire appel à la mémoire pour lister le plus grand nombre d'objets repérés. Enoncer ensuite la liste des objets repérés à un camarade.
- **Les contrastes** (relaxation): contracter l'ensemble du corps ou une partie du corps à la fois, ou bien accumuler les contractions des différentes parties du corps successivement, puis relâcher d'un coup en expirant afin d'évacuer les tensions.
- **Sur le chemin** (respiration): Sur le tableau, sont schématisés la maison, l'école et deux chemins entre l'une et l'autre. Inspirer par le nez en parcourant du regard le premier chemin, et expirer en revenant par l'autre chemin.
- **L'arbre dans le vent** (gymnastique lente): debout, droit et détendu, pieds légèrement écartés, bras le long du corps, se balancer vers l'avant, vers le côté, vers l'arrière, le plus loin possible, en expirant.
- **La croix** (gymnastique volontaire): se tenir allongé sur le dos, jambes fléchies, genoux serrés vers la poitrine, bras en croix. Sur une inspiration, tourner la tête vers la droite et amener doucement les genoux au sol vers la gauche. Maintenir la posture sur plusieurs respirations. Puis inverser le mouvement.
- **Le réveil des mains** (massage): frotter ses mains, en masser le creux avec le pouce, étirer chaque doigt, pincer de chaque côté des doigts au niveau de l'ongle.
- **La visite guidée** (visualisation): se concentrer sur son corps, des parties de son corps, puis fermer les yeux pour visualiser et ressentir la partie du corps nommée par l'enseignant : forme, position, sensation, poids.

Les auteurs proposent également **des enchaînements d'exercices**, plus complexes, comme la « salutation au soleil » ou l'histoire d'un petit ours, dont le déroulement sert à des exercices de visualisation, de relaxation, etc.

L'ouvrage présente enfin **un jeu de cartes à photocopier**, pour aider aux apprentissages.

Le lecteur trouvera des **propositions concrètes pour guider chaque enfant dans la constitution d'un répertoire personnel d'exercices** - lien privilégié entre l'école et la maison -, **pour mettre en place une évaluation ou pour articuler ces pratiques corporelles avec les autres apprentissages scolaires**