

Le bien-être à l'école

Premier temps d'animation :

6 ou 8 Octobre 2015

Exercices ne nécessitant pas de dispositifs particuliers

Pratique de classe

Deuxième temps :

14 ou 22 Mars 2016

Exercices à mettre en œuvre en salle de motricité

Le bien-être à l'école

Agir sur le bien-être

c'est agir sur quoi ?

Le bien-être à l'école

Pour ?

Canaliser l'énergie

Obtenir de l'attention

Favoriser l'écoute de soi et des autres

Favoriser l'observation et la mémorisation

Aider à se concentrer, à se recentrer

Pallier aux nombreux temps assis et aux temps contraints

Gérer le stress et les tensions émotionnelles

Le bien-être à l'école

Enquête

Élèves plus disponibles et plus confiants

Apprentissages facilités

Enseignants moins tendus, débordés, fatigués

La pratique régulière génère un climat de classe plus serein

25 % en cycle 1, 65 % en cycle 2, 10 % en cycle 3

80 % sont des femmes

55 % travaillent en REP

95 % pratiquent au moins une fois par semaine (40 % tous les jours)

70 % disent améliorer leurs transitions

35 % y recourent pour eux-mêmes

Le bien-être à l'école

Pour qui ?

Les élèves

Les enseignants

Où ?

Dans la classe, la cour, le couloir, les escaliers, la salle de motricité ou le gymnase...

En fonction des exercices proposés et des effets recherchés

Quand ?

A n'importe quel moment de la journée, en fonction des besoins

Dans la durée, régulièrement, pour créer des habitudes

Comment?

Sous forme de rituel ou pas

Sans contraindre

En veillant à la respiration

En prenant le temps de faire

En privilégiant la qualité à la quantité

En faisant des pauses d'interprétation

Le bien-être à l'école

Quelques exercices

Le bien-être à l'école

- *Enchaînement 2 :*

Le soupir

Le 1/2 tailleur

La reinette

La visite guidée

- *Enchaînement 4 :*

Le bûcheron

Le pendule

La console

La belle histoire ou la liste

- *Enchaînement 1 :*

La fleur

L'arbre dans le vent

Les contrastes

Rembobiner le film

- *Enchaînement 3 :*

Respiration profonde

La tresse

Le saule pleureur

La Chasse aux indices

**Chaque enchaînement se fait en trois phases :
Respiration, détente musculaire, visualisation**

Le bien-être à l'école

- 2) Conte pour imaginer les exercices :

Tom le chat

- 1) Témoignage de pratique

Classe de CE1

- 3) Musiques pour accompagner les Exercices :

Jean Luc Algourdin

- 4) Histoires pour se détendre et se relaxer :

La petite feuille

Sérénité de l'enseignant et apaisement des élèves sont étroitement liés

Le bien-être à l'école

Commande pour la prochaine fois :

- Mettre en place un module de 6 à 12 séances, une à deux fois par semaine, 15 à 30 minutes = bagage
- Noter à quel(s) moment(s), pour vous ou les élèves, en avez-vous ressenti le besoin ?
 - Comment ces temps se sont organisés ?