

# PRATIQUES CORPORELLES DE BIEN-ÊTRE

MIEUX APPRENDRE  
MIEUX GÉRER SA CLASSE

*D'APRÈS LES TRAVAUX DE :*  
*ANNIE SÉBIRE, CORINNE PIEROTTI (CPD EPS)*  
*EMILIE BOULOURE, KARINE CHARLES (PE)*  
*JOËLLE MORET, PHILIPPE SAUVAG (PVP EPS)*  
*DE L'ACADÉMIE DE PARIS*



PRATIQUES CORPORELLES DE BIEN ÊTRE  
OUVRAGE ÉDITÉ PAR LA REVUE EP&S

2021/ CPD EPS PARIS

# Pratiques corporelles de bien-être



**Le bien-être est essentiel à la réussite des élèves.**



**Quels contenus proposer alors aux enfants de l'école primaire ? et sous quelles formes ?**

Comment canaliser l'énergie débordante des élèves, comment obtenir leur attention, les amener à se concentrer, à mieux mémoriser, à mieux apprendre ? Comment aider les enseignants à mieux gérer le groupe classe, gérer leur fatigue, leur propre disponibilité ? Autant de questions qui s'inscrivent dans la réflexion actuelle sur le bien-être à l'école et sur la recherche d'un climat scolaire serein.

A ces questions, une réponse corporelle, trop souvent oubliée, peut être proposée et semble essentielle. Car l'individu est un tout interagissant. Le corps des élèves parle ! Ils ont besoin de bouger. Ils envoient des messages corporels, expression parfois d'un mal-être à un moment donné (gesticulation, inattention, comportements agressifs, position flexogène, crispation ou hypotonie, position inspiratoire de blocage, difficultés à respirer ...).

Le bien-être corporel, par des exercices de respiration, d'attention, de relaxation, de gymnastique lente, de massage, participe aux apprentissages, à l'estime de soi, à la confiance en soi, au mieux vivre, dès le plus jeune âge et tout au long de la vie.

Plutôt que de contraindre, faire de la surenchère disciplinaire, il s'agit là d'instaurer un climat de confiance et d'accompagner l'élève et l'enseignant à être disponible, à gérer ses émotions, et à acquérir confiance en soi. Chercher à prévenir plutôt que punir.

Pour favoriser le bien-être et le bien-vivre ensemble à l'école, il est important de tenir compte des besoins physiques et physiologiques de l'enfant, de prendre en compte l'individu dans sa globalité.

Vous trouverez, dans ce document, des propositions concrètes pour guider chaque enfant dans la constitution d'un répertoire personnel d'exercices corporels de bien être.

[vidéos maternelle](#)



[vidéos élémentaire](#)



PRATIQUES CORPORELLES DE BIEN ÊTRE  
OUVRAGE ÉDITÉ PAR LA REVUE EP&S

# Pratiques corporelles de bien-être

## COMMENT, POURQUOI PRATIQUER DES EXERCICES DE BIEN-ÊTRE ?



### Cycle 1, Cycle 2, Cycle 3

**Pour se sentir bien en quelques minutes, pour se ressourcer, retrouver énergie, concentration, calme et sérénité !**

- Matériel : une balle molle, une chaise.
- Pratiquer les exercices de bien-être seul, à deux, en famille.
- Ces exercices sont classés en 7 familles : attention-concentration; relaxation ; respiration ; gym lente ; gym tonique ?; massage ; visualisation
- On choisit et on adapte les exercices proposés en fonction de l'âge des enfants et de ce qui leur plaît.
- On peut varier le nombre d'exercices : 1 seul pour un besoin ponctuel, 3 à 4 pour un rituel dans la journée, plus de 4 pour une séance complète.

### Objectifs de l'activité :

- Découvrir et explorer ensemble, petits et grands, des exercices simples inspirés de différentes disciplines : yoga, sophrologie, méditation de pleine conscience, relaxation, massage.
- Tisser des liens et accompagner l'enfant à gérer ses émotions (tension, colère, irritation, caprice), sa fatigue, à mieux se connaître, à acquérir autonomie et confiance en lui.
- Profiter de bons moments ensemble.
- Instaurer ces pratiques comme une hygiène de vie, au même titre que penser à boire, aérer la pièce, se laver les mains régulièrement, des habitudes pour toute une vie.
- Aider le parent à obtenir le calme, et à mieux gérer sa propre tension et sa fatigue.
- Contribuer à une éducation positive et bienveillante qui cherche à prévenir plutôt qu'à punir.

### Après l'activité

- Noter son(ses) exercice(s) préféré(s).
- Dessiner son exercice préféré.
- Ecouter sa musique préférée.
- Faire une recherche pour trouver d'autres exercices de bien-être



### Rappel en cas de crise sanitaire

- Gestes barrières : se laver les mains avant et après l'activité, conserver au moins 1 m de distance entre chacun. Ne pas se parler face à face.
- Sécurité : avant de commencer, vérifier que l'espace est assez grand pour se mouvoir, que le sol n'est pas jonché d'objets..



PRATIQUES CORPORELLES DE BIEN ÊTRE  
OUVRAGE ÉDITÉ PAR LA REVUE EP&S

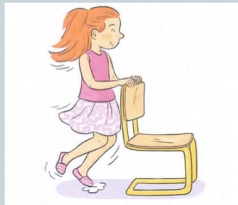
# Pratiques corporelles de bien-être



## EXERCICES D'ATTENTION/CONCENTRATION



### LE FOOTING DE LA CHAISE



**Matériel**  
une chaise par personne

**Objectif**  
Dépense d'énergie

**Comment**  
Seul ou à 2 face à face

#### Description

Enchaîner debout derrière 1 chaise, sur place, mains sur le dossier de la chaise (ou sans support pour les plus grands) :

- Marche de plus en plus rapide... puis de plus en plus lente, jusqu'à l'arrêt : plusieurs fois
- Course de plus en plus rapide... puis de plus en plus lente, jusqu'à l'arrêt : plusieurs fois

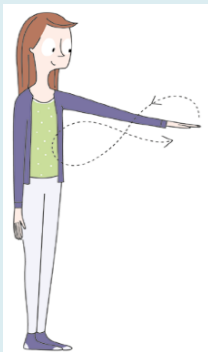
#### Pour aller plus loin

Varié la manière de courir : talons fesses, genoux levés, petits sauts sur place...  
Proposer aux enfants de trouver d'autres idées.

*\* si on est à 2 : à au moins 1 m d'écart, en miroir : reproduire si possible en même temps, donc à l'unisson.*



### LES HUIT



**Matériel**  
aucun

**Objectif**  
Développer la coordination

**Comment**  
Debout, seul ou à 2 face à face

#### Description

Sur place, seul ou à 2 face à face\* réaliser les gestes suivants :

- Dessiner avec un bras, un grand signe infini devant soi à l'horizontale (ou 8 couché) 10 fois. Changer de sens. Même chose avec l'autre bras.
- Dessiner avec un bras un grand signe infini devant soi à la verticale (ou 8 debout) 10 fois. Changer de sens. Même chose avec l'autre bras.

#### Pour aller plus loin

- Faire l'exercice avec les deux bras parallèles, puis en les croisant.
- Faire l'exercice en suivant des yeux votre main, la tête restant fixe.
- Faire l'exercice seulement avec les yeux, tête fixe.

*\* si on est à 2 : à au moins 1 m d'écart, en miroir : reproduire si possible en même temps, donc à l'unisson.*



PRATIQUES CORPORELLES DE BIEN ÊTRE  
OUVRAGE ÉDITÉ PAR LA REVUE EP&S

# Pratiques corporelles de bien-être

## EXERCICES DE RESPIRATION

### LE GONFLEUR



**Matériel :**  
aucun

**Objectif :**  
Prendre conscience de la respiration, évacuer les tensions

**Comment :**  
Debout, seul ou à 2 face à face\*

**Description :**

Jeu de mime à 2, sur place, debout, face à face : A gonfle, à l'aide d'une pompe imaginaire, B se laisse gonfler comme un pneu en suivant les mouvements de A . A chaque fois que le gonfleur appui sur la pompe, l'autre se gonfle, en levant progressivement les bras et en emplissant ses poumons. Et quand A remonte la pompe, l'autre vide ses poumons.

**Remarque :** cette expiration de « nettoyage" évacue les tensions.

**Pour aller plus loin :**

- Jouer sur le nombre d'appuis sur la pompe et leur durée au moment du « gonflage » (un seul appui long, plusieurs appuis plus courts...).
- Placer des temps d'arrêt pour introduire des apnées poumons pleins et /ou poumons vides.

\* si on est à 2 : à au moins 1 m d'écart, en miroir : reproduire si possible en même temps, donc à l'unisson.

**Bâiller, s'étirer, soupirer** avec une intention (joie, soulagement, fatigue, agacement, satisfaction...).

**Décliner le « chut »** de différentes manières. Terminer par un « chut » adressé à soi-même.

**Suivre le contour des doigts** avec l'index de la main opposée, en inspirant dans les montées et en expirant dans les descentes.



PRATIQUES CORPORELLES DE BIEN ÊTRE  
OUVRAGE ÉDITÉ PAR LA REVUE EP&S

# Pratiques corporelles de bien-être

## EXERCICES DE RELAXATION

### LA POUPÉE DE CHIFFON



**Matériel :**  
aucun

**Objectif :**  
Relaxation, évacuer les tensions

**Comment :**  
au sol, à 2

#### Description :

La poupée de chiffon, pour explorer le « relâchement » : A ( la poupée) est allongé sur le dos, détendu, mou, lourd, se laissant faire. B ( le manipulateur) à genoux à côté de lui, manipule doucement les différentes parties du corps.

**Par exemple :** prendre les poignets, les soulever, étirer les bras vers le haut, les « balloter » pour détendre les épaules, les déplacer, les reposer ...même chose avec les différentes parties du corps.

#### Pour

#### aller plus loin :

On peut également être assis sur une chaise et faire manipuler les membres ballants (bras, jambes)

### La mini crise

Bouger dans tous les sens sur place en faisant du bruit, s'arrêter net au signal pour accueillir sans rien faire tous les ressentis.

### Pousser le mur

Appuyer les mains sur un mur, comme pour le faire reculer.  
Pousser de toutes ses forces et ainsi décharger sa colère, son agressivité, ses frustrations ...

### Yoga des yeux

Le dos droit, la tête fixe, regarder en haut, en bas, à droite à gauche, de gauche à droite, de droite à gauche, suivre des yeux un cercle imaginaire...

#### Variables

yeux fermés

A deux, face à face,

suivre des yeux le doigt de son partenaire.



PRATIQUES CORPORELLES DE BIEN ÊTRE  
OUVRAGE ÉDITÉ PAR LA REVUE EP&S

# Pratiques corporelles de bien-être



## EXERCICES DE GYM LENTE ET GYM VOLONTAIRE

### L'ENCHAINEMENT SUR LA CHAISE



**Matériel :**  
Une chaise

**Objectif :**  
S'assouplir, développer son équilibre

**Comment :**  
Assis, seul ou à 2 face à face\*

#### Description

Inventer des mouvements avec les différentes parties du corps.  
Inventer un enchaînement de postures simples assis sur la chaise, plus ou moins long selon l'âge.

**Exemples :** assis sur la chaise, faire le dos rond contre le dossier en étirant les bras devant soi, doigts croisés, tête rentrée, puis s'étirer vers le haut, se grandir en montant les bras, enrôler jusqu'à poser les mains au sol, remonter puis s'incliner sur le coté droit en montant le bras gauche pour étirer le coté gauche ...

**Remarques :** enchaîner doucement, en prenant le temps d'aller jusqu'au bout de chaque mouvement en inspirant et expirant profondément. L'enfant (les enfants) pourra reprendre cet enchaînement d'un jour sur l'autre (comme un rituel), voir l'enrichir.

#### Pour aller plus loin

- Exécuter les mouvements yeux fermés
- Mettre une musique douce de fond
- Debout et à coté de la chaise en l'utilisant comme support : inventer des postures mettant en jeu l'équilibre, par exemple sur une jambe, lever l'autre jambe, devant, sur le coté, derrière, faire la « planche »; monter sur pointes de pieds et ...
- Avec de plus jeunes enfants, on pourra prendre appui avec 1 main sur un mur.

*\* si on est à 2 : à au moins 1 m d'écart, en miroir : reproduire si possible en même temps, donc à l'unisson.*

### Le diamant

A genoux le dos bien droit, les mains ouvertes posées sur les cuisses. Imaginer les rayons du soleil nous traverser comme ils le feraient à travers un diamant transparent. Sentir la force du diamant, cette pierre si précieuse.

### Le coquillage

A genoux, assis sur les talons, le ventre posé sur les cuisses, les bras le long du corps. Sentir la chaleur et la sensation de sécurité.



PRATIQUES CORPORELLES DE BIEN ÊTRE  
OUVRAGE ÉDITÉ PAR LA REVUE EP&S

# Pratiques corporelles de bien-être



## EXERCICES DE GYMNASTIQUE DYNAMIQUE

### DE PLUS EN PLUS LENT



#### Description

Se placer derrière sa chaise, les mains posées sur le dossier, et marcher sur place très rapidement au moins 10 secondes, puis ralentir progressivement jusqu'à l'arrêt.

**Remarques :** penser à bien expirer

#### Pour aller plus loin

- Exécuter cet exercice avec un autre support : mur, rampe
- Réaliser l'exercice sans support, dans différents lieux  
Varier la durée, l'intensité de marche rapide qui peut aller jusqu'à courir sur place, de marche
- Inverser l'intensité en allant du plus lent au plus rapide

**Matériel :**  
Une chaise

**Objectif :**  
Libérer son énergie, gérer son souffle, élever son rythme cardiaque

**Comment :**  
Debout, seul

### L'échassier

Debout sur une jambe, maintenir l'équilibre plusieurs secondes. La jambe libre peut être fléchie ou tendue. Le buste est droit, les bras tendus vers le haut, poignets cassés. L'exercice peut être réalisé les yeux fermés.

### La chaise

Jambes écartées, pieds ouverts, fléchir le plus possible les jambes en maintenant les genoux au-dessus des pointes de pieds, talons au sol. Maintenir la posture 10 secondes



PRATIQUES CORPORELLES DE BIEN ÊTRE  
OUVRAGE ÉDITÉ PAR LA REVUE EP&S



# Pratiques corporelles de bien-être



## EXERCICES DE MASSAGE



### LE BALLON MASSEUR



**Matériel :**  
un ballon

**Objectif :**  
Prendre conscience de son corps et celui d'autrui, développer l'empathie

**Comment :**  
Au sol, à 2

**Description**

A ( le massé ) est allongé sur le ventre, détendu.

B ( le masseur ) à genoux à côté fait rouler, tourner un ballon, type basket, sur le dos, les fesses, les jambes, les pieds ( dechaussés ), les bras.

**Pour aller plus loin**

- Varier la pression du massage en portant plus ou moins le poids de son corps au dessus du ballon, bras tendus.
- Utiliser d'autres objets : balle de tennis, balle molle, balle de ping pong, bâton (type manche à balais) pour obtenir d'autres effets.



### Quelques principes

- Proposer dans un premier temps des exercices d'auto-massage.
- Ne jamais obliger un élève à se prêter à ces exercices de contact (en cas de, réticence, on lui proposera d'observer ses camarades).
- Masser délicatement, avec douceur.
- Laisser un temps pour observer les effets de la pratique, être à l'écoute de ses sensations.
- Pratiquer les exercices les yeux fermés pour développer une meilleure écoute des sensations (sans jamais obliger un enfant à fermer les yeux). Pour les massages à deux
- Privilégier dans un premier temps les massages utilisant un objet médiateur pour introduire le contact (balle, ballon...).
- Laisser les élèves se regrouper par affinités.
- Introduire éventuellement une musique douce.
- Exécuter le massage devant les enfants et les inviter à en faire autant.



PRATIQUES CORPORELLES DE BIEN ÊTRE  
OUVRAGE ÉDITÉ PAR LA REVUE EP&S

# Pratiques corporelles de bien-être

## EXERCICES DE VISUALISATION

### A L'ÉCOUTE DES BRUITS



**Matériel :**  
aucun

**Objectif :**  
S'apaiser

**Comment :**  
Au sol , assis  
ou debout ,  
seul

#### Description

- S'installer confortablement.
- Commencer par quelques respirations profondes ou des soupirs.
- Les yeux fermés ou baissés, se concentrer sur les bruits environnants, des plus éloignés aux plus proches.
- Puis se focaliser sur un bruit lointain, visualiser les détails, matières, couleurs, odeurs, son environnement ...
- Ressentir les effets, les sensations que ce bruit produit sur vous.
- Effectuer le même cheminement sur un bruit proche.
- Puis se centrer sur les bruits émanant de votre corps : respiration, déglutition, gargouillement...
- Enfin, doucement, ouvrir les yeux, s'étirer, bailler

#### Pour aller plus loin

- Faire la liste de tous les bruits entendus
- Faire deviner par le mime les différents bruits reconnus.
- Visualiser une histoire à écouter.

### Quelques principes

La visualisation est utile, voire incontournable, à la fin de tout exercice, enchaînement ou séance ; soit sur un détail, soit sur un moment, soit sur l'ensemble de l'exercice, de l'enchaînement, de la séance.

Les exercices proposés dans cette famille sont destinés à entraîner les enfants à la pratique de la visualisation. Sont proposées des situations mettant en jeu la concentration :

- sur un objet (un doudou, un crayon), une partie du corps (sa main, son pied);
- sur un végétal (un arbre, une fleur);
- sur un dessin, une image ;
- sur un mot évocateur (ou non);
- sur une sensation;
- sur une situation (une fleur qui s'ouvre, sous les couvertures d'un lit chaud...);
- sur une histoire, des textes destinés à se relaxer.

#### Quelques conseils

- Faire le plus souvent appel à l'observation, voire à la manipulation d'objets, yeux ouverts puis fermés, avant de faire appel à des images mentales.
- Faire appel à tous les jeux de Kim, de Memory.
- Installer les enfants confortablement.
- Inciter les enfants à une respiration profonde.



PRATIQUES CORPORELLES DE BIEN ÊTRE  
OUVRAGE ÉDITÉ PAR LA REVUE EP&S

# Pratiques corporelles de bien-être



## OÙ QUAND COMMENT?

**Les exercices sont à retenir en fonction des besoins, du moment dans la journée, de l'âge des élèves, du lieu, du niveau de pratique...**

- Assis, debout, allongé...
- Seul, à deux, à plusieurs.
- Sur place ou en déplacement.
- En tous lieux.
- Avec ou sans matériel.

**De manière ponctuelle, rituelle ou au cours de modules d'apprentissages de plusieurs séances**

- De manière ponctuelle: en sortie
- De manière libre et ponctuelle: le coin bien-être...
- De manière ritualisée : à la fin d'une séance d'EPS
- De manière approfondie: un module d'apprentissage, pour acquérir un répertoire d'exercices : le module sera d'au moins 6 séances, 1 à 2 séances par semaine.
- Les séances peuvent être réalisées dans une salle d'EPS et ou dans la classe, dans les escaliers, dans la bibliothèque, dans la cour de récréation, en sortie...

**Proposer une progression d'exercices du simple au complexe**

- Faire pratiquer des exercices dans les 6/7 familles proposées en s'appuyant sur les variables proposées pour faire évoluer chaque exercice
- La séance sera suivie d'un temps de verbalisation des sensations et/ou les étapes de la séance
- Exploiter ces séances en classe en amont et en aval.

**La valise à bien être**

- Chaque élève retient les exercices qui lui convient, pour constituer sa « valise » personnelle.
- À utiliser et enrichir tout au long de la vie.

**Principes**

- Une pratique quotidienne, régulière, instaurée comme une hygiène de vie, voire une culture de classe...
- Privilégier l'aspect ludique: des "exercices-jeux" autour du bien être
- Il vaut mieux faire peu, mais souvent et bien, en prenant son temps !

**Le panier à bien être** *(une proposition de Melinda Bernardeau, CPC EPS Paris)*



# Pratiques corporelles de bien-être



## PETIT VADEMECUM POUR UNE SÉANCE

(une proposition de Corinne Mazel, CPC EPS Paris)

### En amont de la séance :

- Appropriation des postures par l'enseignant qui doit les avoir vécues et assimilées.
- En classe, anticipation du placement (chaises éloignées des tables, place du PE,...).

### Nommer la séance et les postures :

- Relaxation, exercices de bien-être, gymnastique douce, respiration, massage...
- Nommer pour aider à la visualisation, à la remémoration (support = imaginaire)

### Un objectif : le bien-être individuel et collectif :

- On fait ces exercices pour se faire du bien, pour soi.
- Idée de don, de gratuité... et de facilité !

### Ritualiser ces pratiques :

- Au moment de l'entrée en classe ou avant la sortie, entre deux séances, au début ou à la fin d'une séance d'EPS (mise en activité ou retour au calme)...
- La ritualisation renforce les acquisitions en favorisant la mémorisation des postures et des enchaînements.

### Critères de réussite :

- Pour le PE : Ne pas perdre le fil, rythme de l'enchaînement, capter et entraîner les élèves.
- Pour les élèves : concentration (calme, silence), unisson – un exercice n'est jamais raté mais l'élève force trop ou n'est pas concentré,... Il n'y a pas UNE manière de faire...

### Visualisation de la séance : « se faire le film »

- Aide à la concentration et la mémorisation, la visualisation du déroulement de l'activité peut être transposée dans les autres apprentissages.
- Au début donner le nom des différentes parties de l'enchaînement. Ne pas perdre le fil(m).

### La consigne :

- Claire Précise Concise « *Compte tes mots* » (M. Montessori)
- Orale (nom de la posture) ou écrite
- Etayée par des cartes ou une illustration (supports de consigne).

*NB : Au début donner une brève description de la posture et les différents éléments de l'enchaînement. Insister sur la respiration nasale et la circulation du souffle.*

### Variantes et prolongements

- Créer l'enchaînement de la classe.
- Faire faire par les élèves (rôle du meneur) quand ils sont capables de réaliser l'enchaînement de mémoire.
- Sans meneur, à l'unisson.
- Proposer de nouvelles postures, de nouveaux exercices, en inventer. Appropriation individuelle, chaque élève crée son enchaînement.

### Remarques / Conseils

Les élèves qui ne font pas (tout)... ne font pas (tout)! Accepter tant qu'ils ne perturbent pas, qu'ils n'empêchent pas les autres de faire.

Eviter de poser des questions pendant la séance (« *Et après qu'est-ce qu'on a fait ?* ») afin que l'activité se déroule en silence.

# Pratiques corporelles de bien-être



## Pour aller plus loin

Disposer de ressources pour alimenter votre démarche de documentation, c'est ce que nous vous proposons ici : l'accès à des documents-ressources traitant des Pratiques Corporelles de Bien-Être, compilés sur le site EPS 1er degré de l'Académie de Paris.

Trois pages à votre disposition, en fonction de vos besoins...





En page 1, les incontournables !

En pages 2 et 3 des ressources par cycle et des invitations à poursuivre plus loin !

Bonne navigation !



## A savoir

- Que disent les textes officiels ? 
- Intérêts et apports des Pratiques Corporelles de Bien Être : mieux apprendre, mieux gérer sa classe 
- Pour un climat scolaire serein 
- Les sept familles de pratiques corporelles de bien-être 

### UNE CONFÉRENCE TED



Annie Sébire et Corinne Pierotti, conseillères pédagogiques au Rectorat de Paris  
*Vidéo de 13mn05 réalisée lors de la journée de l'innovation du 27 mars 2014 par le Ministère.*



# Pratiques corporelles de bien-être



## Cycle 1



Vidéo réalisée dans une classe de Grande Section à l'école maternelle Parmentier 75010 . " *Learning is fun, sur les manières d'apprendre*"  
*Ministère de l'Éducation nationale*



Conférence AGEEM de Corinne Pierotti et Annie Sébire - CPD EPS -  
A visionner et "à pratiquer" !!  
*"En(jeux) d'apprentissage et conduite de classe" AGEEM nationale*



Petit Vademecum (*une proposition de Corinne Mazel, CPC EPS*)

## Cycle 2



Vidéo réalisée dans une classe de CE1 à l'école polyvalente Vicq d'Azir 75010.  
*"Learning is fun, sur les manières d'apprendre"*  
*Ministère de l'Éducation nationale*



Exemples d'exercices corporels de bien être -  
*L'école Bouge ! Site Schulebewegt, Swiss Olympic*



Petit Vademecum (*une proposition de Corinne Mazel, CPC EPS*)



# Pratiques corporelles de bien-être



## Cycle 3



Vidéo réalisée dans une classe de CE1 à l'école polyvalente Vicq d'Azir 75010.  
Transposable au cycle 3  
*"Learning is fun, sur les manières d'apprendre" Ministère de l'Éducation nationale*



Exemples d'exercices corporels de bien être -  
*L'école Bouge ! Site Schulebewegt, Swiss Olympic*



Petit Vademecum (*une proposition de Corinne Mazel, CPC EPS*)

## D'autres ressources



Un ouvrage incontournable  
"Pratiques corporelles de bien-être"  
*Revue EPS*



Bibliographie indicative



Pratiques corporelles de bien être  
Site EPS 1er degré  
Académie de Paris



# PRATIQUES CORPORELLES DE BIEN-ÊTRE

ACADÉMIE DE PARIS  
CPD EPS  
DÉCEMBRE 2020



PRATIQUES CORPORELLES DE BIEN ÊTRE  
OUVRAGE ÉDITÉ PAR LA REVUE EP&S

*D'APRÈS LES TRAVAUX DE :*  
*ANNIE SÉBIRE, CORINNE PIEROTTI (CPD EPS)*  
*EMILIE BOULOURE, KARINE CHARLES (PE)*  
*JOËLLE MORET, PHILIPPE SAUVAG (PVP EPS)*  
*DE ACADÉMIE DE PARIS*