

Pratiques corporelles de bien être à la maison

PETIT VADEMECUM

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, yoga, ou ?
- 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.