

*-Pratiques corporelles de bien être*, mieux apprendre à l'école, mieux gérer sa classe, coordonné par Annie Sébire et Corinne Pierotti, éditeur Editions EPS, 2013

## Sept familles d'exercices retenues pour des pratiques corporelles de bien être



### **-Concentration**

Exercices amenant à fixer progressivement l'attention de l'extérieur vers l'intérieur, à se focaliser sur une tâche, à développer l'écoute, à reprendre contact avec son corps, à gérer son énergie.

### **- Relaxation**

Exercices amenant au relâchement conscient des tensions nerveuses et musculaires en vue de procurer détente et décontraction, un sentiment de bien-être.

### **- Respiration**

Exercices qui permettent à l'individu de prendre, conserver ou évacuer les tensions. L'acte respiratoire est le miroir du corps, la moindre pensée ou sensation en modifie immédiatement le rythme. L'objectif visé sera d'augmenter le temps expiratoire et d'acquérir le réflexe de respirer par le nez. Chaque exercice doit être répété au moins cinq fois.

Le travail sur la respiration facilite une meilleure oxygénation du cerveau ; la détente musculaire pour le bien-être, la disponibilité et la concentration ; la circulation et la gestion de l'énergie pour la gestion des tensions et des émotions.

*NB : L'importance de la respiration est par ailleurs à rappeler pour tous les exercices, de toutes les familles...*

### **-Gymnastique lente**

Exercices qui consistent en un ensemble de mouvements exécutés avec lenteur. Ce sont des exercices de postures maintenues, de mobilisation du corps, des exercices d'équilibre, d'étirement, de tonification, des enchaînements de mouvements exécutés lentement pour favoriser le relâchement musculaire, la détente, la coordination, la maîtrise de soi et la concentration.

### **- Gymnastique non volontaire**

Exercices dans lesquels on laisse agir la pesanteur, le poids durant au moins 20 à 30 secondes, pour provoquer étirement, relâchement (stretching), dans différentes positions (allongé, debout, assis). On insistera sur une respiration posée et une expiration longue.

### **- Massage**

Exercices de manipulation de différentes parties du corps, seul ou à deux, par différentes actions (frotter, tapoter, malaxer...), dans différentes positions (allongé, debout, assis), avec ou sans objet (balle, ballon, bâton...). Ces exercices facilitent la détente et la communication. **Les massages permettent** de dynamiser le corps en stimulant la circulation de l'énergie.

Ils seront réalisés toujours délicatement, avec douceur. Ne jamais obliger un élève lors de ces exercices de contact, en cas de réticence, se contenter de l'observation des camarades.

### **- Visualisation**

Exercices faisant appel à des images mentales dans le but de développer la concentration, la mémorisation, la relaxation et la créativité.