

## CHAPITRE 5

# Un jeu de cartes pour aider les apprentissages

### QUEL INTÉRÊT POUR LES ÉLÈVES ?

Le jeu de cartes à photocopier et à découper, reproduit pages 134 à 154, reprend les fiches d'exercices en les simplifiant. Sur chaque carte figure le nom de l'exercice, la famille et une illustration. Ces cartes offrent l'avantage de pouvoir transiter d'un lieu à l'autre, d'être emportées en sortie, d'être affichées, d'alimenter des rituels, d'aider à la constitution, à la mémorisation et à l'appropriation d'enchaînements ou de séances, en situation d'autonomie.

Elles peuvent être utilisées de façon ludique, comme une aide à l'apprentissage des pratiques corporelles de bien-être, ou encore comme un support en vue d'acquérir d'autres savoirs et compétences du socle commun.

### UNE AIDE À L'APPRENTISSAGE DES PRATIQUES DE BIEN-ÊTRE

Le jeu de cartes peut contribuer au développement de savoirs et de compétences dans le cadre des pratiques corporelles de bien-être.

#### En pratiquant seul

- ▶ Principaux éléments de mathématiques et culture scientifique et technologique :
  - classer les exercices par famille ;
  - réordonner les cartes d'un enchaînement (comme on le fait avec les images séquentielles d'une histoire), puis décrire cet enchaînement à l'oral ou à l'écrit.
- ▶ Autonomie et initiative :
  - reproduire l'exercice décrit sur la carte ;
  - construire sa propre séance ;
  - choisir ses exercices, constituer sa « valise à bien-être » (voir p. 24-25).

#### En pratiquant à deux

- ▶ Maîtrise de la langue française :
  - jouer à « fais ce que je te dis... » (un enfant fait réaliser à un partenaire les exercices qu'il a choisis ou tirés au sort, en les décrivant) ;
  - jouer à « observe et devine... » : (un enfant réalise un exercice tandis que son partenaire l'observe et doit deviner l'exercice et la famille dont il s'agit). Ce jeu peut aussi s'effectuer en petit ou en grand groupe.

ne grosse branche, puis une autre branche et se régale avec le miel délicieux. Il yeux de plaisir.

est bien réveillé maintenant. Il se promène et part à la recherche de ses amis. En a trouvé un, il lui donne la main et ils continuent doucement leur promenade. leur dos les gratte, alors ils s'arrêtent et ils se frottent dos à dos et s'assoient.

petit ours vient d'agenouiller derrière son ami et, doucement, il lui tapote le dos, lui, comme une petite araignée, il promène le bout de ses doigts dans le dos, le cheveux. Puis les ours changent de rôle. C'est au tour de l'autre de se faire tapoter bras, d'avoir une amie araignée qui vient dans son dos, son cou, ses cheveux.

ours, un peu fatigués, se mettent à genoux, en boule, front au sol, fesses sur les bras tendus vers l'avant.

choisit sa position préférée, et les yeux fermés, il se raconte l'histoire de Petit française Lehoux, professeur des écoles (petite section), 75010 Paris.

#### erche des sensations : un exemple aux cycles 2 et 3

mpagnement verbal met en jeu les familles suivantes : relaxation, respiration, visualisation et gymnastique lente.

alles confortablement. Tu te laisses aller... Un grand soupir peut-être et, si tu le rmes les yeux pour être bien tranquille avec toi-même. Pour mieux te détendre vas contracter légèrement ton visage... puis le relâcher et accueillir toutes les agréables. Maintenant, tu contractes ta nuque, tes épaules et tes bras, puis tu se détendre en observant tout ce qui se passe en toi. Tu contractes ton thorax, es coudes contre toi pour tendre aussi ton dos... et tu relâches... Tranquille... if aux sensations.

nt, le ventre et la région basse du dos... Relax... Tu souffles et tu accueilles sensations de détente. Légère tension des jambes, du bas-ventre, des pieds, des ssiers... Puis tu te laisses aller, détendu...

rs faire cet exercice avec tout le corps maintenant. Tu souffles d'abord, puis tu étends l'air et contracte tout ton corps en faisant attention aux zones qui sont un bien... Tu vas te concentrer particulièrement sur ta tête, sur ton visage. Prends

: de tes yeux, de tes narines, de tes oreilles, de ta bouche. Avec ta langue, tu ne, si tu le veux, toucher ton palais... près de tes dents et tu peux sentir comme eux et aussi comme au fond il est particulièrement doux : c'est le voile du palais. maintenant, comme sur un petit écran entre tes deux yeux, faire apparaître un te tu aimes particulièrement, ou qui te fait envie, là maintenant. Tu le vois, tu le tu vois sa couleur, sa forme, ses détails, tu le sens.

oir bien regardé, imagine que tu le manges, doucement, tu fais attention à son texture, à sa consistance. Tu as fini de le manger et, doucement, tu t'étires, tu te bailler, tu ouvres les yeux... »

ille Moret, PVP EPS, école élémentaire, 75010 Paris.

e : deux autres exemples d'accompagnement sont présentés p. 114-115.



- ▶ **Principaux éléments de mathématiques et culture scientifique et technologique :** classer les exercices par famille et en fonction de leur type (seul, à deux, à plusieurs ; avec ou sans matériel...).
- ▶ **Autonomie et initiative :** choisir une séance et la proposer aux autres.

### En pratiquant en groupe

- ▶ **Maîtrise de la langue française :**
  - produire un écrit collectif (construire et écrire un enchaînement d'exercices à l'aide des cartes) ;
  - produire un discours oral (montrer quelques cartes et faire parler les élèves sur leur contenu).
- ▶ **Autonomie et initiative :** créer de nouveaux exercices sur des cartes vierges.

## UNE AIDE À L'APPRENTISSAGE DANS D'AUTRES CHAMPS DISCIPLINAIRES

Le jeu de cartes permet également de développer des savoirs et des compétences dans d'autres disciplines scolaires.

### En pratiquant seul

- ▶ **Maîtrise de la langue française :** écrire le titre d'une fiche, sa description...
- ▶ **Culture humaniste :** produire un dessin, un volume...
- ▶ **Compétences sociales et civiques :** jouer au Memory ou au Kim.

### En pratiquant à deux

- ▶ **Maîtrise de la langue française :** écrire ou raconter une histoire ou une poésie à partir de plusieurs cartes.
- ▶ **Compétences sociales et civiques :** jouer au Memory ou au Kim.

### En pratiquant en groupe

- ▶ **Maîtrise de la langue française :** produire un écrit collectif à l'aide des cartes.
- ▶ **Pratique d'une langue vivante étrangère :** traduire les exercices de bien-être dans une autre langue.
- ▶ **Compétences sociales et civiques :**
  - jouer au « jeu des sept familles » (voir ci-après) en petits groupes, en ateliers tournants sur la semaine ;
  - mettre en relation un exercice et un champ disciplinaire particulier (respiration et sciences, par exemple).

## ET POURQUOI NE PAS JOUER AU « JEU DES SEPT FAMILLES » ?

Il faut commencer par constituer un « jeu des sept familles » en ne retenant que sept cartes (exercices) par famille. Le but du jeu est de réunir toutes les cartes d'une même famille et de les abattre sur la table.

1. Sept cartes sont distribuées par joueur, le reste servant de pioche.
2. Le premier joueur demande à un autre une carte qui lui manque pour compléter une famille. Si ce dernier possède la carte, il doit la lui donner. Le joueur peut alors redemander une autre carte, soit au même joueur soit à un autre. Si sa demande n'est pas satisfaite, il pioche alors une carte.
3. S'il a obtenu dans la pioche la carte qu'il souhaitait, il continue à jouer, sinon c'est au tour du dernier questionné de demander une carte.
4. Le premier joueur qui a rassemblé une famille est déclaré vainqueur. Il est possible d'accompagner l'échange de cartes d'une pratique corporelle. Par exemple, le joueur qui récupère une carte doit réaliser l'exercice figurant dessus. Ou bien chaque joueur doit faire deviner par un mime la carte qu'il souhaite.

Il y a quantité de jeux à inventer. Nous laissons libre cours à votre imagination... Et à celle des enfants !

**Le jeu de 77 cartes (+ 7 cartes vierges) reproduit pages 134 à 154 est à photocopier (sur un papier épais dans l'idéal) puis à découper en suivant les pointillés.**

8 cartes « concentration »

10 cartes « relaxation »

12 cartes « respiration »

8 cartes « visualisation »



1

### LA MARCHÉ DES SENS CONCENTRATION



© C. Tarcetin

2

### LE CORPS EN MARCHÉ CONCENTRATION



© C. Tarcetin

5

### J'AI DIT CONCENTRATION



© C. Tarcetin

6

### LA LISTE CONCENTRATION



© C. Tarcetin

Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EPeS

Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EPeS

Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EPeS

Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EPeS

3

### LA MARCHÉ À L'UNISSON CONCENTRATION



© C. Tarcetin

4

### DE PLUS EN PLUS LENT CONCENTRATION



© C. Tarcetin

7

### LES COQUILLES CONCENTRATION



© C. Tarcetin

8

### LES DOIGTS EN ÉVENTAIL CONCENTRATION



© C. Tarcetin

Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EPeS

Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EPeS

Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EPeS

Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EPeS



1

### MA POSITION PRÉFÉRÉE RELAXATION

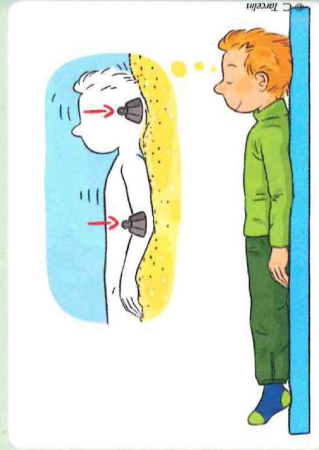


© C. Tarcélin

Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EP&S

2

### L'EMPREINTE DANS LE SABLE RELAXATION



© C. Tarcélin

Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EP&S

5

### LA BOULE DE NEIGE RELAXATION

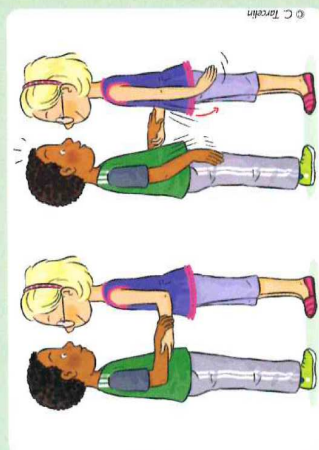


© C. Tarcélin

Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EP&S

6

### LES BRAS LOURDS RELAXATION

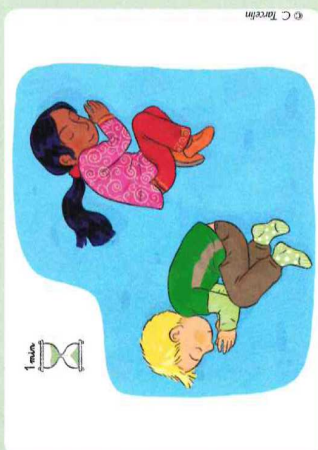


© C. Tarcélin

Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EP&S

3

### LE BÉBÉ RELAXATION

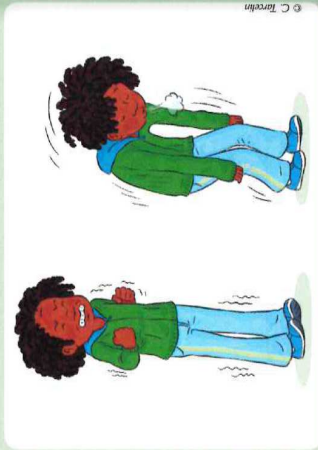


© C. Tarcélin

Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EP&S

4

### LES CONTRASTES RELAXATION

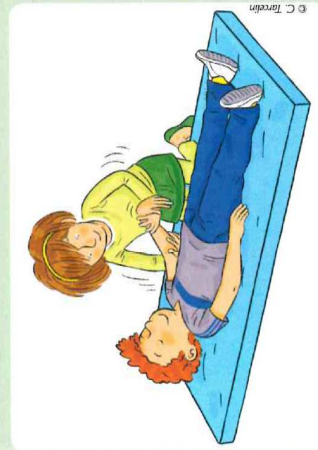


© C. Tarcélin

Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EP&S

4

### LA POUPÉE DE CHIFFON RELAXATION



© C. Tarcélin

Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EP&S

8

### LE SCULPTEUR ET LA STATUE RELAXATION



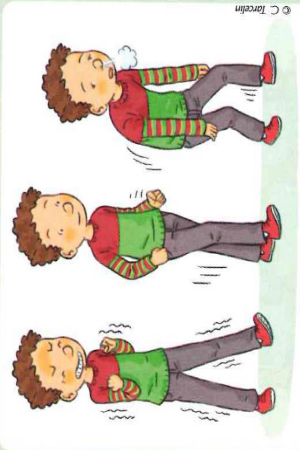
© C. Tarcélin

Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EP&S



9

### LA CAMÉRA À BIEN-ÊTRE RELAXATION



Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EP&S

10

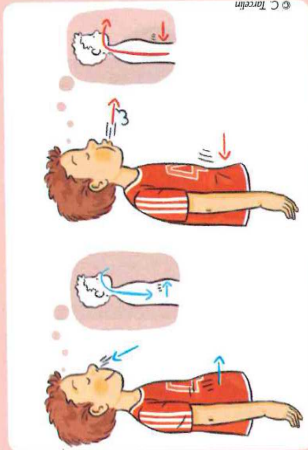
### LE SOUFFLET RELAXATION



Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EP&S

10

### MA RESPIRATION PROFONDE RESPIRATION



Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EP&S

2

### LES TROIS ÉTAGES RESPIRATION



Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EP&S

3

Crée ta propre carte  
et illustre-la!

### CONCENTRATION



Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EP&S

3

Crée ta propre carte  
et illustre-la!

### RELAXATION



Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EP&S

3

### LA RESPIRATION ALTERNÉE RESPIRATION



Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EP&S

4

### LA FLEUR RESPIRATION



Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EP&S

Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EP&S



5

### LE SAULE PLEUREUR RESPIRATION



© C. Tarcélin

Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EP&S

6

### SUR LE CHEMIN RESPIRATION



© C. Tarcélin

Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EP&S

9

### LA BOULETTE RESPIRATION



© C. Tarcélin

Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EP&S

10

### LE GONFLEUR RESPIRATION

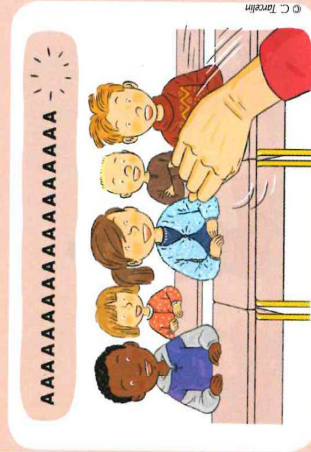


© C. Tarcélin

Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EP&S

7

### LE SOUFFLE VOCAL RESPIRATION

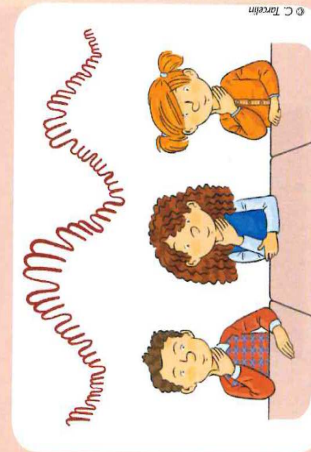


© C. Tarcélin

Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EP&S

8

### LA VAGUE SONORE RESPIRATION



© C. Tarcélin

Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EP&S

11

### LE BÛCHERON RESPIRATION



© C. Tarcélin

Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EP&S

12

### LA MARCHÉ DU SOUFFLE RESPIRATION



© C. Tarcélin

Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EP&S



1

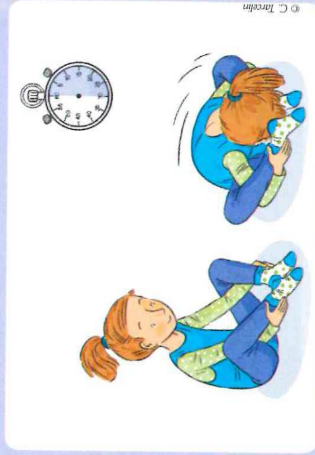
### LE ROCHER GYMNASTIQUE LENTE



© C. Torcetin

2

### LE SCARABÉE GYMNASTIQUE LENTE



© C. Torcetin

5

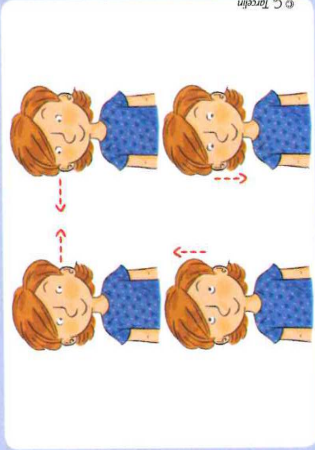
### LA GUIMAUVE GYMNASTIQUE LENTE



© C. Torcetin

6

### LE PÉRISCOPE GYMNASTIQUE LENTE



© C. Torcetin

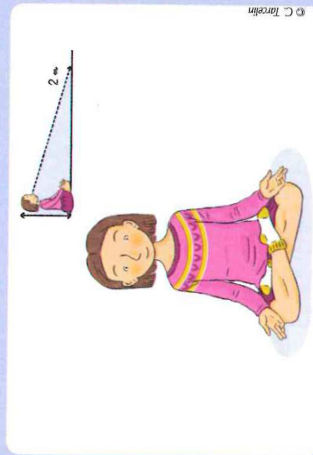
Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EP&S

Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EP&S

Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EP&S

3

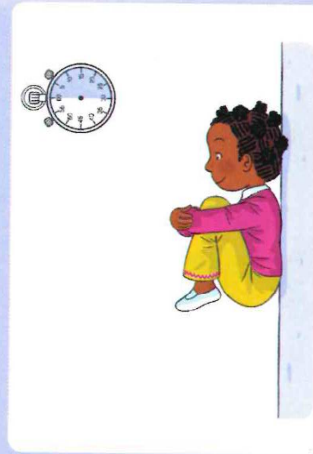
### LE LOTUS GYMNASTIQUE LENTE



© C. Torcetin

4

### LE REPOS GYMNASTIQUE LENTE



7

### L'ABEILLE GYMNASTIQUE LENTE



© C. Torcetin

8

### L'ARBRE DANS LE VENT GYMNASTIQUE LENTE



© C. Torcetin



9

### LA TRESSE GYMNASTIQUE LENTE



© C. Tardieu

Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EPoS

10

### L'ÉCHASSIER GYMNASTIQUE LENTE



© C. Tardieu

Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EPoS

13

### LE POISSON GYMNASTIQUE LENTE



© C. Tardieu

Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EPoS

14

### LE CYGNE GYMNASTIQUE LENTE



© C. Tardieu

Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EPoS

11

### L'ÉQUILIBRE FESSIER GYMNASTIQUE LENTE

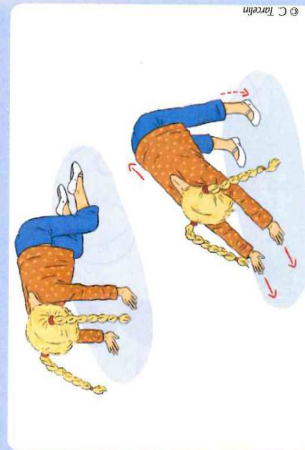


© C. Tardieu

Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EPoS

12

### LE CHIEN GYMNASTIQUE LENTE



© C. Tardieu

Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EPoS

15

### LES RAMEURS GYMNASTIQUE LENTE



© C. Tardieu

Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EPoS

16

### SUPERMAN GYMNASTIQUE LENTE



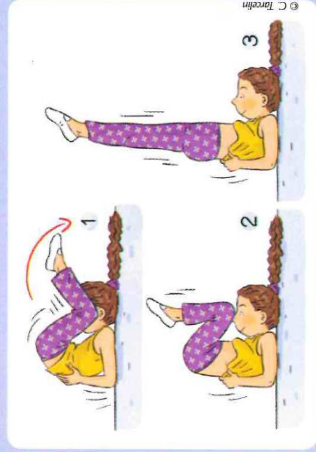
© C. Tardieu

Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EPoS



17

### LA CHANDELLE GYMNASTIQUE LENTE



© C. Tardieu

17

### LE SUMO GYMNASTIQUE LENTE



© C. Tardieu

18

1

### LA CHARRUE GYMNASTIQUE NON VOLONTAIRE



© C. Tardieu

2

### LE PAPILLON GYMNASTIQUE NON VOLONTAIRE



© C. Tardieu

Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EP&S

Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EP&S

Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EP&S

19

### LA TABLE GYMNASTIQUE LENTE



© C. Tardieu

20

### LE PÉDALO GYMNASTIQUE LENTE

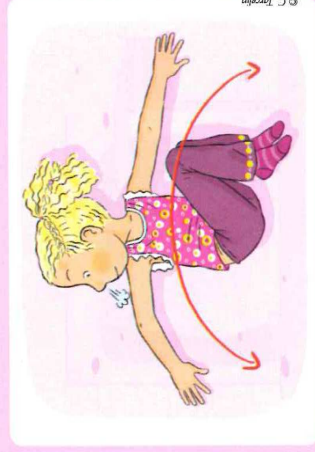


© C. Tardieu

20

3

### LA CROIX GYMNASTIQUE NON VOLONTAIRE



© C. Tardieu

4

### LE GRAND V GYMNASTIQUE NON VOLONTAIRE



© C. Tardieu

Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EP&S

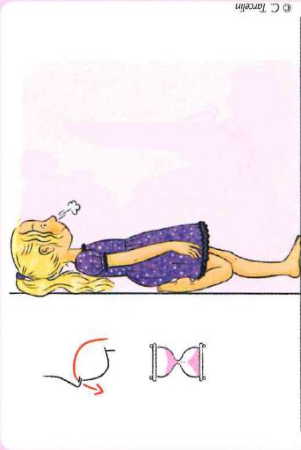
Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EP&S

Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EP&S



5

### LE HÉRON GYMNASTIQUE NON VOLONTAIRE



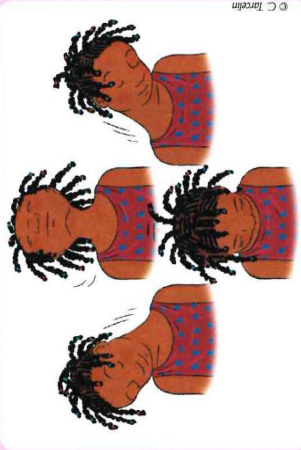
6

### LA RAINETTE GYMNASTIQUE NON VOLONTAIRE



9

### LA TÊTE LOURDE GYMNASTIQUE NON VOLONTAIRE



10

### LE PENDULE GYMNASTIQUE NON VOLONTAIRE



Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EP&S

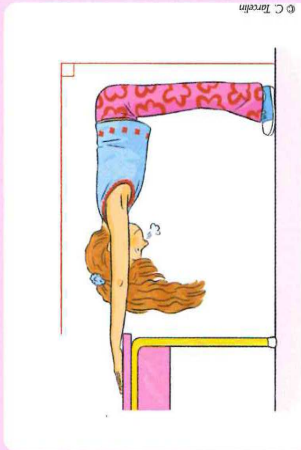
7

### LE DEMI-TAILLEUR GYMNASTIQUE NON VOLONTAIRE



8

### LA CONSOLE GYMNASTIQUE NON VOLONTAIRE



Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EP&S

8

### GYMNASTIQUE NON VOLONTAIRE



Crée ta propre carte  
et illustre-la !

Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EP&S

10

### RESPIRATION



Crée ta propre carte  
et illustre-la !

Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EP&S

Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EP&S

Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EP&S

Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EP&S

Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EP&S



1

### LE RÉVEIL DU CORPS MESSAGE



© C. Taveira

2

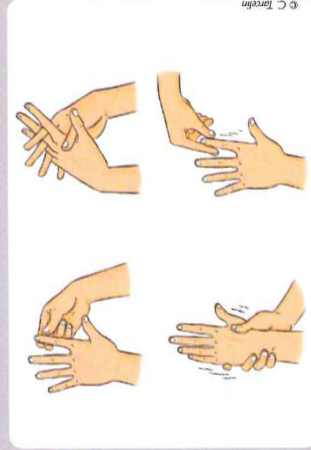
### LE RÉVEIL DES MAINS MESSAGE



© C. Taveira

5

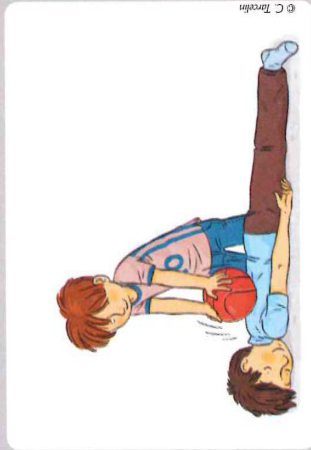
### LES GANTS MESSAGE



© C. Taveira

6

### LE BALLON MASSEUR MESSAGE



© C. Taveira

Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EP&S

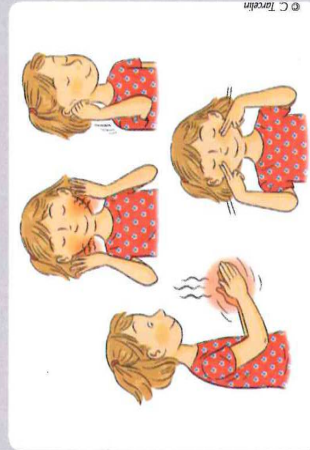
Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EP&S

Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EP&S

Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EP&S

3

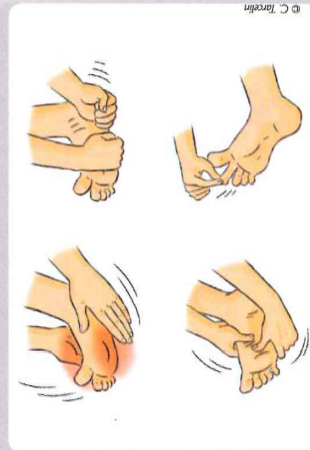
### LE RÉVEIL DU VISAGE MESSAGE



© C. Taveira

4

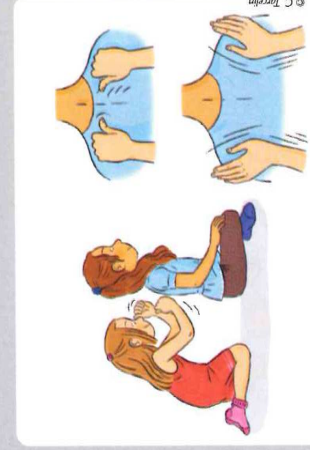
### LE RÉVEIL DES PIEDS MESSAGE



© C. Taveira

7

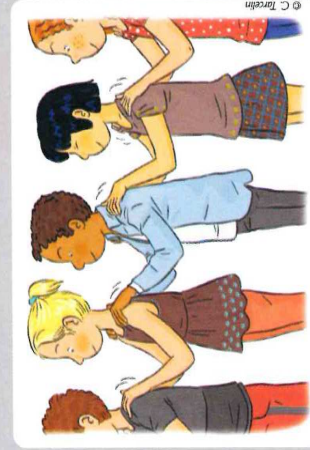
### LES TAPOTEURS MESSAGE



© C. Taveira

8

### LA CHENILLE MESSAGE



© C. Taveira

Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EP&S

Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EP&S

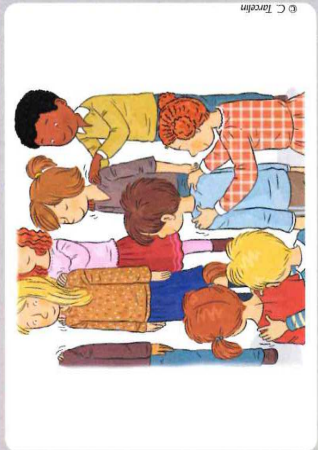
Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EP&S

Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EP&S



9

### LE CARROUSEL MESSAGE



© C. Tardieu

Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EP&S



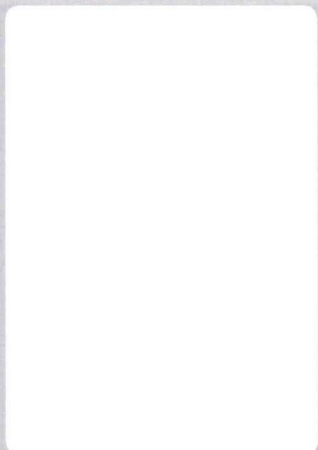
*Crée ta propre carte  
et illustre-la !*

### GYMNASTIQUE LENTE



*Crée ta propre carte  
et illustre-la !*

### MESSAGE



Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EP&S



*Crée ta propre carte  
et illustre-la !*

### VISUALISATION



1

### LA CHASSE AUX INDICES VISUALISATION

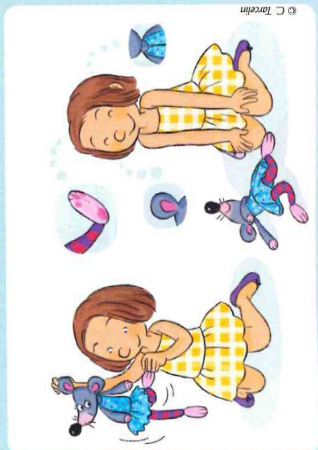


© C. Tardieu

Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EP&S

3

### L'OBJET EN TÊTE VISUALISATION



© C. Tardieu

Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EP&S

2

### LA PHOTO VISUALISATION



© C. Tardieu

Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EP&S

4

### LA VISITE GUIDÉE VISUALISATION



© C. Tardieu

Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EP&S



5

## LES BELLES IMAGES VISUALISATION

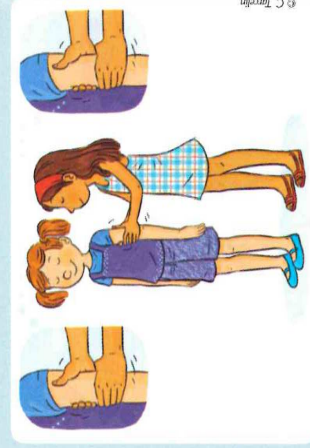


© C. Tardieu

Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EPoS

6

## LE VOLUME VISUALISATION



© C. Tardieu

Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EPoS

6

7

## LA BELLE HISTOIRE VISUALISATION



© C. Tardieu

Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EPoS

8

## REMOBILISER LE FILM VISUALISATION



© C. Tardieu

Pratiques corporelles de bien-être © Éditions EPoS

8

## BIBLIOGRAPHIE

### Textes officiels

- ▶ Programmes et horaires d'enseignement de l'école primaire, BO hors-série n° 3 du 19 juin 2008.
- ▶ Modifications aux programmes d'enseignement : annexes BO n° 1 du 5 janvier 2012.
- ▶ Circulaire n° 2011-216 du 2 décembre 2011 parue au BOEN n° 46 du 15 décembre 2011, qui précise les orientations nationales en ce qui concerne la santé des élèves de la maternelle au baccalauréat.
- ▶ Loi n° 2013-595 du 8 juillet 2013 d'orientation et de programmation pour la refondation de l'école de la République.

### Ouvrages de référence

- ▶ CABROL (C.), RAYMOND (P.), *La Douce, méthode de gymnastique douce et de yoga pour enfants*, Éditions Graficor, 1987.
- Voici un ouvrage très complet de gymnastique douce et de yoga. Après une introduction sur les enjeux et les démarches, il propose près de 300 exercices regroupés en 8 catégories, des blocs de séances complètes ainsi que des activités annexes.
- ▶ CHOQUE (I.), *Stretching et yoga pour les enfants, 140 exercices illustrés*, Amphora, 2005.

Cet ouvrage propose 140 exercices, des enchaînements, des jeux de relaxation et de respiration, inspirés du stretching et du yoga, ainsi que des histoires à raconter facilitant le déroulement d'une séance.

### Pour aller plus loin

- ▶ BOSKI (S.), *La relaxation active à l'école et à la maison, une véritable éducation de l'attention (cycles 1, 2, 3)*, Éditions Retz, 1990.
- Ce livre présente les conseils et principes généraux de la relaxation sous la forme de 15 séances types.
- ▶ BRUILEN (H.), *La relaxation pour tous*, Éditions Libro, 2004.
- Des conseils, des exercices et astuces pour rester zen... à la portée de tous.
- ▶ CHOQUE (I.), *Concentration et relaxation pour les enfants*, Albin Michel, 1994.
- Voici 100 exercices de relaxation illustrés, classés en 6 groupes : préparation, respiration, relaxation, concentration, visualisation, prévention.
- ▶ CHAUVÉL (D.), NORET (C.), *Des jeux pour détendre et relaxer les enfants 2 à 6 ans*, Éditions Retz, 2004.
- Une centaine de jeux pour permettre aux enfants de maternelle de faire baisser leur tension nerveuse et musculaire afin de mieux se concentrer.
- ▶ CUNGI (C.), LIMOUSIN (S.), *Savoir se relaxer*, Paris, Éditions Retz, 2004.
- Ce guide aide à définir ses propres besoins en relaxation, avec un CD-Rom présentant 30 séances guidées.



- ▲ GUILLAUD (M.), *Relaxer les enfants à l'école maternelle*, Éditions Retz, 2004.  
Cet ouvrage propose une trentaine d'activités-jeux pour susciter la quiétude et le retour au calme.
- ▲ MANANT (G.), *L'enfant et la relaxation*, Éditions Le souffle d'or, 2009.  
Au fil des chapitres, vous sont proposés des réflexions, des relaxations à expérimenter, des éléments méthodologiques, des conseils techniques et des exercices pratiques.
- ▲ PERETTI (N.), *Relaxations créatives pour les enfants*, Éditions Le souffle d'or, 2007.  
À destination des parents et des professionnels, des séances types de relaxation, mais aussi des pistes pour créer ses propres séances, collectives ou individuelles.
- ▲ SNIEL (E.), *Calm et attentionnel comme une grenouille*, Les Arènes, 2012.  
Ce manuel d'éducation à la sérénité, adapté aux besoins des petits, se présente comme une boîte à outils proposant des exercices à réaliser au quotidien (sur le chemin de l'école, à table, quand on regarde un film, etc.) pour apprendre à regarder, écouter, découvrir ses émotions.

### Pour les enfants

#### AU CYCLE 1

- ▲ BOUGEAIT (P.), *Baba Yoga*, L'école des loisirs, 2007.
- ▲ CHOUX (N.), *Mon imagier du corps*, Nathan, 2011.
- ▲ DIEDERICH (G.), HAYASHI (E.), *Mes premières complices de relaxation*, Nathan, 2007.
- ▲ DIEDERICHS (G.), BILLET (M.), *Mon premier livre de yoga, 2 à 5 ans*, Nathan, 2009.
- ▲ DIEDERICHS (D.), SALONMON-RIEU (V.), *Mon premier livre de relaxation*, Rue des Enfants, 2010.
- ▲ KARVEN (U.), *Léa et le chat yogi*, Éditions La plage, 2010.
- ▲ WHITFORD (R.), SELWAY (M.), *Le yoga des tout-petits*, Gallimard, 2005.

#### AU CYCLE 2

- ▲ FORDACQ (M.-O.), GIRARD (F.), *Ton corps*, Tourbillon, 2006.
- ▲ HÉDELIN (P.), BARBORINI (R.), *Le grand livre animé du corps humain*, Milan, 2007.

#### AU CYCLE 3

- ▲ CHAUVET (I.), DELHOSTE (M.), *Mon corps, ça se transforme*, Éditions Thomas Jeunesse, 2012.
- ▲ COLLECTIF, *La magie du corps*, Gallimard, 1996.

### Littérature de jeunesse et bien-être

- ▲ BOUJON (C.), *La brouille*, L'école des loisirs, 2009.
- ▲ BROWNE (A.), *Parfois je me sens*, Kaléidoscope, 2011.
- ▲ DREYFUSS (C.), *Les bons jours*, Firmoussé, 2009.
- ▲ PONTI (C.), *Brouille*, L'école des loisirs, 2005.
- ▲ PONTI (C.), *Le dou dou méchant*, L'école des loisirs, 2006.
- ▲ PONTI (C.), *La revanche de Lily Prune*, L'école des loisirs, 2008.

### Sitographie

- Académie de Paris, premier degré  
[http://www.ac-paris.fr/portail/jcms/p1\\_103962/accueil](http://www.ac-paris.fr/portail/jcms/p1_103962/accueil)
- Institut national de prévention et d'éducation pour la santé  
<http://www.inpes.sante.fr>
- IREPS des Pays de Loire, « Le cartable des compétences psychosociales »  
[http://www.cartablecps.org/\\_front/Pages/page.php](http://www.cartablecps.org/_front/Pages/page.php)
- « Les compétences sociales et civiques » de l'académie de Paris  
[http://www.ac-paris.fr/portail/jcms/p1\\_460238/accueil](http://www.ac-paris.fr/portail/jcms/p1_460238/accueil)
- Ministère en charge de la santé  
<http://www.sante.gouv.fr/>