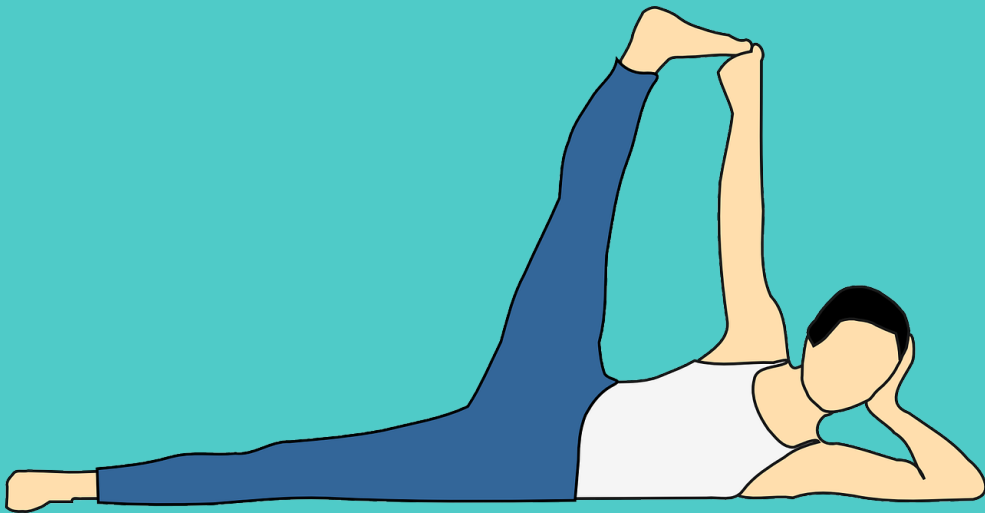


CONTINUITE PÉDAGOGIQUE EN EPS

ACTIVITÉS LUDIQUES DE BIEN ÊTRE SANS CONTACT



JOËLLE MORET
PVP EPS PARIS 10B RÉCOLLETS

LES FONDAMENTAUX

ANCRAGE

L'ancrage permet d'être présent dans le corps et non perdu dans les pensées. On parle aussi d'enracinement qui renvoie à l'image de l'arbre plongeant ses racines dans la terre pour y puiser toute l'énergie dont il a besoin pour se tenir debout, pour grandir et être fort.

ATTENTION

L'attention est une capacité de s'ouvrir à la réalité et d'en capter les différentes informations en provenance de notre environnement, de notre ressenti émotionnel ou physique. Porter attention c'est être attentif, en éveil, être réceptif à ce qui nous entoure avec nos cinq sens.

BIENVEILLANCE

« Etat d'esprit inclinant à la compréhension, à l'indulgence envers autrui ». Définition du dictionnaire Larousse.
La bienveillance guidera les pas des élèves et ceux de l'enseignant, de soi à soi et de soi envers les autres. Seule la congruence entre nos contenus, nos paroles et nos actes sera susceptible de créer un climat de confiance et pourra induire une bienveillance communicative.

EVACUATION DES TENSIONS

La fatigue physique, les surcharges émotionnelles, l'absence de pause dans les journées de nos élèves provoquent une accumulation de tensions qu'il est bon d'apprendre à réguler. L'origine du stress est parfois positive.
L'attente d'un événement important génère souvent une excitation, surtout chez les enfants.
Il est intéressant de savoir la mettre de côté provisoirement pour se recentrer sur l'activité présente.
Elle consiste à porter son attention sur ce qui est en train de se vivre sur le plan physique, mental et/ou émotionnel et surtout d'être capable de l'accueillir sans jugement, sans a priori.

ECOUTE INTERIEURE

L'écoute intérieure est une étape avancée dans les pratiques de bien-être.
Elle nécessite d'avoir vécu des expériences répétées de lâcher prise, elle entrainera la capacité de nos élèves à la bienveillance envers eux-mêmes. Elle consiste à porter son attention sur ce qui est en train de se vivre sur le plan physique, mental et/ou émotionnel et surtout d'être capable de l'accueillir sans jugement, sans a priori.

CONCENTRATION

Elle isole notre conscience de toutes distractions inutiles à la tâche que nous avons entreprise.
Elle implique un effort et la volonté de rester focalisé sur un sujet.
Notre objectif sera de développer la capacité à rester concentré tout en gardant un corps détendu.

RELAXATION

Elle permet de poser le corps et le mental afin de devenir disponible pour rester centré sur tout ce qui se vit en nous pendant les exercices. Nous utilisons divers moyens pour accéder à cet état : le principe de « tension/distension » ou celui de « mise en action/relâchement » ou encore la recherche de sensation de lourdeur ou de chaleur. Ainsi, la détente et la perception

RESPIRATION

Nous nous intéressons à la prise de conscience de la respiration en demandant de porter l'attention sur le souffle.
La respiration est un outil essentiel, elle amène naturellement la détente et facilite la concentration.
Suivre les mouvements de sa propre respiration libère l'esprit des pensées parasites et apaise le corps. Il est également intéressant d'y glisser une intention : « Je me libère des tensions inutiles sur l'expiration puis j'inspire une énergie renouvelée pour la diffuser en moi sur une expiration douce et prolongée. »

POSTURE

Sentir la posture juste implique une recherche d'alignement, d'ancrage et de fermeté douce dans le plus grand respect de la physiologie et de l'anatomie du corps.
Elle consiste à porter son attention sur ce qui est en train de se vivre sur le plan physique, mental et/ou émotionnel et surtout d'être capable de l'accueillir sans jugement, sans a priori.

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

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

La fleur

Assis en tailleur mains posées sur les cuisses, paumes vers le ciel.

Inspirer doucement par le nez en montant les bras latéralement jusqu'à joindre les mains au-dessus de la tête.

Expirer ensuite par la bouche ou par le nez en descendant les bras, paumes vers le sol jusqu'au contact des mains sur les cuisses.

Les 3 pôles (concentration- respiration)

Souffler en fermant les yeux puis inspirer les en ouvrant.

Souffler en fermant les yeux et les poings puis inspirer en ouvrant les yeux et les poings.

Souffler en fermant les yeux et en ouvrant les poings puis inspirer en ouvrant les yeux et en fermant les poings.

Balle de tennis de table ou boulette de papier

Souffler plus ou moins fort sur la balle. Possibilité de mettre en place un parcours de mini-golf du souffle.

La vague sonore

Emettre le son « mmmmmmm », avec la bouche fermée. Sentir avec une main ou le bout des doigts les régions du visage et du haut du corps qui vibrent.

Variables : jouer sur la durée, moduler la puissance du son, utiliser des voyelles, des mots, varier le degré d'ouverture de la bouche. A la fin de l'exercice, avec les yeux fermés continuer de percevoir les zones qui ont été sollicitées.

Respiration parapluie

Placer les mains à plat sur le bas des côtes, avec les index qui se touchent. Inspirer par le nez de manière à ce que les côtes s'ouvrent comme un parapluie. Les index s'éloignent à l'inspiration et se rejoignent en fin d'expiration.

Inspirer en levant les bras, puis les descendre sur 3 expirations. Les deux premiers paliers sont dynamiques et le dernier lent et doux. Marquer une pause à la fin de chaque mouvement.

La bougie

Souffler sur chaque doigt comme sur une bougie.

Sentir son souffle

Placer les mains devant le visage à quelques centimètres. Porter son attention sur la chaleur du souffle. Eloigner ensuite les mains en continuant à percevoir les sensations. Jouer à varier l'espace en restant attentif.

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

Pompage des épaules

Inspirer par le nez et retenir son souffle.

Hausser les épaules plusieurs fois.

Relâcher d'un seul coup en expirant fortement par la bouche.

(3 fois de suite avec le dos bien droit).

Le bûcheron

Bien solide sur les 2 pieds, imaginer tenir à 2 mains une hache. Inspirer par le nez en montant la hache au-dessus de la tête puis baisser les bras d'un coup sec, comme pour fendre la bûche en expirant activement par la bouche.

Reproduire l'exercice plusieurs fois.

Le palet

Allongé avec un palet (ou un objet léger voir la main) posé sur le ventre pour sentir la respiration ventrale.

La consigne est de creuser le ventre à l'expiration et de le gonfler à l'inspiration.

EXERCICES EN INDIVIDUEL

RELAXATION

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.

Bulle de calme

Debout, expirer en poussant les mains, doigts entrecroisés vers le sol, puis inspirer en montant les bras à la verticale, s'étirer en retenant l'air, et enfin souffler tout doucement en dessinant autour de soi une bulle de calme. On peut aussi demander aux élèves de donner une couleur et/ou une consistance à leur bulle. Cet exercice peut être proposé également avec une bulle de confiance.

Debout

Perception de la verticalité, de l'ancrage, du déséquilibre et du retour à l'équilibre.

Les pirates

Pieds ancrés sur le pont du bateau, bouger dans tous les sens, secoué par le vent et les vagues, puis retrouver le calme et le confort de l'équilibre.

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.

POSTURE

L'arbre

En position debout, sentir le sommet du crâne qui s'étire vers le ciel tout en gardant les pieds enracinés profondément dans la terre, comme les racines d'un arbre, pour être fort et prendre toute sa place.

La tresse

En appui sur le pied gauche, croiser la jambe droite devant la gauche et poser le pied droit à côté du gauche.
Parallèlement, allonger les bras devant et à l'horizontal en tournant les paumes l'une vers l'autre puis croiser les doigts.
En pliant les coudes, tourner les mains vers l'intérieur pour venir toucher le menton avec le bout des doigts.
Maintenir la posture 10 secondes.

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.

Le lotus ou demi-lotus

Assis en tailleurs le dos bien droit, les mains posées ouvertes posées sur les cuisses, respirer tranquillement par le nez, avec les yeux fermés ou semi-ouverts.

Le chien et l'aveugle

L'un est chien, l'autre l'aveugle (les yeux fermés). Le chien et son maître vont convenir d'un code sonore pour communiquer ; ce peut être un claquement de mains, un sifflement, un cri d'animal, etc. ...
Le chien va ensuite se placer loin dans la salle et « appeler » son maître avec le code choisi afin qu'ils se retrouvent.
L'adulte veille à la sécurité

VISUALISATION-PARENTS/ENFANTS

L'aliment (éveil des sens)

Les correspondent à des temps de pause

Tu t'installes confortablement et si tu le peux, tu fermes les yeux pour être bien tranquille avec toi-même.
Tu te laisses aller... un grand soupir peut-être...
Pour mieux te détendre encore, tu vas contracter légèrement les muscles de ton visage... puis les relâcher et accueillir toutes les sensations
Maintenant tu contractes ton cou, ta nuque, tes épaules et tes bras puis tu les laisses se détendre en observant tout ce qui se passe en toi.
Tu contractes ton thorax, tu serres les coudes contre toi pour tendre aussi ton dos...et tu relâches... tranquille...sois attentif aux sensations.
Maintenant le ventre et la région basse du dos... relax... tu souffles et tu accueilles toutes les sensations de détente.
Légère tension des jambes, du bas-ventre, des pieds, des muscles fessiers...puis tu te laisses aller, détendu...
Nous allons faire cet exercice avec tout le corps maintenant. Tu souffles d'abord, puis tu inspires. Retiens l'air et contracte tout ton corps en faisant attention aux zones qui sont un peu tendues et enfin tu souffles très fort pour évacuer toutes ces tensions.
Très bien...relax... ..
Tu vas te concentrer particulièrement sur ta tête, sur ton visage.
Prends conscience de tes yeux, de tes narines, de tes oreilles, de ta bouche ...
Avec ta langue, tu peux même si tu le veux toucher ton palais... juste derrière les dents. Tu peux sentir comme il est rugueux et aussi, comme au fond, il est particulièrement doux, c'est le voile du palais.
Tu vas maintenant, comme sur un petit écran entre tes deux yeux, faire apparaître un aliment que tu aimes particulièrement ou qui te fait envie, là maintenant...
Prends le temps de le choisir... ..
Tout d'abord, tu laisses venir son odeur, il est là, pas loin, son parfum embaume déjà tes narines...
Et le voilà qui apparaît, il est là devant toi, à quelques centimètres....
Tu vois ses couleurs...ses formes... son aspect... ..
Il t'invite à le prendre, à le toucher... tu vis le contact de tes doigts avec cet aliment que tu aimes
Tu perçois sous la pulpe de tes doigts toutes les sensations, tu reconnais sa texture et accueilles tout ce que tu ressens...
Il t'invite à le porter à ta bouche... ..prends tout ton temps pour apprécier son contact sous ton palais ...
...sur ta langue... ..
Il te dévoile une autre de ses richesses ; sa saveur, son goût. Tes papilles le reconnaissent et savourent ce plaisir...
Laisse venir tout ce qui se présente et régale toi... ..
Tu laisses maintenant partir cet aliment, tu le ranges dans un coin de ta tête où tu pourras le retrouver quand tu auras une petite faim ou pour entraîner ta concentration. Tu ressens tout ton corps... tu respires plusieurs fois plus profondément
Et enfin tu bouges doucement tes pieds, tes jambes, tout ton corps petit à petit et enfin tu peux bailler, t'étirer comme après une bonne sieste et ouvrir les yeux seulement quand tu en auras vraiment envie.

Joëlle Moret PVP EPS

Extrait de Pratiques Corporelles de Bien-Être, éditions Revue EPS

Le citron (concentration)

Les correspondent à des temps de pause

Nous allons faire une pause rafraîchissante.
Installez-vous assis confortablement ...
Si tu le peux, tu fermes les yeux sinon tu commences par fixer ton regard vers le bas afin de rester bien concentré
Tu vas maintenant imaginer un citron, un beau citron ... il est là devant toi, sur ton petit écran mental entre les deux yeux
Tu le vois...
Observe ses couleurs, sa forme, ses reflets, des aspérités ...
Il est là devant toi... ..
Tu vas pouvoir le toucher pour percevoir son contact sous tes doigts... son poids... son volume...
Est-il lisse ? rugueux ? Que sens-tu? Touche-le réellement... ..prends ton temps... ..
S'il n'est pas encore ouvert tu peux l'éplucher ou le couper en deux et tu t'imagines en train de le faire...vis le réellement...
Fait-il un bruit ?
Maintenant tu peux voir l'intérieur du citron... sa pulpe... sa peau...leur aspect, leur couleur
Si tu en as envie tu peux le porter à la bouche... goûter sa saveur...
Quelles sont les sensations sur ta langue ? dans ta bouche ?
Quelle est sa consistance, son goût ?
...
Ne serais-tu pas en train de saliver ?... ..
Si c'est le cas, saches que la salivation est naturelle, elle est provoquée par la seule force du mental.
Humm ! te voilà bien rafraîchi ... il est temps de mettre de côté l'objet de ta concentration, ton citron. Tu pourras y repenser à un autre moment si tu le souhaites...
Tu peux pour finir, bailler, t'étirer tranquillement et prendre tout ton temps pour ouvrir les yeux

Joëlle Moret PVP EPS

Extrait de Pratiques Corporelles de Bien-Être, éditions Revue EPS

L'oiseau (mouvement et respiration)

Les correspondent à des temps de pause

Debout, tu t'installes confortablement, de manière à te sentir à l'aise...
Tes pieds plantés dans le sol, le corps détendu ... prend le temps pendant quelques instants d'en faire le tour pour relâcher les petites tensions inutiles ...
Te voici transformé en oiseau...
Tes bras deviennent des ailes qui vont battre l'air au fil de tes respirations...
A l'inspiration, tes bras s'ouvrent et comme le mouvement que font les ailes des oiseaux ils s'élèvent à l'horizontal lentement... ..
Puis progressivement, à l'expiration, tes bras redescendent doucement pour vider tes poumons jusqu'au bout ...
A l'inspiration
tes bras s'élèvent comme des ailes et ton corps se remplit d'air peu à peu ...
A l'expiration tu prends le temps de reposer tes ailes par petits paliers et tu vides tes poumons
... à chaque fois un peu plus...
Encore une fois...
Tes bras montent à l'inspiration et tu profites de cet instant où tu es rempli ...
A l'expiration, l'air sort, tes poumons se vident...encore, encore
Je te laisse continuer à ton rythme
... ..
Quand tu le décideras tu reprendras une respiration normale ...
Puis tu pourras ouvrir les yeux...

*Extrait de " 5 relaxations" de G. Manent,
Éditions Le soufflé d'or*

Le sourire (Conscience de notre capacité à agir sur notre humeur)

Les correspondent à des temps de pause

Installe-toi confortablement ...

Avec tes mains, avec tes doigts, tu viens toucher ton visage.

Promène tes doigts sur ton crâne... touche ton visage.... ton front, ton nez, tes yeux, tes joues, ta bouche, ton menton, tes oreilles

Sois attentif à toutes les sensations ...

Je te propose de contracter doucement tous les muscles de ton visage, uniquement ceux du visage ... tu te concentres uniquement sur cette partie de ton corps ...

Tu restes quelques instants, puis en soufflant doucement, tu relâches profondément ton front, tes yeux, tes joues, tes mâchoires...

Encore une fois... tu contractes ton visage, tous les muscles puis tu les relâches, tu te laisses bien aller... Tu laisses venir au coin de tes lèvres un tout petit sourire, discret. On dit une esquisse de sourire laisse le bien s'installer... ..

Repère les effets qu'il produit en toi, sur ton visage et peut-être même sur tout ton corps

Maintenant avec ta bouche tu exprimes l'ennui ... tu boudes avec ta bouche...

Observe les effets sur ton visage ...observe ce qui se passe en toi...

Puis reviens vite à la détente et apprécie ses effets...

Amuse-toi à exprimer la colère avec ta bouche, avec tes lèvres ...

Observe ce qui se passe sur ton visage ...

Reviens vite à la détente, relâche tous les muscles ...

Maintenant pour détendre ta bouche tu vas en silence faire le son « O » avec ta bouche, plusieurs fois ...

Puis tu reviens à une position de récupération ...les lèvres au repos, calmes, généreuses, épanouies, posées avec douceur.

Revenons au sourire ...

Laisse venir à nouveau un sourire au coin de tes lèvres...laisse sourire également tes yeux... Tout ton visage...tu peux penser à quelque chose qui te fait toujours sourire ...

Ton sourire éclaire ton visage ... offre -toi ce sourire...un sourire juste pour toi même ...

Sois attentif à ce que tu ressens

Quand tu le souhaites tu commences à bouger les différentes parties de ton corps, tu peux bailler, t'étirer et enfin ouvrir les yeux...

*Extrait de " 5 relaxations" de G. Manent,
Éditions Le soufflé d'or*

POSTURE

La marche consciente (éveil des sens)

Marcher librement dans la salle, selon l'humeur du moment afin de s'approprier l'environnement.

Observer les lieux, les couleurs, les formes, les différentes textures ... les lignes droites, les courbes.

S'arrêter, fermer les yeux et montrer tel ou tel objet (porte, fenêtre, table...).

Ouvrir les yeux pour vérifier.

Écouter les sons lointains, en dehors de la salle, puis dans la salle et enfin s'arrêter pour écouter les bruits de notre corps (la respiration, les battements du cœur, le bruit de la déglutition).

S'arrêter, sentir l'ancrage, la verticalité, l'alignement des différents segments : repérer un détail ou un objet et l'observer (forme, couleur, texture, poids...). Puis fermer les yeux et en retrouver tous les détails. Imaginer aussi que l'on touche l'objet, et essayer de ressentir les sensations tactiles.

Repérer les personnes qui portent des chaussettes blanches, des lunettes, celles qui ont les yeux clairs etc. S'arrêter et prendre conscience de l'endroit où on se trouve dans la salle, dans le groupe, et enfin sentir la présence des autres.

La marche à l'unisson

A deux puis en grandes lignes, avec un élève comme métronome. Aller d'un point à un autre sans que la ligne se déforme.

Variante : marche dans tous les sens, chacun se déplace lentement, à l'écoute. Dès qu'un des participants s'arrête tout le groupe s'arrête.

Même chose lorsqu'un autre repart. Possibilité d'ajouter un saut avant de repartir.

La marche du souffle

Marcher doucement en synchronisant la respiration sur les pas. Commencer par une série avec deux pas pour expirer, deux pas pour inspirer. Puis allonger les temps d'expiration. Alternier avec de marche sans contrainte.

Variable : respiration en escalier, un temps d'inspiration, un temps d'expiration puis sur deux, puis sur trois etc.

Ensuite redescendre jusqu'à un temps.

Le geste identitaire (reconnaissance, mémorisation, écoute)

En cercle chacun prononce son prénom en y associant un geste simple. Le groupe répète le prénom et le geste. Un participant « A » appelle un participant « B » en prononçant le prénom et en faisant le geste du participant B ...Tous ensemble, faire rapidement, le geste de chaque personne, en enchaînant très vite, voire, en anticipant. (Presque une petite chorégraphie) Idem après avoir pris une autre place dans le cercle. Se promener dans la salle et à chaque rencontre, se placer en face de la personne pour dire le prénom et faire le geste de l'autre (ne pas « couper la parole » à l'autre).

Le geste identitaire (reconnaissance, mémorisation, écoute)

Attention au décollage « passagers, bouclez vos ceintures », 5 4 3 2 1 décollage... Se déplacer librement en imitant un avion. Au signal, ralentir, sortir « le train d'atterrissage » en pliant les genoux vers le sol puis s'allonger en restant immobile (la mise en scène a son importance)

"Ce ballon n'est pas à moi" (jouer une émotion)

En cercle avec un ballon souple ou imaginaire.

Celui qui a la balle dit : « ce ballon n'est pas à moi, il est à untel ». Il se déplace vers celui qu'il a nommé et prend sa place. Idem, très vite puis avec colère puis en pleurnichant, puis avec de la joie).

L'avion (CP-CE1)

Attention au décollage « passagers, bouchez vos ceintures », 5 4 3 2 1 décollage... Se déplacer librement en imitant un avion. Au signal, ralentir, sortir « le train d'atterrissage » en pliant les genoux vers le sol puis s'allonger en restant immobile (la mise en scène a son importance)

Travail sur l'écoute et l'attention.

Les élèves sont répartis dans la salle avec les yeux fermés. L'adulte se déplace et produit des sons variés pouvant susciter la curiosité. La consigne est de laisser ses oreilles se promener dans l'espace sonore. Ramener l'attention sur les sons émis par notre corps ; respiration, déglutition etc.

Les monstres

En cercle, chacun son tour. Avec trois expirations, chacune associée à un geste, mimer un bébé monstre. A chaque fois, le groupe reproduit le monstre. Décliner cet exercice avec le grand frère, la grande sœur, la maman ou le papa monstre.

Le musée Grévin

La moitié de la classe se fige en statue avec les yeux immobiles, comme des billes en verre. L'autre moitié se promène comme dans un musée pour les admirer. Ne pas s'approcher trop près et surtout ne pas toucher les statues..

Marcher en équilibre

Sur une corde posée au sol, les yeux ouverts puis fermés. Chacun pourra donner une forme à sa corde et ainsi offrir un parcours pour l'ensemble du groupe. Rassembler ensuite sa corde en lui donnant la forme d'un escargot. Se placer en équilibre debout, en posture de l'arbre, puis sur un pied, puis assis en équilibre fessiers.

Quelques principes

Prise de conscience du corps facilitée par 3 principes :

- Tension /relâchement
- Le toucher (« je touche puis je ressens »)
- Bouger, activer, solliciter puis arrêter le mouvement pour ressentir.

Proposition de thèmes à aborder dans les temps de relaxation guidée par la voix :

- Sensation de lourdeur
- Repérer les points d'appui du corps avec le sol
- Laisser défiler mentalement des images et au « stop » entrer plus profondément dans les détails de la situation
- Se concentrer sur une partie du corps
- Revivre pleinement un exercice ou le déroulement de la séance, prononcer mentalement un mot qui fait du bien sur l'expiration et laisser venir les sensations.

BIBLIOGRAPHIE

Sébire Annie et Pierotti Corinne, Pratiques corporelles de bien-être,
Édition EPS (En vente sur le catalogue Ville de Paris)

Eline Snel, Calme et attentive comme une grenouille,
Éditions Les arènes

Cabrol Claude, La Douce,
Éditions Graficor

Peretti Nathalie, Relaxations créatives pour les enfants,
Éditions Graficor

Stéphanie Couturier, Mon cours de relaxation pour les enfants,
Éditions Marabout (Livre et CD)

Manent Geneviève, L'enfant et la relaxation,
Éditions Le souffle d'or

M. Nadeau, 40 jeux de relaxation pour les enfants de 5 à 12 ans,
Éditions Quebecor

G. Manent, CD : 5 relaxations vers la confiance et l'estime de soi,
Éditions Le souffle d'or