

# Les pratiques corporelles pour le bien-être des élèves ...et des enseignants

Source :



**Ces pratiques ont de nombreuses influences :**

- Gymnastique, stretching, yoga, sophrologie, méditation, danse...

**Elles prennent appui sur :**

- Les équilibres, la concentration, les étirements, les sensations, la tonification, la respiration, la coordination, le toucher, la visualisation, la relaxation, la détente, le souffle, les contractions/relâchements...

## Les principes incontournables pour leur mise en œuvre selon les auteurs

- **Ne jamais contraindre un enfant** (ne pas oublier qu'être spectateur c'est parfois être en activité autrement avant de pouvoir s'engager...).
- **Rendre la pratique toujours agréable** (ne rien imposer, pas de réussite ou d'échec c'est juste une expérience, pas de niveau à atteindre, du plaisir autant pour l'adulte que pour l'enfant).
- **Une attention particulière à la respiration ventrale** (ventre qui se dégonfle à l'inspiration et qui se gonfle à l'expiration).
- **Prendre le temps de faire...**
- **Se montrer attentif à la qualité d'exécution** (gestes, proprioception...), ne pas hésiter à arrêter une séance en cours si besoin...
- **Répéter les exercices plusieurs jours de suite.**
- **Favoriser le jeu.**
- **Accepter l'échec.**

**Temps de l'activité** : 5 à 10 minutes maximum

**Format de l'activité** : à faire avec son enfant

Sur la semaine, choisir 1 à deux activités qui seront répétées toute la semaine.

# Les activités

## Activité N°1 - Les contrastes (*Famille relaxation*)

A réaliser assis, debout ou couché.

Consigne :

- 1) A la première inspiration, commencer à contracter son corps en partant des pieds puis en remontant sur le corps jusqu'au visage (dire à l'enfant qu'il se transforme en bâton en partant des pieds jusqu'à la tête).
- 2) Retenir son souffle quelques secondes, puis trois expirations successives (*souffler trois fois de suite*) en relâchant progressivement tout le corps.
- 3) Répéter une 2ème fois le même protocole, puis une troisième fois mais en faisant une seule expiration (*en soufflant une seule fois*) par la bouche en fin d'exercice.



Extraits du livre La Douce, par Claude Cabrol et Paul Raymond,  
Editions GRAFICOR, Chevalière éducation

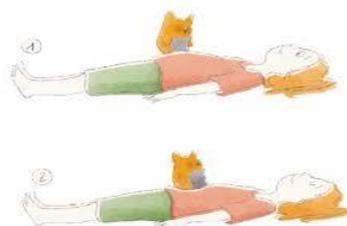
## Activité N°2 – Le jeu du doudou (ou de l'objet)

(*Famille respiration et relaxation*)

A réaliser seul, allongé.

Poser un objet (ou le doudou) sur le ventre puis sur la poitrine. L'objet ne doit jamais tomber.

- 1) Souffler longtemps par la bouche : l'objet ne tombe pas et monte (le ventre ou la poitrine se gonfle).
- 2) Inspirer par le nez (faire entrer l'air par le nez) : l'objet doit tenir sur le ventre et descendre (le ventre ou la poitrine se vide).



Variation : Si la tâche est trop facile, utiliser un objet qui peut rouler (une balle)

## Activité N°3 - Le soufflet

(*Famille relaxation*)

A réaliser par deux, en face à face.

Une personne allongée sur le dos, l'autre le tient sous les chevilles.

La personne allongée a les bras en croix.



Extraits du livre Pratiques corporelles de bien-être,  
coordonné par Annie Sébire et Corinne Pierotti, Editions  
EP&S

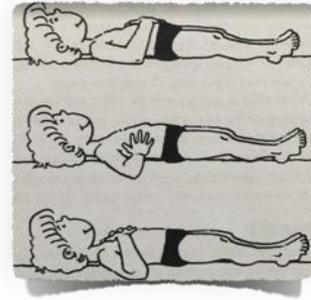
- 1) Réaliser le soufflet : pousser délicatement sur les jambes pour amener les genoux de son camarade vers la poitrine. La personne allongée soufflera pendant que ses jambes se plient.
- 2) Déplier délicatement les jambes : la personne allongée inspire.
- 3) Répéter une dizaine de fois puis on relèvera délicatement celui qui est au sol en l'aidant à se redresser.

## Activité N°4 - Les trois étages de la respiration

(Famille respiration)

A réaliser assis, debout ou allongé.

- 1) On positionne ses mains sur le ventre pour faire une première Respiration qui sera ventrale = **1<sup>er</sup> étage**.
- 2) On positionne ensuite ses mains sur les côtes pour réaliser une deuxième respiration dite « inter-costale » = **2<sup>ème</sup> étage**.
- 3) On positionne ses mains sur le haut de la poitrine (*sur les clavicules*) pour réaliser une troisième respiration en gonflant ses poumons et en soulevant les épaules = **3<sup>ème</sup> étage**.
- 4) On positionne ses mains sur les côtes, puis sur le ventre ...



### Variation :

- Les trois étages intégrés : On positionne une main sur son ventre et une main sur sa poitrine, puis on respire trois fois...

- Trois respirations par étages : faire trois respirations en posant les mains sur le ventre, puis trois respirations en posant les mains sur la poitrine, puis trois respirations en posant les mains sur les clavicules...

## Activité N°5 - La respiration alternée (Famille respiration)

Plusieurs possibilités selon l'âge

- 1) Appuyer sur une narine et inspirer.
- 2) Relâcher pour expirer par les deux narines.



### Variation :

- presser sur une narine pour inspirer puis expirer sur plusieurs cycles (6 à 7 respirations par minutes), puis changer le côté de la pression de la narine.

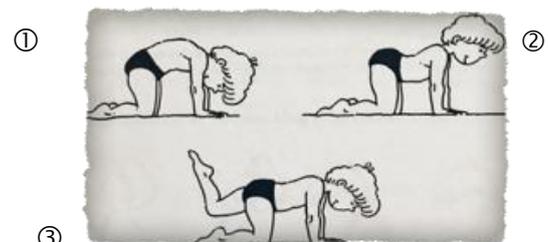
- L'essuie-glace : alterner les pressions : presser la narine droite et inspirer narine gauche, puis presser la narine gauche et expirer narine droite, inspirer narine droite puis changement de côté pour la pression...

## Activité N°6 - Le chat (Famille gymnastique lente)

A quatre pattes

L'adulte donne un rythme pour l'alternance des positions

- 1) ① A la 1<sup>ère</sup> inspiration (5 secondes maximum), faire le dos rond en baissant la tête et en regardant ses genoux.
- 2) ② A l'expiration (5 secondes), relever la tête en soufflant (dos creux). REPETER UNE QUINZAINE DE FOIS



Variation : 3) ③ faire une respiration complète (inspiration et expiration par position) et ajouter le « dos plat » (5 secondes) en relevant la jambe.