

Les pratiques corporelles de bien-être à l'école

A) Le bien-être à l'école

Les politiques éducatives intègrent progressivement les questions de bien-être en lien avec les recherches menées sur ce concept.

Le bien-être est considéré à la fois comme **levier de la réussite scolaire mais aussi comme facteurs du développement social et affectif de l'enfant** en tant que personne, et non plus en tant que simple apprenant.

Avec les pratiques corporelles de bien-être, il s'agit de prendre en compte l'individu dans sa globalité, d'offrir à l'élève une école qui accueille, qui donne confiance, où il est question d'éprouver du plaisir pour réussir, et d'offrir des moyens de gérer ses émotions, son stress, sa fatigue.

Les pratiques corporelles de bien-être ne se substituent pas à la mise en œuvre de l'EPS inscrite dans les programmes mais elles les accompagnent.

Le cadre dans lequel s'inscrit le bien-être :

1) La loi de refondation de l'école de juillet 2013

Une refondation pour la réussite éducative de tous, offrir un cadre protecteur et citoyen aux élèves :

- *Instaurer les conditions d'un climat scolaire serein pour favoriser les apprentissages, le bien-être et l'épanouissement des élèves et de bonnes conditions de travail pour tous.*

2) Le parcours éducatif de santé :

La promotion de la santé en milieu scolaire constitue l'un des meilleurs leviers pour améliorer le bien-être et réduire les inégalités, en intervenant au moment où se développent les compétences et les connaissances utiles tout au long de la vie.

Au travers de ces trois axes de développement, la protection de la santé, la prévention de la santé et l'éducation à la santé le parcours de santé a pour but d'offrir aux élèves l'environnement le plus favorable possible à leur santé et leur bien-être. Développer les compétences psychosociales, c'est leur permettre de mobiliser leurs ressources pour s'adapter au mieux à leur environnement.

3) Les compétences psychosociales :

Le développement des compétences psychosociales des élèves, définies par l'OMS, est un levier pour la prévention et l'accompagnement du développement d'individus responsables et libres. Leur développement rentre dans le cadre du parcours éducatif de santé.

Les compétences psychosociales sont la capacité d'une personne à répondre avec efficacité aux exigences et aux épreuves de la vie quotidienne. Essentielles et transculturelles, elles sont étroitement liées à l'estime de soi et aux compétences relationnelles, qui sont les deux faces d'une même pièce : relation à soi et relation aux autres :

- savoir résoudre les problèmes / savoir prendre une décision
- avoir une pensée critique / avoir une pensée créatrice
- savoir communiquer efficacement / être habile dans les relations interpersonnelles
- avoir conscience de soi / avoir de l'empathie pour les autres
- savoir gérer son stress / savoir gérer ses émotions

Les pratiques corporelles contribuent au développement des compétences psychosociales.

4) Les programmes du cycle I, cycle II et cycle III :

Les pratiques corporelles prennent ancrage dans différents domaines tels que l'EPS, explorer le monde ou questionner le monde. Il s'agit par exemple de « reconnaître les comportements favorables à sa santé », « apprendre à entretenir sa santé par une activité régulière ».

5) Le projet académique 2017-2021 :

Ambition 2 : Accompagner chaque élève dans la construction de son parcours

Objectif 2 : mettre l'expertise des équipes éducatives au service du projet de l'élève

- Objectifs opérationnels : sensibiliser toute l'équipe éducative aux développements des compétences psychosociales

6) Note de rentrée 2017 du DASEN 17 :

La place importante au climat scolaire :

Améliorer le climat scolaire pour refonder une école sereine et citoyenne en redynamisant la vie scolaire et en prévenant et en traitant les problèmes de violence et d'insécurité :

- L'objectif explicite est la construction du bien-vivre et du bien-être pour les élèves et le personnel de l'école. Le défi est d'implanter des pratiques dans le quotidien.

7) Le plan de développement de l'EPS 2017-2020 en Charente-Maritime :

Développer le plaisir de pratiquer, dès le plus jeune âge par une EPS adaptée au besoin de chacun, valorisant les progrès et l'engagement dans des projets individuels et collectifs éduquant aux valeurs de la République.

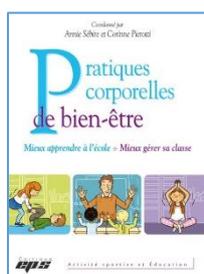
Une Education Physique et Sportive en lien avec la mise en œuvre des Parcours pour contribuer à la formation d'un citoyen lucide, autonome, physiquement et socialement éduqué et promouvant les valeurs de République.

8) Le référentiel de compétences professionnelles de 2013 :

Compétences n°6 : Agir en éducateur responsable et selon des principes éthiques :

- Contribuer à assurer le bien-être, la sécurité et la sûreté des élèves.

B) Enjeux et intentions « des pratiques corporelles de bien-être à l'école »



Un ouvrage de référence qui aide les professionnels à clarifier les enjeux et les intentions des pratiques corporelles de bien-être.

Annie Sébire CPDEPS - Corinne Pierotti CPCEPS - Académie de Paris

Quelques éléments clefs donnés par les auteures :

Pourquoi ?

- Prendre en compte la dimension corporelle des apprentissages et l'établissement d'un climat favorable aux apprentissages à l'école
- Concernant les enseignants : une pratique au service de la gestion de la classe
- Concernant les élèves : contribuer à une sensibilisation des enfants, donner des habitudes en termes d'hygiène de vie, de gestion de soi à court et long terme. Bien être, concentration, disponibilité, confiance, connaissance de soi et écoute réciproque
- Eventuellement sensibiliser les parents en tissant des liens entre école et famille.
- Envisager que chaque élève puisse avoir constitué, à l'issue de chaque cycle ou en fin de scolarité primaire, « sa valise à bien être » personnelle (Kit de situations retenues par l'élève parmi celles explorées, dont la mise en forme sera dépendante de l'âge (nom de la situation, dessin, schéma, texte)
- Instaurer une « culture de classe »

Quoi ?

Nous proposons 7 familles d'exercices :

- 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.

Remarques et conseils:

Les catégories sont poreuses...certains exercices mettent en jeu plusieurs familles.

Les exercices à retenir en fonction des besoins, de l'âge, du niveau de pratique, du lieu...

Chaque exercice peut être simplifié, complexifié...

Retenez les exercices que vous appréciez pour vous-même, n'hésitez pas à les pratiquer chez vous pour les ressentir et vous les approprier...

Les exercices proposés dans l'ouvrage ne se substituent pas à la mise en œuvre des trois heures d'EPS inscrites dans les programmes, mais ils les accompagnent.

Où ? Quand? Comment ?

En classe, dans une salle d'EPS, dans les couloirs, dans la cour, dans les escaliers, en sortie...ou à la maison, quand on en a besoin...

A l'occasion de moments ponctuels en fonction des besoins, rituels (moments de 5 à 10 minutes, 1 ou 2 exercices) ou d'un module d'apprentissage de 6 à 12 séances (pour donner des bases communes en début d'apprentissage).

Dans la démarche d'enseignement proposée, il est des principes incontournables, en particulier ne jamais contraindre un élève (donner une autre tâche, laisser observer); porter une attention particulière à la respiration ; prendre le temps de faire ; faire appel à l'imaginaire ; et enfin aborder les pratiques corporelles de bien-être de façon ludique.

Les mises en œuvre individuelles, à deux ou en groupe, peuvent être conduites en classe, en salle d'EPS ou en sortie.

Le rôle et l'attitude du maître : attitude bienveillante, rôle de la voix, « ne pas obliger à fermer les yeux, précautions pour les exercices de massage (objets médiateur, couple par affinité...) »

Ouvrages :

- 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

- La douce : méthode de gymnastique douce et de yoga pour enfants, Paul Raymond , Claude Cabrol, Editeur : Graficor, 1987

- Stretching et yoga pour les enfants : s'étirer, se tonifier, se relaxer, se concentrer, se défatiguer.140 exercices illustrés / Jacques Choque, Paris, Amphora sport, cop. 2005. - 191 p

- Mes premières comptines de relaxation, Gilles Diederich, Emiri Hayashi, Editions Nathan, 2007

- Mon premier livre de yoga, Gilles Diederichs, Marion Billet, Editions Nathan, Collection histoires, chansons, comptines et Cie, 2009.

C) Des ressources proposées par l'équipe EPS 17

<https://prezi.com/p/7z8fvw6iimmj/bien-etre-2019/#present>

https://drive.google.com/file/d/1zJh5BqpW406-AB_qYwwaoXLXkF1drIhP/view?usp=sharing