



Pratiques corporelles de bien-être

publié le 03/11/2014 - mis à jour le 08/10/2021

Descriptif :

Mieux apprendre - Mieux gérer sa classe. En marge des savoirs scolaires, des équipes explorent des dimensions comme l'estime de soi, la coopération ou le sentiment d'appartenance. Autant de clefs invisibles d'une meilleure réussite éducative.

Nouvel ouvrage "Pratiques corporelles de bien-être" publié par la [Revue EPS](#)



Mieux apprendre à l'école • Mieux gérer sa classe

Auteurs : Annie Sébire (CPD EPS Paris - coord.), Corinne Pierotti (CPC EPS Paris - coord.), Émilie Bouloré, Karine Charles (professeures des écoles), Joëlle Moret (enseignante EPS, sophrologue), Philippe Sauvage (enseignant EPS, formateur karaté)

Tous en conviendront : le bien-être est essentiel à la réussite éducative. Quels contenus pédagogiques proposer alors aux élèves de l'école primaire ? ... et sous quelles formes ?

- Passant du discours aux actes, cet ouvrage présente 77 situations illustrées, organisées en 7 « familles du bien-être » (concentration, relaxation, respiration, gymnastique lente, gymnastique non volontaire, massage, visualisation). L'approche se veut accessible à tous, aux enseignants comme aux élèves, inscrivant ces activités dans le quotidien des classes, réconciliant apprentissage et épanouissement personnel.
- Les mises en œuvre, individuelles, à deux ou en groupe peuvent être conduites en classe, en salle d'EPS ou en sortie. Si elles permettent de rendre l'enfant plus disponible, plus confiant, plus autonome, elles aideront également l'enseignant à obtenir le calme, l'écoute, à mieux gérer sa propre tension et sa fatigue.
- Le lecteur trouvera des propositions concrètes pour guider chaque enfant dans la constitution d'un répertoire personnel d'exercices – lien privilégié entre l'école et la maison –, pour mettre en place une évaluation ou pour articuler ces pratiques corporelles avec les autres apprentissages scolaires.

Actualité : Les auteurs ont participé le 27 mars 2014 à la journée de l'innovation organisée par le Ministère de l'Education nationale. Sur la thématique de "Bien dans son corps, bien dans sa tête", elles ont montré à l'ensemble de leurs collègues les bienfaits sur les élèves et sur les enseignants des techniques de gym et de relaxation qu'elles développent dans leur ouvrage. Les vidéos sont disponibles sur [le site de la journée de l'innovation](#)

Quelques exemples de mise en œuvre :

[Quelques exemples de pratiques corporelles de bien être de référence](#) (PDF de 734.6 ko)

(Gaelle Rozmanowski CPC)

Une proposition de l'équipe EPS 17 [↗](#)

Cet ouvrage est disponible auprès de la [Revue EPS](#) [↗](#) ou dans le réseau Canopé CDDP.



**Académie
de Poitiers**

Avertissement : ce document est la reprise au format pdf d'un article proposé sur l'espace pédagogique de l'académie de Poitiers.

Il ne peut en aucun cas être proposé au téléchargement ou à la consultation depuis un autre site.