

# Mini WE péda – Bien être

---

Annie SEBIRE et Corinne PIEROTTI

## Les pratiques corporelles de bien être :

- Pour prendre en compte la dimension corporelle des apprentissages
- Pour établir un climat favorable aux apprentissages
- Pour apprendre à mieux gérer la classe
- Pour donner aux enfants des habitudes en termes d'hygiène de vie, de connaissance et gestion de soi-même ; cela a des effets sur le bien-être, la concentration, la disponibilité, la confiance, l'écoute réciproque.
- Pour que chacun constitue sa « valise à bien-être » personnelle
- Pour instaurer une culture classe

## Les 7 familles d'exercices :

- Attention – concentration : capacité à se focaliser sur une tâche tout en restant attentif à soi.
- Relaxation : amener au relâchement conscient des tensions en vue de procurer détente et décontraction.
- Respiration : fonction physiologique que le mental peut contrôler.
- Gymnastique lente : ensemble de mouvements réalisés avec lenteur et en respirant.
- Massage : auto massage, x2, avec ou sans objet
- Visualisation : ensemble de techniques visant à optimiser les ressources de l'esprit afin d'améliorer performances et bien-être

Liens :

→ site « climat scolaire » sur le site EPS 1<sup>er</sup> degré Paris

- Se mettre en cercle, au sol,



« Quand on est avec nos élèves, qui sont un peu énervés ou apathiques, est-ce qu'on a des trucs pour obtenir des choses ? »

- routine : smiley / humeur du jour
- étirements, bâillements, exos de respiration sur des périodes de transition (retour de récré, entre 2 activités qui demandent bcp de concentration
- « fermer les portes et les fenêtres » : fermer les oreilles avec les index + yeux avec les autres doigts et écouter notre respiration
- prendre son pouls x 2 : écoute de sensations + recentration sur soi
- le chant : respiration lors du chant, être ensemble (unisson) ; chansons à gestes + + +
- exercices de rythme avec répétition
- allô, allô...j'écoute !
- Levé d'une main (signal visuel : permet de savoir qui est avec nous ou pas ; main levée-oreille-jumelle répétés )
- CD
- gestuelle de classe construit avec et par les élèves + vocal : unité de classe
- éteindre ou baisser le niveau de lumière (espace petit)
- s'allonger et compter le temps qui s'écoule pdt 1' (perception, gestion indiv) et s'asseoir quand pense être à 1'
- 2 équipes et battle de silence ; si bruit = -1 point

→ nommer un exercice

- Marcher dans l'espace délimité, s'arrêter et regarder le sol et montrer une poubelle verte pomme ...  
Comptez les pers qui ont du orange sur leur chaussure  
Compter les personnes qui ont les yeux bleus  
Cerner son environnement....



S'arrêter, regarder le sol et écouter les bruits ext / les bruits int/  
mettre les doigts dans oreilles + yeux et écouter les bruits de notre corps

- Marche très rapide , marche très lente et visiter tout l'espace + pas de trajectoire en rond  
signal => différents rythmes de marche
- Marche libre mais marcher à l'unisson (utiliser tous nos sens : vue, ouïe, ...)  
signal => si un de nous s'arrête ....tout s'arrête et un de nous repart,  
on repart à l'unisson (vision périphérique : ouvrir champ de vision)

Fixer un point au loin, faire bouger nos doigts et ouvrir doucement

les bras et essayer de repérer nos limites si il y a une différence selon droite/gauche

reprendre avec un saut à l'unisson à la reprise de la marche

- Mise en état d'écoute (fiche de jeux / W écoute)
- Traverser ce cercle et prendre la place d'un camarade et sans se toucher
- Jeu de la balle : lancer et donner son prénom
- Piocher dans les mises en route de danse ou AdC
- X 4, chacun donne un geste qu'on partage pour créer une phrase puis battle
- Au signal, se ranger par taille, par ordre alphabétique (reconnaissance de l'autre, des différences...)
- Marche afghane : porteur sur terrain escarpé, adaptation à leur milieu et avec une respiration particulière sur terrain plat, cycle de pas de 8 pas avec 4 inspirations et 4 expirations ; maintenant au 4ème temps c'est une apnée haute (poumon rempli) et 8ème temps c'est une apnée basse (poumon vidé)  
4 inspi-4 apnée-4 expi-4 apnée  
4 et 2, 4 et 2

mono pensée

centré sur notre respiration

- 2 cercles :  
Samouraï en respiration franche Ah-Oh-Hi ! expiration expulsée avec les sons

les 2 bras tendus attachés par les mains ; abaisser le « sabre » en expirant AHH et en visant une personne de notre choix ; cette personne lève ses bras (son sabre) en disant OHH ; ses 2 voisins, réagissent en venant mettre un coup de sabre dans les abdos en disant Hiiii

on enchaîne ainsi ; possibilité de faire pas élimination quand il y a une erreur ou un retard important

- Traverser le cercle sans se toucher à différentes allures de marche, établir un regard intense au moment de se croiser et changer les appuis à ce moment
- En cercle avec 1 chef d'orchestre qui fait des gestes, W sur les voyelles A/E/I/O/U
  - modulation de l'intensité
  - montée / descente du volume sonore
  - arrêt ensemble
- En cercle, mettre une main sur notre gorge et être attentif au hummmmmmm  
prendre une inspiration et maintenir et gérer le flux d'expiration pour maintenir le /+ longtemps le hummmmm  
ajout d'une main sur le ventre en plus
- PISTON :  
inspi en montant les coudes  
expi quand on rabaisse

## genoux déverrouillés



au moins 2 temps d'écart entre inspi/expir

+ ajout d'apnées

quand bien, rester relâché

ouverture des bras sur le côté, monté au ciel (Yoga : exo respi + étirement + méditation + muscu) Ouverture du green costal pour amplifier.



Allonger le temps d'expi (+ de 12 temps) Fonctionne mieux si on est allongé car moins de coût

Pour encore amplifier l'expi : inspi – apnée 2 – expi longue + déverrouille les genoux et dos – apnée et déroule le dos sur la nouvelle inspi...



Respiration en palier ou par étage (inspiré des activités chinoises : Thaï Chi)

- utilisé en natation pour gonfler et remplir les poumons inspirer au maximum, être en apnée au maximum et expirer au dernier moment => poumon rempli = bouée (en surface)
- inspi par étages
- expi par étages (ou échelle de décompression)
- les 2

- X2, prendre un tapis  
1 allongé et l'autre debout  
Inspi avec jambes tendues et expi en fléchissant les jambes ; B  
compte les temps de respiration



- Bras perpendiculaires, genoux fléchis, regard à gauche, et laisser descendre les genoux vers le sol sur l'inspi. Inspi et expi sur 6 temps



- Le ROCHER ou l'enfant : pieds en extension, talons sur les fesses, bras le long du corps, front posé au sol, respi par le dos  
- W respiration, étirement, retour sur soi



- Le CHIEN : position du chat et passer à 4 pattes (90°) = prise de mesure de l'écart correct, dos rond/dos plat/ dos creux ; prendre appui sur les pieds pour décoller les genoux et repousser au niveau des bras pour rentrer les épaules (ouvrir angle bras tronc) et amener les fesses au niveau des talons, rentrer les talons dans le sol

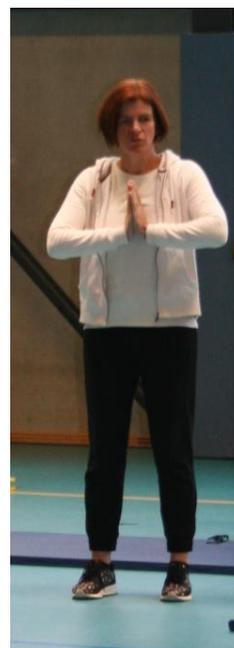


Retrouvez les illustrations sur : [https://www.youtube.com/watch?v=ZE5Ln4bn2Po&list=PLicz\\_LMBBLPhN09G-Xa7mo23NxxcQvfQD](https://www.youtube.com/watch?v=ZE5Ln4bn2Po&list=PLicz_LMBBLPhN09G-Xa7mo23NxxcQvfQD)

- SALUTATION au SOLEIL :



Position de départ



Pieds écartés de la largeur du bassin : s'enraciner dans le sol

se grandir vers le haut et l'arrière



Enrouler le dos, vertèbre  
par vertèbre,  
Genoux semi fléchis,  
Aller poser les 2 mains à  
plat au sol



Mains posées à plat sur le  
sol,  
On va prendre appui sur les  
mains



Mains posées à plat sur le  
sol  
Fléchir complètement la  
jambe gauche et tendre la  
jambe droite

|   |  |
|---|--|
|     | <p>Passer en planche (gainage)</p> <p>Dos plat, bras et jambes tendus</p>                                      |
|    | <p>Passer à 4 pattes (angles de 90°)</p>   |
|   | <p>Etirement du chat :</p> <p>Fesses sur les talons,<br/>Bras loin devant,<br/>Tête relâchée,<br/>Dos rond</p> |
|  | <p>Prendre appui sur les mains, gros travail des bras, déplier les jambes, ...</p>                             |
|  | <p>Bras tendus, buste relevé,<br/>Jambes tendues au sol</p>  |



Position du chien :  
Les bras repoussent,  
Ouverture bras-tronc,  
Jambes tendues, fesses si  
possibles au-dessus des  
talons,  
Talons enfoncés dans le sol



Dérouler le dos vertèbre  
par vertèbre, tête relâchée,  
bras relâchés

Retour à la position de départ et on recommence en inversant la jambe



**Annie SEBIRE et Corinne PIEROTTI**

Coucou Pascale 😊