

# La relaxation au service de la concentration, du bien-être et de la mise en activité.

Document réalisé à partir d'extraits de la publication :

« Pratiques corporelles de bien-être. Mieux apprendre à l'école – Mieux gérer sa classe ». Coordonné par Annie Sébire et Corinne Pierotti - Editions Revue EPS, 2013.

« L'instauration d'un cadre de travail bienveillant, attentif aux progrès et tourné vers la mise en confiance des élèves doit être considéré comme un réel levier de la rénovation du système éducatif... Alors que ce constat est largement partagé par une majorité de professionnels, la question du bien-être est encore insuffisamment explorée tant par l'institution scolaire que par les chercheurs.

Cet ouvrage ....apporte des réponses pragmatiques et opérationnelles à cette problématique

- Il expose en premier lieu un répertoire de pratiques corporelles qui contribuent à une meilleure gestion du stress, de la concentration, de l'attention ou de la mémorisation.
- Il précise la place que peuvent prendre ces pratiques dans la vie de la classe et évite tout risque de dérive ou d'amalgame, en particulier au regard des objectifs disciplinaires : tout ce qui a trait au corps ne s'apprend pas qu'en EPS !
- Enfin, il reconnaît que le développement des compétences professionnelles des enseignants repose aussi sur leur capacité à contrôler leurs émotions, dans des situations complexes et parfois difficiles

Envisager le bien-être de l'enfant et de l'enseignant, c'est s'engager dans une conception de l'école et de la réussite avec en filigrane, l'amélioration du climat scolaire. »

## Les pratiques corporelles de bien-être, quels enjeux ?

Les pratiques corporelles de bien-être empruntent aux gymnastiques d'entretien, aux gymnastiques douces, au stretching, au yoga et à la sophrologie pour proposer des exercices de concentration, d'équilibre, d'étirement, de tonification, de coordination, des massages, des visualisations, des exercices respiratoires, de la relaxation.

Les objectifs recherchés tentent de contribuer au développer sensori-moteur, de « cultiver » l'attention (auditive, visuelle, tactile) fondée sur une bonne gestion de l'énergie, d'entretenir maintien et tonicité, de lutter contre la nervosité afin de favoriser l'aisance, la confiance en soi, la vie relationnelle, et l'efficacité par le développement de la conscience corporelle.

Les situations proposées, individuelles, à deux ou collectives, peuvent être conduites dans le cadre des APC mais également en classe, en salle de motricité, lors de sorties, de rituels....

## Les pratiques corporelles, pourquoi et pour qui ?

### Pour l'élève : mieux apprendre à l'école et mieux vivre ensemble

Le corps est à la fois le médiateur et le reflet des tensions et malaises de l'enfant. L'enfant en difficulté nous envoie en effet des messages corporels, des signes qui peuvent être décryptés :

- Position flexogène (dos rond, épaules rentrées...)
- Position inspiratoire de blocage, difficulté à respirer
- Gesticulation, nervosité, pleurs
- Hypertonie ou hypotonie
- Inattention, manque de concentration
- Difficulté à mémoriser
- Comportement agressif

### Objectifs visés par les pratiques corporelles de bien-être :

- Contribuer à l'autonomie.
- Développer l'attention, l'écoute de soi et des autres.
- Exercer la perception, les consciences des sensations.
- Habituer les enfants à être à l'écoute des signaux d'alarme, à les identifier et à développer des automatismes de détente, de « lâcher prise ».
- Faciliter la connaissance de soi.
- Acquérir une image de soi la plus juste possible, contribuer à une bonne image de soi et à la confiance en soi.
- Faciliter la détente, l'aisance, la disponibilité, le désir d'apprendre.
- Sensibiliser, donner des habitudes d'hygiène de vie dès le plus jeune âge.
- Annuler les effets nocifs des mauvaises postures et des tensions accumulées et acquérir de bonnes postures dès le plus jeune âge.
- Stimuler la respiration, favoriser l'oxygénation et améliorer la circulation.
- Evacuer les tensions accumulées, gérer son énergie (tension-détente), son stress, contrôler ses émotions par la respiration.
- Favoriser la mémorisation, la fixation des connaissances.

- Favoriser l'orientation dans l'espace, la latéralisation.
- Développer souplesse et coordination.

Les pratiques corporelles de bien-être contribuent à la réussite scolaire en aidant l'enfant à connaître et à mobiliser ses ressources, à mieux apprendre, dans la détente, le plaisir, participant ainsi à une véritable éducation à la santé.

### **Pour l'enseignant : mieux gérer sa classe**

Contribuer à l'établissement d'un climat de classe scolaire apaisé et créer des habitudes, une « culture de classe ».

Ces pratiques incitent

- à rendre l'élève plus disponible à lui-même, aux autres apprentissages ;
- à le responsabiliser et à le rendre plus autonome ;
- à lui donner des repères dans l'espace et dans le temps
- à évacuer les tensions accumulées et à canaliser l'énergie quand elle devient envahissante et exténuante ;
- à obtenir le calme et l'écoute, à faire baisser le niveau sonore ;
- à créer un climat de classe de confiance et à faciliter les communications au sein d'un groupe ;
- à apporter une contribution à l'élaboration de « règles de vie » au sein de la classe voire de l'école;
- à briser la monotonie et à créer des ruptures dans les apprentissages.

### **Quelle place pour ces pratiques à l'école ?**

#### **Où ?**

On peut pratiquer ces exercices dans la classe, la salle d'EPS, la cour, le couloir, en sortie, à la maison....

On peut même envisager un coin détente dans la classe.

#### **Quand ?**

Ces situations sont à proposer en fonction de l'âge des enfants, des messages corporels délivrés.....dans le cadre des APC.

#### **Des principes incontournables ?**

- ne jamais contraindre un enfant. Face à un refus, lui donner une autre tâche, le laisser observer....en tant que spectateur, il profite de l'exercice ;
- ne pas obliger un élève qui ne le souhaite pas à fermer les yeux (mais le lui suggérer seulement) ;
- être attentif à l'élève qui résiste, qui refuse, car certains exercices peuvent provoquer du stress, de l'angoisse et des inquiétudes ;
- ne rien imposer et faire passer l'idée que ces exercices servent à faire du bien ;
- il n'y a pas de compétition entre les élèves ni de niveau à atteindre ;
- la respiration permet de gérer l'état émotionnel, la circulation de l'énergie, la concentration et le souffle ;
- tendre vers une respiration par le nez car elle permet aux inspirations et aux expirations d'être lentes, profondes, progressives et contrôlées ;
- insister sur le temps d'expiration qui doit être suffisamment long ;
- guider les enfants dans leur inspiration et leur expiration ;
- ces pratiques s'inscrivant dans la durée, les effets ne sont visibles qu'après un certain temps ;
- réaliser les exercices lentement, doucement, pour obtenir la détente, la régulation du tonus, sans forcer et en évitant toute crispation.

### **Des exemples de situations :**

#### **1. La concentration**

C'est la capacité à se focaliser sur une tâche tout en restant attentif à soi, à son corps, à sa respiration, à ses perceptions sensorielles, à ses émotions, l'environnement physique et humain. L'expression « être attentif » renvoie à une attention sélective, qui conduit quelque fois à se mettre sous tension, à se crispier.

Or, une réelle concentration ne se restreint pas à une attention focalisée mais inclut une attitude d'ouverture, une présence ouverte, accueillante, réceptive. Cette faculté d'écoute, équilibre entre stimulation et détente, a sa place au cœur des apprentissages dès le plus jeune âge.

Objectifs principaux : se recentrer ; mieux se connaître ; être à l'écoute de soi, des autres, de l'environnement ; observer, mémoriser, gérer son énergie ; s'apaiser.

- **Situation n°1 - « Le corps en marche »**

**Objectif :** être à l'écoute de soi, de son corps.

**Dispositif :** à réaliser en grand groupe, déplacement, sans matériel.

#### **Conditions de réalisation :**

Tout en se déplaçant et selon les consignes du meneur, porter l'attention : sur une partie du corps (position de la tête, relâchement des épaules, position du bassin, déroulement des pieds, balancement des bras....)

**Variables :** réaliser l'exercice à l'arrêt ; explorer les contraires ( pieds dedans, en dehors, dans l'axe, regard en haut, en bas, marcher à l'amble ; marcher sur les talons, sur la pointe des pieds, en déroulant les chevilles, genoux fléchis, genoux raides, buste en avant, en arrière .... ; proposer à un enfant de prendre la place du meneur.

- **Situation n°2 - « La marche à l'unisson »**

**Objectif :** être à l'écoute de soi, des autres. Observer.

**Dispositif :** à réaliser en grand groupe, déplacement, sans matériel.

**Conditions de réalisation :**

Explorer différents rythmes et/ou qualités de marche : lente, rapide, lourde, légère... Puis marcher à l'unisson, mais sans signal et sans leader donc à l'écoute des uns et des autres. Ajouter, lors du déplacement, des arrêts et des reprises de marche, toujours à l'unisson.

**Variables :** faire appel à des images pour matérialiser l'unisson (soldats, majorettes...); s'arrêter et repartir à un signal sonore, à un signal visuel; ajouter des actions après l'arrêt : regarder un camarade qui ne me regarde pas et faire les mêmes mouvements que lui; ajouter des actions avant la reprise de la marche : saut par exemple.

- **Situation n°3 - « De plus en plus lent »**

**Objectif :** libérer son énergie, gérer son souffle, élever son rythme cardio-vasculaire.

**Dispositif :** individuellement, sur place et debout avec une chaise.

**Conditions de réalisation :**

Se placer derrière une chaise, les mains posées sur le dossier et marcher sur place très rapidement au moins 10 secondes puis ralentir progressivement jusqu'à l'arrêt. Penser à bien expirer.

**Variables :** pratiquer cet exercice avec un autre support (mur, rampe...); réaliser l'exercice sans support et dans différents lieux; jouer sur la durée, l'intensité de la marche rapide qui peut aller jusqu'au footing sur place; inverser l'intensité en allant du plus lent au plus rapide.

- **Situation n°4 - « J'ai dit »**

**Objectif :** observer pour reproduire. Connaître son corps.

**Dispositif :** individuellement, sur place (assis, debout ou allongé) avec une chaise par élève ou sans matériel.

**Conditions de réalisation :**

Obéir à des consignes orales ou imiter l'enseignant : ouvrir les mains, lever un doigt, frotter le dessus des mains, écarter les doigts, plier 3 doigts, lever le pied droit, se frotter un bras, une cuisse...poser les mains sur la tête, fermer les yeux, inspirer longtemps...

**Variables :** imiter un enfant qui devient meneur; réaliser l'exercice dans différentes conditions et dans différents lieux; réaliser l'exercice en déplacement, créer un enchaînement de gestes qui pourra devenir un rituel.

- **Situation n°5 - « La Liste »**

**Objectif :** observer, mémoriser, se repérer dans l'espace.

**Dispositif :** individuellement, sur place (assis ou debout), sans matériel.

**Conditions de réalisation :**

Observer pendant quelques instants les objets environnants puis fermer les yeux et faire appel à la mémoire pour liste le plus grand nombre d'objets repérés.

**Variables :** commencer à observer les objets les plus volumineux puis ceux plus petits, plus discrets; écrire la liste des objets repérés ou les énoncer à un camarade; faire décrire un objet; mémoriser des mots, des chiffres écrits sur le tableau, sur une feuille.

- **Situation n°6 « Les coquilles »**

**Objectif :** observer pour reproduire. Connaître son corps.

**Dispositif :** individuellement, sur place (assis ou debout) sans matériel.

**Conditions de réalisation :**

Couvrir ses oreilles avec ses mains placées en coquille, en position assise, les coudes posés sur la table, si possible les yeux fermés, et percevoir le son produit. Faire appel à l'imaginaire, par exemple entendre la mer, un vent léger...

**Variables :** réaliser l'exercice dans la pénombre; visualiser une situation apaisante, un moment d'histoire, d'un texte étudié en classe; visualiser son corps, ses pieds, ses jambes, ses bras, ses doigts, ses épaules, son dos pour prendre conscience de leur position, de leur état de tension; se concentrer sur sa respiration, sur le cheminement de l'air lors de l'inspiration et de l'expiration; réaliser l'exercice debout dans n'importe quel lieu.

- **Situation n°7 - « Les doigts en éventail »**

**Objectif :** développer la motricité fine, la dextérité des doigts, développer la coordination motrice.

**Dispositif :** individuellement, sur place (assis ou debout) sans matériel.

**Conditions de réalisation :**

Ouvrir et fermer les doigts, du pouce à l'auriculaire, les doigts s'ouvrant et se fermant les uns après les autres, les deux mains simultanément.

**Variables :** dire « c'est le pouce qui commande/commence »; varier la vitesse d'exécution; effectuer dans le même temps une rotation des poignets

## 2. La relaxation

Elle correspond au relâchement conscient des tensions nerveuses et musculaires en vue de procurer détente et décontraction, tant physiques que mentales. Elle permet de faire face à la nervosité, à l'agressivité ; elle dénoue les résistances tout en réduisant le stress. La relaxation favorise la fixation des connaissances

Objectifs principaux : mieux se connaître ; prendre conscience de ses différents muscles et articulations ; libérer les tensions musculaires, retrouver son calme ; renouveler son énergie ; fixer son attention ; développer son imaginaire ; contrôler ses gestes ; assouplir son corps.

- **Situation n°1 - « Ma position préférée »**

**Objectif** : trouver une posture de référence agréable pour soi.

**Dispositif** : individuellement, sur place au sol sans matériel.

**Conditions de réalisation** :

Rechercher individuellement la position la plus agréable, celle qui permet une détente optimale, et la tenir 30 secondes au moins.

**Variables** : présenter aux élèves différentes positions ( à plat ventre, en étoile de mer sur le dos, recroquevillé sur le dos ou le côté...) afin de développer un répertoire dans lequel ils iront choisir celle qu'ils préfèrent ; réaliser l'exercice les yeux fermés ; donner un nom à sa position préférée ; par deux en montrant et en faisant tester à son partenaire sa position préférée.

- **Situation n°2 - « Le bébé »**

**Objectif** : respirer mieux, se rassurer, se recentrer.

**Dispositif** : individuellement, sur place au sol sans matériel.

**Conditions de réalisation** :

Au sol, sur le côté, recroquevillé sur soi-même, tenir la position au moins 1 minute tout en respirant lentement (longues expirations et inspirations par le nez).

**Variables** : proposer aux élèves de les couvrir avec une couverture ou une veste pour avoir bien chaud ; réaliser l'exercice les yeux fermés ; faire appel à des images, raconter une histoire ; faire écouter une musique douce.

- **Situation n°3 - « Les contrastes »**

**Objectif** : découvrir le relâchement par le jeu des contrastes ; prendre conscience de ses différents muscles.

**Dispositif** : individuellement, sur place (debout ou assis) sans matériel.

**Conditions de réalisation** :

Contracter l'ensemble du corps ou une partie du corps à la fois ou bien accumuler les contractions des différentes parties du corps successivement, puis relâcher d'un coup en expirant afin d'évacuer les tensions. Par exemple : serrer des pieds, contracter les bras, les épaules, le ventre, les fesses, tendre ou fléchir les pointes de pied, serrer les dents, fermer fort les yeux.

**Variables** : varier la durée des contractions et le nombre de répétitions ; laisser un temps pour observer les effets et être à l'écoute ; réaliser l'exercice à 2, en miroir assis ou debout.

- **Situation n°4 - « La boule de neige »**

**Objectif** : prendre conscience de la contraction et du relâchement.

**Dispositif** : individuellement, sur place (debout ou assis) sans matériel.

**Conditions de réalisation** :

Serrer le poing très fort comme pour écraser une balle sur le temps d'une longue expiration, puis relâcher tout d'un coup. Recommencer plusieurs fois pour prendre conscience de ce qui se passe dans la main, le bras puis changer de poing.

**Variables** : réaliser l'exercice en serrant les deux poings en même temps ; compter pour faire durer l'expiration ; placer dans sa main une balle ou un objet à serrer.

- **Situation n°5 - « Les bras lourds »**

**Objectif** : explorer le relâchement et évaluer son efficacité ; faire confiance.

**Dispositif** : à deux, sur place debout sans matériel.

**Conditions de réalisation** :

Deux élèves se tiennent debout, face à face. L'un figure une table avec ses bras (coudes le long du corps, avant-bras à 90 degrés, paumes des mains vers le haut), tandis que l'autre pose ses bras par-dessus en les relâchant (les « faire lourds »). Au bout de 3 à 5 secondes, sans prévenir, celui qui fait « la table » retire un bras ; le bras de son partenaire, s'il est bien relâché « tombe ». Répéter l'exercice plusieurs fois. Cet exercice prépare à celui de la poupée de chiffon.

**Variables** : ajouter une expiration lente par le nez afin d'augmenter le relâchement ; fermer les yeux ; changer de partenaire.

- **Situation n°6 - « La poupée de chiffon »**

**Objectif** : chercher une décontraction musculaire maximale ; établir une relation de confiance avec son partenaire.

**Dispositif** : à deux, (sur place allongé, assis ou debout), sans matériel.

**Conditions de réalisation** :

Un élève est allongé sur le dos, détendu, lourd ; un autre se tient à genoux à côté de lui. L'élève à genoux manipule le corps de son partenaire : chevilles, orteils, genoux, doigts, poignets, mains, coudes, épaules. L'élève allongé doit se laisser faire, lâcher prise, être le plus mou et le plus lourd possible. Pour terminer, « le manipulateur » saisit les poignets de la poupée et les soulève en lui étirant les bras vers le haut, sans décoller le dos du sol, puis lui « ballote » les bras pour détendre les épaules, les déplacer et les reposer. On intervertit élèves les rôles.

**Variables** : effectuer l'exercice les yeux fermés pour la poupée ; faire appel à l'image du pantin articulé, mû par des ficelles ; introduire une musique douce de fond ; réaliser les mêmes actions assis (au sol ou sur une chaise) ou debout.

- **Situation n°7 - « Le sculpteur et sa statue »**

**Objectif** : se laisser faire ; faire confiance ; prendre conscience des articulations et de leurs limites ; prendre conscience du corps dans l'espace.

**Dispositif** : à deux, sur place (allongé, assis ou debout) sans matériel.

**Conditions de réalisation** :

Un élève se tient sur le dos allongé, détendu, lourd. Un autre élève manipule et modifie doucement, lentement, différentes parties du corps du partenaire allongé (doigts, mains, poignet, coude, épaule, tête, hanche, genoux, pieds, orteils...) pour leur faire prendre différentes formes. L'élève allongé maintient durant 10 secondes la dernière position somme statufié.

**Variables** : proposer à la statue de reprendre sa position initiale après chaque manipulation ; pour le « sculpté », effectuer l'exercice les yeux fermés ; réaliser l'exercice assis, à genoux, debout.

- **Situation n°8 - « Le relâchement »**

**Objectif** : prendre conscience de la contraction et du relâchement.

**Dispositif** : individuellement, en se déplaçant, sans matériel.

**Conditions de réalisation** :

A l'arrêt, contracter tout le corps (serrer les poings, hausser les épaules, rentrer le ventre, serrer les fesses, froncer les sourcils, serrer ses mâchoires) puis marcher en relâchant progressivement les différentes parties du corps pour terminer le corps complètement relâché, de plus en plus mou. Insister sur l'importance de l'expiration lente et progressive par le nez pour contribuer au relâchement.

**Variables** : définir au sol des « mondes » de contraction, et de relâchement...en fonction du monde traversé, les élèves sont soit contractés, soit relâchés.

- **Situation n°9 - « Le soufflet »**

**Objectif** : caler sa respiration sur le mouvement ; ressentir l'importance de l'expiration dans le relâchement musculaire ; faire confiance.

**Dispositif** : à deux, sur place au sol sans matériel.

**Conditions de réalisation** :

Un élève est allongé sur le dos, détendu, lourd, bras en croix. Debout à ses pieds, un partenaire lui soulève les jambes en le tenant par les chevilles et les mollets. Lorsque l'élève allongé est bien relâché, l'autre avance doucement afin de lui amener les genoux sur la poitrine, par flexion. Le « soufflet » expire doucement par le nez. Maintenir la position 5 secondes sur l'expiration. Le manipulateur « déplie » son partenaire sur l'inspiration. Changer de rôle après plusieurs répétitions.

**Variables** : varier la durée des mouvements....allonger le temps d'expiration ; effectuer l'exercice les yeux fermés.