

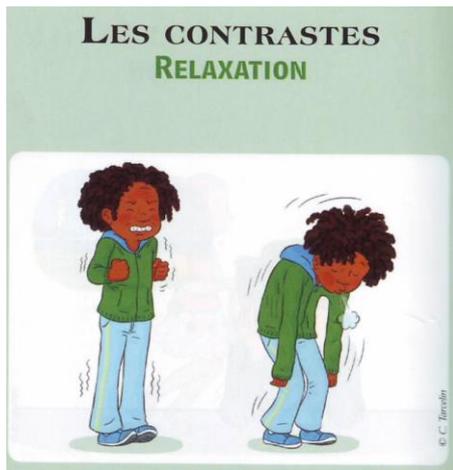
Formation « L'attention en classe. Quels leviers ? »

Situations corporelles de bien-être

(Livre Pratiques Corporelles de Bien – Etre – Annie Sébire, Corinne Piérotti - Ed. E.P&S

www.revue-eps.com)

	<p>Objectifs :</p> <ul style="list-style-type: none">- Augmenter l'amplitude respiratoire en facilitant l'ouverture de la cage thoracique.- Se détendre. <p>Déroulement : Assis en tailleur, mains posées sur les cuisses avec les paumes tournées vers le plafond. A l'inspiration (par le nez), monter les deux mains au-dessus de la tête, puis descendre les bras paumes vers le sol en expirant, en vidant le ventre.</p> <p>Variables :</p> <ul style="list-style-type: none">- Varier la durée de l'inspiration et de l'expiration.- Réaliser l'exercice les yeux fermés pour prendre finement conscience du cheminement de l'air.
<p>Posture de l'arbre.</p>	<p>(Choisir dans la salle « son » endroit).</p> <p>Déroulement : En position debout, les pieds parallèles, écartés de la largeur du bassin bien étalés sur le sol. Répartir le poids du corps sur les deux pieds. Les bras sont détendus le long du corps. Sentir le contact du sol avec les pieds et visualiser des racines comme si l'on était un arbre. Sentir / visualiser un axe vertical entre les plantes de pieds, la zone du coccyx, le sommet de la tête (image d'un sapin). Laisser les yeux ouverts en regardant horizontalement au loin (comme si on regardait à partir de l'intérieur de soi).</p>
<p>Posture de l'arbre et perception de ce qui nous entoure.</p>	<p>Dans la posture de l'arbre, leur demander de porter leur attention sur un bruit (bruit de rue, chant d'un oiseau, bruit de la pendule ...) ou de porter leur regard sur un objet extérieur, un camarade.</p> <p>Percevoir en même temps son enracinement, son axe vertical, son corps et la perception (bruit, objet, personne ...).</p>



Objectifs :

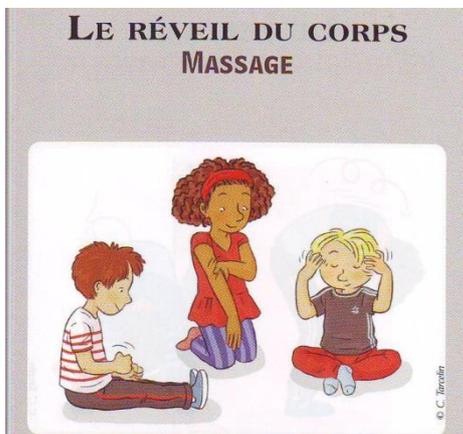
- Découvrir le relâchement par le jeu des contrastes
- Prendre conscience de ses différents muscles.

Déroulement : Contracter l'ensemble du corps ou une partie du corps à la fois puis relâcher d'un coup en expirant afin d'évacuer les tensions.

Laisser un temps pour observer les effets et être à l'écoute des sensations.

Variables :

- Répondre aux consignes d'un élève
- Réaliser l'exercice assis, à deux face à face, en miroir.



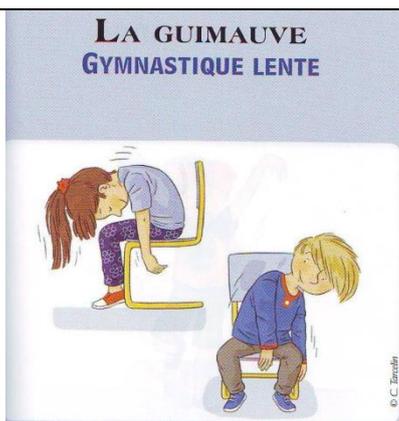
Objectifs :

- Se détendre.
- Se recentrer
- Se familiariser avec son corps.

Déroulement : S'étirer, bâiller puis masser tout son corps (cuisses, épaules, crane, ventre, nuque, joues ...). Pour cet auto-massage, utiliser différentes actions : tapoter, pianoter du bout des doigts, malaxer avec la main, épousseter, caresser ...

Variables :

- Guider l'auto-massage par la voix
- Préciser le sens du massage (de haut en bas ou inversement)
- Tester les différentes intensités de pression du massage.



Objectifs :

- Coordonner ses mouvements.
- Mobiliser sa colonne vertébrale.

Déroulement : Assis sur une chaise, faire bouger son dos doucement de toutes les façons possibles (rond, droit, incliné, plat, creux ...) sans bouger les fesses, puis courber le dos vers l'avant, vers les côtés, vers l'arrière, en tentant d'aller le plus loin possible sur les expirations.

Variables : Réaliser l'exercice à quatre pattes, debout, allongé ...

<p style="text-align: center;">L'ÉCHASSIER GYMNASTIQUE LENTE</p>  <p style="text-align: right; font-size: small;">© C. Barroin</p>	<p>Objectifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Maîtriser son équilibre. - Se concentrer. <p>Déroulement : Sur une jambe, maintenir l'équilibre plusieurs secondes. La jambe libre peut-être tendue ou fléchie. Le buste est droit.</p> <p>Variables :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Varier la durée de maintien de la posture. - Insister sur l'enracinement du pied dans le sol en expirant lentement. <li style="padding-left: 20px;">- fixer un point à l'horizontal.
<p style="text-align: center;">LES TROIS ÉTAGES RESPIRATION</p>  <p style="text-align: right; font-size: small;">© C. Barroin</p>	<p>Objectifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Augmenter l'amplitude respiratoire pour une meilleure oxygénation. - Evacuer les tensions / Se détendre. <p>Déroulement : Explorer les trois étages de la respiration (abdominale, costale, claviculaire) en effectuant une inspiration puis une expiration lentes, profondes. Porter l'attention sur le cheminement de l'air en le visualisant. Réaliser plusieurs fois.</p> <p>Variables : Faire une inspiration suivie d'une expiration à chaque étage de la respiration. Allonger progressivement la durée de l'expiration (2 temps à l'inspiration et 3 temps à l'expiration).</p>
<p style="text-align: center;">MA POSITION PRÉFÉRÉE RELAXATION</p>  <p style="text-align: right; font-size: small;">© C. Barroin</p>	<p>Objectifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Trouver une posture de référence agréable pour soi. <p>Déroulement : Recherche individuellement la position la plus agréable et la tenir 30 secondes au moins.</p> <p>Variables :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Présenter aux élèves différents positions (à plat ventre la tête sur les bras repliés, en étoile de mer sur le dos, recroquevillé sur le dos ou le côté ...) - Réaliser l'exercice les yeux fermés.

REBOBINER LE FILM VISUALISATION



Objectifs :

- Faire appel à la mémoire corporelle, à la mémoire sensitive, à la mémoire.
- Se concentrer

Déroulement : Revisiter le déroulement d'une séance, le déroulement d'un exercice, les sensations vécues.

Réaliser cet exercice de visualisation et de verbalisation régulièrement pour favoriser la mémorisation, la concentration et l'intégration des apprentissages.

Variable :

- Faire revenir à la mémoire le moment préféré de la séance.