

Activités pour se détendre et mieux apprendre

Émilie Top-Labonne

Introduction	7
--------------------	---

1 - Postures

Le palmier 	16
L'Égyptien.....	17
La poupée de chiffon	18
La marche consciente	19
Se secouer	20
Le flamant rose	21
La chaise imaginaire	22
L'objet en équilibre	23
La demi-lune 	24
L'archer détente	25
L'avion	26
L'enchaînement sur chaise.....	28
L'arbre en binôme	30
L'enchaînement de l'éléphant	32
L'aigle	34
La cascade 	35
La danseuse indienne	36
La danse des bras	37
La petite graine	38
Vider l'énergie dans les jambes	40

2 - Respiration

Mains ouvertes / mains fermées 	42
La respiration de Darkvador	43
La respiration les bras croisés	44
Je compte mes respirations	45
La respiration des doigts de la main 	46
Je secoue mes épaules	47
Je relâche mes tensions	48

Détente dans le ventre	49
Je place mon souffle	50
La respiration alternée	51
La respiration égyptienne	52
La respiration de la momie 	53
La respiration des mots doux	54
La respiration rafraichissante	55
La respiration du coquillage	56
La respiration de la fleur	57

3 - Visualisation positive

Je réussis mon contrôle 	60
Les contours du corps et le point lumineux	62
J'inspire de l'énergie positive, j'expire mes soucis	63
Je trouve ma place	64
Adieu les idées noires ! 	66
Au fond de moi je suis bien	68
S'entendre avec ses camarades 	69
Accepter la différence	70
Tout est question de point de vue	72
Mémoire positive	75

4 - Relaxation

Les cinq sens : l'ouïe	79
Les cinq sens : la vue 	82
Les cinq sens : le toucher	84
Les cinq sens : le goût	86
Les cinq sens : l'odorat	88
La relaxation sur l'eau 	90
La relaxation sur l'air	92
La relaxation sur la terre	94
La relaxation sur le feu	96
Grande détente 	98

5 - Écoute et ressentis

Fermer les yeux	102
Écouter son environnement	104
Écouter ses bruits intérieurs 🌀	106
Ressentir ses mains 🌀	108
Montée et descente du souffle	110
Observer ses pensées	112
Observer un objet	113
Couleur détente	114
Joie de vivre 🌀	116
Éloge de la lenteur	118
Index thématique	119
Présentation des ressources numériques	123



Introduction

« Le bonheur ne se trouve ni dans l'effort ni dans la lutte acharnée ; mais il réside là, tout proche : dans la détente, dans l'abandon, dans la sérénité et dans la plénitude physique et morale. »

Tahar Ben Jelloun

Présentation et démarche

Cet ouvrage s'adresse à tous les éducateurs (enseignants, parents, professeurs de yoga, de sophrologie pour enfants, de sport, animateurs, etc.) et aux familles bien sûr ; à toutes personnes désireuses de transmettre aux enfants une activité apportant bien-être, détente, relaxation, bienveillance et envie de travailler dans de bonnes conditions.

Qu'est-ce qu'une activité détente à l'école ?

Une activité détente a pour but d'amener de la **décontraction** et de faire **relâcher les tensions** physiques et/ou mentales des enfants. Ces derniers arrivent à l'école avec leurs soucis, leurs histoires personnelles et doivent parvenir à se concentrer pour travailler – ce qui n'est pas toujours évident !

Le système scolaire français impose aux élèves beaucoup de contraintes : rester assis plusieurs heures par jour sur une chaise, réaliser des évaluations très régulièrement ce qui induit de nombreux moments d'anxiété, manger dans le bruit... Tout cela n'est pas sans conséquence sur les élèves qui se retrouvent très souvent agités et distraits.

Dans ce livre, plusieurs exercices sont donc proposés pour détendre les élèves et l'enseignant : des postures, des activités de respiration, de visualisation positive, de relaxation, d'écoute.

Ces activités sont essentiellement inspirées du **yoga**, qui est ma spécialité. Le yoga a plusieurs atouts, il ne se définit pas uniquement à travers des postures. Il est un outil formidable pour se détendre, se recentrer afin de mieux apprendre et il reste une activité non compétitive.

En outre, passer par ces exercices de détente permet de rentrer plus facilement dans les apprentissages.

Ces situations proposées ne sont pas exhaustives. Elles sont le fruit de beaucoup d'interventions dans les classes (du CP au CM2), de l'expérience et d'une observation attentive.

La mise en œuvre de ces activités détente dépendra de plusieurs critères : le temps et l'espace dont vous disposez, l'âge des enfants, le moment de la journée, votre envie et votre pratique personnelle...

Par ailleurs, il faut accepter que parfois cela ne fonctionne pas comme vous le souhaiteriez. Dans ce cas, il ne faut pas hésiter à stopper les exercices pour les reprendre plus tard. Pensez à vous respecter, à respecter le rythme des élèves et à vous adapter.

Pourquoi transmettre une activité détente aux enfants ?

Face à des enfants toujours plus rivés aux écrans, surexcités, hyperactifs ou au contraire apathiques, les éducateurs manquent en général de ressources ou de méthode pour capter leur attention et leur transmettre des savoirs. Ces activités détente sont de formidables pratiques pour relâcher les tensions et finalement se mettre en bonne disposition pour apprendre – surtout quand elles sont transmises dans la joie et la bonne humeur ! Il s'agit donc de vivre un moment de douceur et de bien-être partagé pour ensuite pouvoir continuer sa journée d'école en toute sérénité.

Comment transmettre une activité détente aux enfants ?

Les éducateurs sont garants de l'ambiance de classe et de la manière dont ils enseignent, qui doit être bienveillante. Voici quelques conseils pour la mise en œuvre des activités détente :

- Garder **une posture bienveillante**, douce et ferme à la fois, permettant à l'enfant de se sentir rassuré et motivé.
- **Ne jamais contraindre** un enfant à pratiquer l'activité.
- Proposer **une pratique ludique** que les enfants (et vous-même !) apprécient.
- **Prendre le temps** de bien faire les exercices (en choisir peu est préférable dans un premier temps).
- **Varié les situations** : position statique, en mouvement, debout, sur une chaise, en classe, dehors, dans les couloirs, guidées par les élèves, en autonomie, etc.
- Insister sur **les respirations** qui amènent véritablement calme et détente.
- S'inspirer des exercices proposés, mais ne pas se sentir obligé de s'y confiner. Dès que vous avez un peu d'expérience, de connaissance, vous pouvez créer de nouvelles activités, les modifier, les améliorer à votre convenance.

En outre, on ne transmet pas de la même manière à un enfant de 6 ans et à un enfant de 10 ans. Il ne faut donc pas hésiter à faire évoluer les activités en fonction de l'âge des enfants et du contexte. Les activités présentées sont de bons modèles mais il est important de pouvoir les **adapter à sa pratique**.

Combien de temps pratiquer ?

Dans ce livre, différents types d'exercices vous sont présentés, ils sont de vrais outils pour vous et pour le groupe classe. En général, quelques minutes de pratique suffisent pour détendre les élèves.

Si vous choisissez de présenter une seule activité, cela ne vous prendra que 3 minutes. Cela suffit bien souvent à faire relâcher leurs tensions aux élèves et à les calmer ! Choisissez l'activité qui vous inspire parmi toutes celles proposées dans le livre.

Si vous avez un peu plus de temps, vous pouvez organiser une petite séance détente d'une quinzaine de minutes lors de laquelle vous présenterez deux ou trois activités. Dans ce cas, il est conseillé de sélectionner une posture dans la partie 1, un exercice de respiration dans la partie 2, et une activité dans les parties 3, 4 ou 5.

À quel moment proposer une activité détente ?

Les activités peuvent être proposées :

- au retour de la récréation ;
- après la pause de midi ;
- chaque matin en arrivant ;
- quand vous vous sentez très fatigué ;

- à un moment où les élèves sont particulièrement tendus ou fatigués ;
- avant une évaluation ;
- à la fin d'une séance de sport pour se relaxer, relâcher les tensions musculaires, etc.

Comment choisir l'activité ?

Feuilletez le livre, voyez quelle activité vous inspire compte tenu de vos affinités et des besoins de vos élèves. Faites-vous confiance.

Avant de proposer une activité, pratiquez-la vous-même préalablement. Expérimentez les différentes activités pour ressentir et apprécier les bienfaits que chacune procure, et ainsi vous rendre compte de celles qui correspondent le mieux à votre classe.

Quelques indications pratiques

Le lieu

Les activités proposées peuvent se pratiquer en classe (debout, assis), en salle de sport, à l'extérieur (dans la cour ou dans un lieu de nature). Attention aux lumières trop fortes qui entravent la détente.

La tenue

Une tenue confortable est recommandée pour pouvoir se mettre en mouvement et respirer sans être gêné. Les lunettes peuvent être ôtées, surtout lors de la relaxation.

La musique, les sons

Diffuser une musique relaxante n'est pas une obligation mais cela est un support envisageable. On peut par exemple diffuser des sons à partir de bols tibétains ou d'un carillon, qui favorisent en général l'écoute et le retour au calme.

Les différentes activités détente

Postures

Les postures mettent en jeu **le corps physique** et **la respiration**. Elles peuvent se dérouler assis, debout ou couché et sont généralement tenues **quelques secondes**. Chaque posture travaille une ou plusieurs parties du corps. Le dos est très souvent sollicité afin de l'étirer, de le redresser et de le tonifier. Elles sont pratiquées pour se mettre en mouvement, s'étirer et procurer un **bien-être mental et corporel**. En général, les enfants apprécient car ils pensent à leur corps et sortent de la position statique habituellement attendue en classe.

Les postures décrites dans le livre sont faciles à mettre en pratique en classe et ne nécessitent pas d'expérience au préalable. Elles sont expliquées très simplement et clairement pour **mettre à l'aise l'enseignant qui démarre**.

Parfois, plusieurs postures peuvent être proposées à la suite et on parle alors d'un **enchaînement**.

À la différence des adultes, les postures **pour enfants** ne sont pas maintenues très longtemps et l'aspect ludique garde son importance.

Respiration

La respiration est une action naturelle, automatique, dont nous n'avons généralement pas conscience. Pourtant, sans respiration, pas de vie ! Ce processus physiologique permet d'approvisionner l'organisme en oxygène, et de le libérer du dioxyde de carbone qu'il contient. La respiration est composée de **l'inspiration** (je prends l'air par le nez ou la bouche) et de **l'expiration** (je le rejette par le nez ou la bouche). Nous respirons naturellement, de manière automatique et inconsciente. Accorder de l'importance au souffle, c'est donner à la respiration une plus grande place car c'est en prendre pleinement conscience. Cela procure très souvent une forme d'apaisement et d'**équilibre** pour le système nerveux.

Aussi, prendre 2 à 3 minutes par jour pour respirer en coordonnant le souffle avec des gestes doux permet à l'élève de **s'apaiser** et d'évacuer les différentes tensions qui résident dans son corps.

Pour finir, il est intéressant de comprendre **le lien souffle-mental** : plus le souffle est calme, plus le mental (c'est-à-dire les idées, les tourments qui nous traversent sans arrêt) s'apaise. Il existe donc un lien direct entre les deux. Pratiquer des exercices de respiration avec vos élèves leur permet d'être mieux concentrés sur leurs apprentissages !

Remarque

Les rétentions de souffle (qui consistent à couper sa respiration quelques secondes après l'inspiration) ne sont pas enseignées à l'école élémentaire. En effet, il ne faudrait pas que ce genre d'exercice soit considéré comme un jeu par les enfants et devienne dangereux.

Visualisation positive

La visualisation est une capacité mentale que nous avons tous à nous représenter un objet, un son (le courant d'une rivière), une situation, une sensation (le vent sur notre peau) ou une personne qu'on aime. La visualisation positive apprend à se projeter dans une situation de manière positive. C'est un très bon exercice de concentration mentale, d'abstraction. Il s'agit de faire « comme si on y était ».

Les exercices de visualisation positive sont généralement utilisés pour atteindre un objectif précis. Dans le cadre scolaire, ils ont pour but de **déstresser** et de **stimuler la confiance en soi** pour réussir un travail ou une évaluation. Ils permettent, s'ils sont faits de manière régulière, d'atténuer les peurs face à l'échec, de réduire les tensions et de rester concentré et motivé sur le long terme. Par ailleurs, c'est un excellent outil pour améliorer ses compétences mais aussi pour devenir plus optimiste dans la vie en général.

Relaxation

La relaxation a pour but de détendre le corps physique en provoquant un relâchement musculaire mais aussi de détendre le mental. Il s'agit de diminuer les tensions musculaires en prenant conscience de chaque partie du corps qui se relâche, et d'adopter une respiration paisible, tout cela au moyen d'une petite histoire qui fait voyager mentalement.

Écoute et ressentis

Les enseignants trouvent leurs élèves toujours plus dissipés et moins investis dans le moment présent et dans leurs enseignements. Ils ont donc besoin de stimuler **l'attention** et **la concentration** de leurs élèves.

À savoir

Attention et concentration, quelles différences entre les deux ?

Krishnamurti, penseur indien du **xx^e siècle**, différencie « concentration » et « attention ». Selon lui, « la concentration, c'est rassembler toute son énergie pour la focaliser sur un certain point¹ ». En revanche, « dans l'attention, il n'y a pas de point de concentration ». L'attention, c'est le fait d'être ouvert vers l'extérieur, d'être réceptif à l'autre, au monde.

Partant de cette distinction, deux types d'exercices seront proposés dans ce chapitre :

- des activités pour apprendre à se centrer sur quelque chose de précis, à se focaliser sur un point ;
- des activités pour apprendre à être globalement attentif, prendre conscience de tout son être et de ce qui nous entoure.

Après une pratique régulière de ces deux types d'exercices, le stade suivant serait **la méditation**. Cette pratique ne rentre pas dans le cadre scolaire, elle ne sera pas abordée dans cet ouvrage.

1. *Lettres aux écoles*, 4, Le Courrier du Livre, 2000, p. 12-13, volume 2 (réuni avec le volume 1).

Prise en main de l'ouvrage

Chaque activité est présentée au moyen de plusieurs catégories :

- **Public** : précise à qui s'adresse cet exercice, cycle 2 ou 3.
- **Lieu** : indique si l'activité peut se faire en classe ou dans un espace plus adapté à cette pratique (une salle de sport, par exemple).
- **Durée** : indique le temps nécessaire au bon déroulement de l'activité.
- **Objectif** : détaille les différentes intentions (physiques ou psychiques) de chaque exercice.
- **Matériel** : mentionne le matériel nécessaire à prévoir dans quelques-uns des exercices.
- **Accompagnement sonore** : invite à l'utilisation de bols tibétains, d'un carillon ou d'une musique pour quelques exercices.
- **Déroulement** : décrit les différentes étapes à suivre (même si la personnalisation du jeu est bien sûr autorisée). Chaque geste est décrit précisément, des dessins accompagnent certains exercices pour plus de clarté.
- **Position de départ** : indique la position à adopter par l'enfant pour qu'il réalise convenablement la posture (allongé sur le dos, assis, debout, les bras le long du corps ou bien les mains dans le dos...).
- **Variante** : propose une version différente de l'exercice ou un approfondissement.
- **Remarque et conseil** : indique les détails à prendre en compte.

L'index thématique

L'index thématique situé en fin d'ouvrage permet une utilisation ciblée, rapide et pratique du livre en fonction des intentions recherchées.

Les ressources numériques

Vous trouverez en ressources numériques l'enregistrement de plusieurs activités présentées dans l'ouvrage. Ces enregistrements vous donnent un exemple du ton à employer et de l'ambiance à instaurer lorsque vous animez vous-même une activité détente.

De plus, ils permettent de proposer une activité détente à un petit groupe d'élèves laissé en autonomie.

Toutes les activités n'ont pas été enregistrées car ces enregistrements ont vocation à être des modèles. Les activités qui bénéficient d'un enregistrement sont marquées du pictogramme .

Postures

Le matin, pour commencer la journée ou bien lorsque la classe est un peu apathique, il est vivement conseillé de pratiquer une posture de yoga pour permettre à l'enfant de mettre son corps en mouvement, de l'étirer, de le tonifier.

Dans chaque posture décrite, une respiration est proposée. En général, les enfants inspirent par le nez et expirent par la bouche. Avec la pratique, il peut être proposé d'expirer par le nez, mais pas avant 9 ans.

Les enfants apprécient les postures de yoga, il faut toutefois veiller à ce qu'aucun esprit de compétition n'émerge entre les élèves. Il pourrait être utile de les mettre en garde à ce propos avant l'activité. On peut leur indiquer que ce moment n'est rien que pour eux, qu'il ne faut pas se comparer aux autres mais se centrer sur soi. Tout le monde est différent et chacun fait de son mieux.

Par ailleurs, il n'y a aucune obligation à pratiquer. Si jamais un enfant refuse, laissez-le seulement observer les autres sans déranger.

Petit conseil

Il faut accompagner les enfants dans les mouvements, surtout quand ils ne les connaissent pas. C'est-à-dire qu'on peut faire les mouvements en même temps qu'eux pour leur montrer l'exemple. Sinon, il faut au moins les décrire de manière très explicite.

Le palmier

Public	Cycles 2 et 3
Lieu	En classe, en salle de sport, dans un endroit calme
Durée	2 à 3 minutes
Objectif	S'étirer, se grandir, s'équilibrer

Déroulement

Position de départ : debout, les pieds joints, les bras le long du corps.



En inspirant, levez les bras au-dessus de la tête et étirez-les bien haut. Attachez vos pouces ensemble. Écartez bien les autres doigts, comme pour représenter la feuille d'un palmier. Grandissez-vous !

En expirant, ramenez doucement les bras le long du corps.
Recommencer deux fois.

Maintenant, vous amenez les bras au-dessus de la tête et vous vous mettez en même temps sur la pointe des pieds. Restez quelques secondes dans cette posture, respirez calmement et continuez à vous grandir ! Imaginez que vous êtes un palmier...

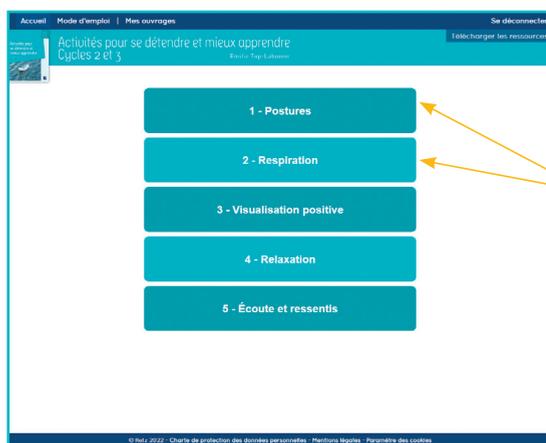
Puis, ramenez les bras le long du corps sur une expiration, tout en posant les talons au sol.
Recommencer une fois.

Variante

Une fois dans la posture, sur la pointe des pieds et bras au-dessus de la tête, vous pouvez vous déplacer dans l'espace pendant quelques secondes, puis revenir à votre place.

Présentation des ressources numériques

Retrouvez les ressources en ligne sur
mes-ressources-pedagogiques.editions-retz.com
(voir page 2 de couverture).



Cliquer sur
l'onglet souhaité
pour accéder
aux ressources
associées.

L'ensemble des enregistrements liés au chapitre sélectionné s'affiche dans la partie droite de l'écran :



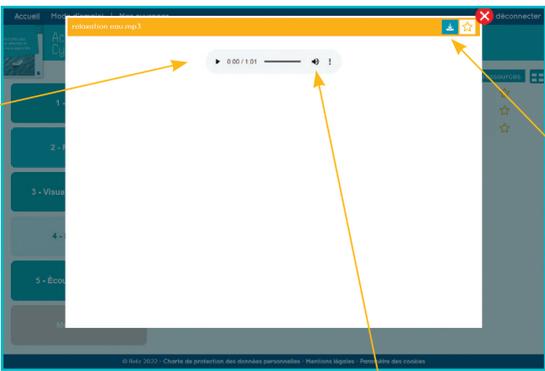
Cliquer sur ces onglets pour accéder directement aux enregistrements des autres chapitres, sans repasser par l'écran d'accueil.

Retrouvez ici tous vos enregistrements sauvegardés favoris.

Ce bouton permet de changer l'affichage des ressources : en mode liste ou en mode grille.

Cliquer sur l'étoile pour mettre l'enregistrement en favori.

On clique sur le document souhaité, une fenêtre pop-up s'ouvre :



Jouer directement l'enregistrement sans le télécharger en cliquant ici.

Régler le volume.

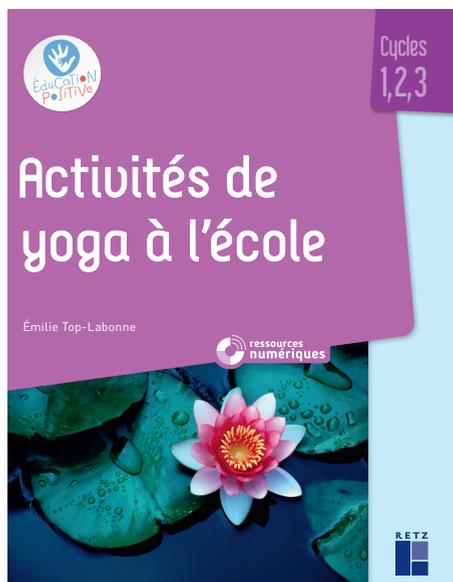
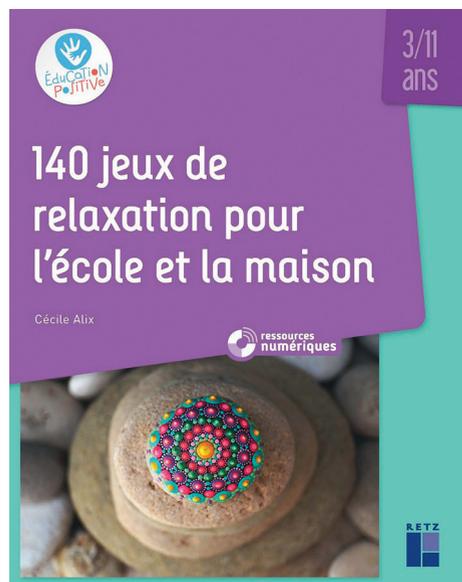
Cliquer ici pour télécharger l'enregistrement.

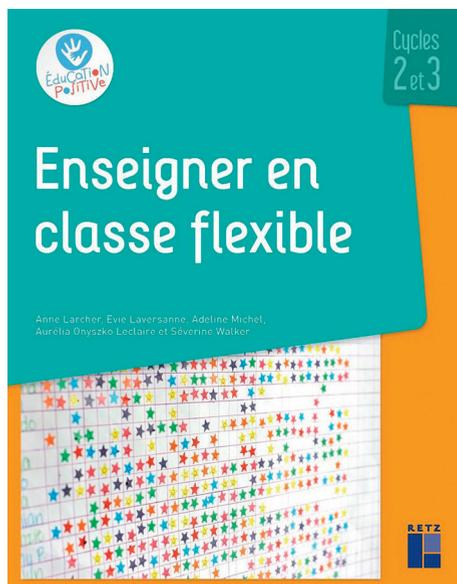
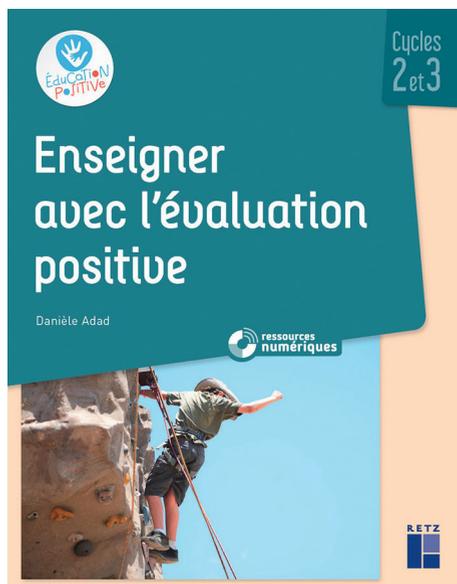
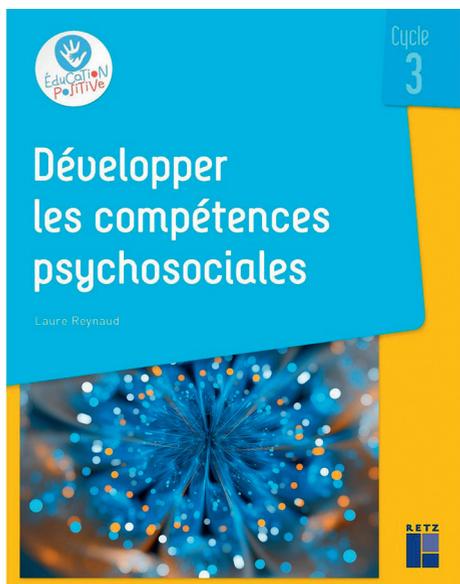
Pour aller plus loin

L'éducation positive vise le bien-être de tous les élèves et se traduit par une manière de se comporter qui respecte l'enfant dans ses besoins, ses valeurs, ses droits, son identité, son histoire, ses émotions, etc. Cette approche permet aux élèves de construire de solides niveaux de bien-être et d'épanouissement et de faire face aux défis du quotidien.

Aux éditions Retz, cette orientation positive est au cœur de notre démarche depuis longtemps. Et pour vous aider à vous y retrouver parmi les ouvrages qui concernent votre pratique de classe, nous avons choisi d'ajouter, sur certains de nos livres, un logo Éducation positive.

Dans la collection *Pédagogie pratique*





Dans la collection *Mieux-être à l'école*

