

<p>Valeurs / EMC</p> 	<p><b>Les pratiques corporelles de bien-être</b></p>	<p>Action locale</p>
<p><b>Cycles 1, 2 et 3</b></p>		
<p><b>Description de l'action :</b>          Au travers de petits exercices (respiration, concentration, massage, visualisation,...) qui peuvent être menés en classe ou en salle de gymnastique, il s'agit d'améliorer le climat scolaire et le bien être à l'école.</p>		
<p><b>Les objectifs :</b></p> <p><b>Pour les élèves:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mieux se concentrer, développer l'attention.</li> <li>• Apprendre à gérer ses émotions, son énergie.</li> <li>• Renforcer l'estime et la confiance en soi.</li> <li>• Apprendre à mieux se connaître pour être « dans le bon état au bon moment ».</li> </ul> <p><b>Pour l'enseignant :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Outil au service de la gestion de classe.</li> <li>• Instaurer un climat de confiance avec les élèves et entre les élèves.</li> </ul>		
<p><b>Les actions :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Séances plus ou moins longues menées en salle de motricité ou salle de gym.</li> <li>• Séances en classe placées en fonction des besoins des élèves (retour de récréation, après la pause méridienne,...).</li> <li>• Courts rituels pour revenir à une ambiance de classe plus calme.</li> <li>• Création de coins pédagogiques « bien-être » dans les classes.</li> <li>• Création d'outils : baromètre des émotions, charte des émotions,...</li> </ul>		
<p><b>L'agenda :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• De septembre à Noël, l'enseignant mène et structure les rituels.</li> <li>• A partir de janvier, l'enseignant s'efface pour laisser les élèves gérer leurs ressentis.</li> </ul>		
<p><b>Les liens utiles et ressources :</b></p> <p><b>Pour les enseignants :</b></p> <p><a href="https://www.ac-paris.fr/portail/jcms/p1_992726/pratiques-corporelles-de-bien-etre-des-videos-a-regarder">https://www.ac-paris.fr/portail/jcms/p1_992726/pratiques-corporelles-de-bien-etre-des-videos-a-regarder</a></p> <p><a href="http://www.ac-renoble.fr/savoie/pedagogie/docs_pedas/ambiance_sereine_maternelle/films.php">http://www.ac-renoble.fr/savoie/pedagogie/docs_pedas/ambiance_sereine_maternelle/films.php</a></p> <p>- Coordonné par Annie Sébire et Corinne Pierotti, Pratiques corporelles de bien être, mieux apprendre à l'école, mieux gérer sa classe, Editions Revue EPS, 2013.</p>		

- Paul Raymond , Claude Cabrol, La douce : méthode de gymnastique douce et de yoga pour enfants, Edition Graficor, 1987.
- Jacques Choque, Stretching et yoga pour les enfants, 140 exercices illustrés, Edition Amphora sport, 2005.
- Nicole Malenfant, Jeux de relaxation, Editions De Boeck, 2010.
- Denise Chauvel, Christian Noret, Des jeux pour détendre et relaxer les enfants, Editions Retz, 2003.
- Nathalie Peretti, Relaxations créatives pour les enfants, Editions Le souffle d'or, 2007.
- Véronique Girard, Marie Joseph Chalvin, Un corps pour comprendre et apprendre, Editions Nathan Pédagogie, 1997.
- Eline Snel, Calme et attentif comme une grenouille, Les arènes, 2012.

**Pour les élèves**

- Gilles Diederich, Emiri Hayashi, Mes premières comptines de relaxation, Editions Nathan, 2007.
- Gilles Diederichs, Marion Billet, Mon premier livre de yoga, Editions Nathan, Collection histoires, chansons, comptines et Cie, 2009.
- Pascale Bougeault, Yoga baba, Edition Ecole des loisirs, 2007