


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