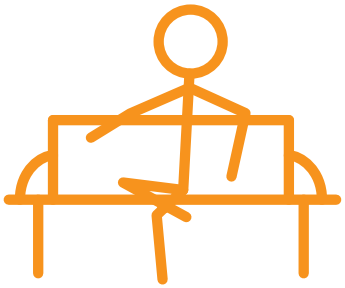
FICHE MÉTHODOLOGIQUE

Parcours
BIEN-ÊTRE ET SANTÉ

SE RELAXER APRÈS LA RÉCRÉATION



Catégorie : Bien-être

Âge des enfants : Cycle 1 Cycle 2 Cycle 3

Mots clés : yoga, relaxation, retour de récréation, apprentissages, calme, respiration, détente corporelle

Objectifs

- Se calmer, se poser.
- Prendre le temps de ressentir ce qui se passe en soi.
- Eliminer les tensions corporelles, se détendre.
- Être disponible pour les apprentissages.

Éléments de contexte

Souvent, au retour de la récréation, **les élèves sont agités mentalement et physiquement**, ils peuvent avoir du mal à se mettre en rang, sont bruyants et ne sont pas immédiatement disponibles pour les apprentissages scolaires. Il peut y avoir **un grand nombre de causes à cette agitation** : ils se sont peut-être disputés, ils peuvent avoir du mal à arrêter le jeu qu'ils étaient en train de faire, ils appréhendent l'évaluation qui va avoir lieu en suivant, ils sont excités d'aller en sortie, ils sont restés sous le préau parce qu'il pleuvait avec beaucoup de bruit et peu d'espace pour chacun…

En fin de journée aussi, après une journée bien remplie, avec beaucoup de sollicitations et de travail collectif, ils sont fatigués. Cela peut se traduire par **des tensions physiques** et **des émotions à fleur de peau** parfois. Cela peut être alors difficile d'envisager une sortie des classes ou une transition vers les devoirs sereines.

Les différentes étapes

Présentation générale

Les exercices de yoga et de relaxation adaptés aux enfants permettent de passer d'un état d'agitation élevé, où l'enfant n'est pas prêt à travailler, à **un état de détente et d'attention où l'enfant est disponible** pour l'activité que l'enseignant va lui proposer.

Pour cela, l'enseignant peut utiliser des exercices mettant en mouvement le corps pour amener progressivement l'élève vers l'immobilité et le **calme intérieur**.

Attention à ne pas rendre les élèves mous ni à les endormir, ce qui serait tomber dans l'excès inverse !

Il est important, avant toute chose, **que l'enseignant ait pris le temps de se poser et de se calmer si besoin lui-même** avant de proposer les exercices à ses élèves. Les enseignants aussi ont des tensions physiques et émotionnelles, c'est normal !

Le déroulé d'un exercice

1. L'enseignant **rassemble le groupe avec un signal** visuel ou auditif qui sera connu de tous. Par exemple : une clochette, une affichette colorée ou un geste donné.

2. **Il explique** quel exercice le groupe va faire et pourquoi il lui propose. Par exemple : « Je vous propose de faire quelques respirations purifiantes car j'observe que vous êtes très agités en ce moment ».

3. **L'enseignant guide et fait l'exercice avec les élèves.** Il encourage tous les élèves à le faire, mais sans forcer. La règle à respecter par tous est de ne pas déranger les élèves qui font l'exercice.

4. Une fois que les élèves sont immobiles ou plus calmes, l'enseignant guide l'élève pour qu'il observe tout ce qui se passe à l'intérieur de lui, les yeux fermés : **ses sensations corporelles, ses perceptions sensorielles, sa respiration, ses émotions, ses pensées** (pour les plus grands seulement). Cela ne doit pas durer trop longtemps (de 1 à 5 min. selon les âges). Certains élèves ont du mal à fermer les yeux au début, leur dire qu'ils vont s'habituer. Cela leur permettra ainsi de ressentir davantage de choses.

5. L'enseignant indique que l'exercice est **terminé par le même signal** qu'au début.

6. Il **donne ensuite la parole aux élèves** pour qu'ils expriment leurs ressentis pendant l'exercice.
Exemples : « Que s'est-il passé pour vous pendant l'exercice ? Qu'avez-vous ressenti ? Qu'avez-vous observé ?
Dans votre corps ? Au niveau de votre respiration ?
Comment vous sentez-vous maintenant ? »

L'enseignant accueille toutes les réponses avec équanimité, sans réagir, ni juger. Il peut bien sûr reformuler si besoin afin de faciliter la compréhension du groupe.
Par exemple : « Si j'ai bien compris ce que tu viens de dire, tu as ressenti…, c'est ça ? »

Attention : On n'est pas obligé d'interroger tous les enfants, on peut répartir les prises de parole sur les différents jours de la semaine. On n'est pas obligé de faire un temps de partage à chaque fois. C'est bien de le faire quand on introduit l'exercice pour construire ensemble le répertoire de sensations et enrichir le vocabulaire des élèves.

7. L'enseignant invite les élèves à :

- après la récréation : commencer ou continuer leur travail dans le calme.
- en fin de journée : se préparer à quitter la classe dans le calme.

Suggestions de relaxations

- Vidéo activité 1 : Contractions-relâchements en position assise.
- Vidéo activité 2 : Contractions-relâchements en position allongée (en salle d'EPS).

Ces vidéos sont disponibles sur le site internet des Juniors du Développement Durable, dans l'onglet Ressources pédagogiques.

Ressources utiles

Livres :

- *Le manuel du yoga à l'école*, Micheline Flack, Editions Petite Biblio Payot
- *Le yoga des petits*, Elisabeth Jouanne, Editions Bayard
- *Mon yoga quotidien*, Véronique Mainguy, Editions Esprit Yoga

Sites internet :

- **rye-yoga.fr**
- **Chaîne YouTube** de Fanny Durand

Santé et Sérénité

LES JUNIORS DU DÉVELOPPEMENT DURABLE DE BORDEAUX MÉTROPOLE