

# Devenir attentif à travers les activités de détente corporelle pour mieux apprendre à l'école.

## □ OBJECTIF PRINCIPAL :

- ⇒ Développer une attitude favorisant une **attention** a son **corps**, aux autres, aux **apprentissages** en général. Toute participation imaginative importante des enfants est à proscrire .
- ⇒ Nous partons du principe que ces activités s'adressent à tous, et que **l'action** en est le moteur. C'est elle qui donne existence au **corps** et amène a la **construction de ses représentations** .
- ⇒ De nombreuses " techniques de relaxation " se développent actuellement à l'école. Les enseignants, ne l'oublions pas, sont des **professionnels des apprentissages** et pas des thérapeutes. Ils retiendront ce qui leur paraîtra **universel** afin de mieux viser les compétences des programmes .

## □ CONDITIONS FAVORABLES :

- ⇒ La tenue vestimentaire et la température de la pièce sont des éléments importants ( attention au carrelage glacé ...)

## □ MOMENTS FAVORABLES :

- ⇒ Mise en disponibilité avant une séquence d'apprentissage, retour de récréation, transition entre deux activités, retour au calme en EPS .....(des moments courts sont souhaitables pour démarrer ce type de travail plutôt que des séances trop longues).

**Une pratique personnelle minimale dans l'activité envisagée est indispensable associée une utilisation adaptée de la voix pour ne pas aller a l'encontre des effets recherches**

## PROPOSITION D'ACTIVITES :

## a / POINT DE DEPART :

- " Genèse des activités de détente " : s'étirer, se frotter les yeux, bailler sont autant de gestes naturels de détente ...

## b / MISE EN TRAIN : " ETIREMENTS "

- En position enracinée, ces étirements seront pratiqués en liaison avec une respiration correcte ( expiration en étirement et en fermeture : inspiration en ouverture )
- Poussée des bras dans les différentes directions : vers le haut, vers le bas, de côté, devant, derrière.

## c / L'ATTENTION DES ELEVES QUI NOUS SONT CONFIES :

Par rapport aux élèves que nous rencontrons dans nos classes, nous avons affaire à différents types d'attention : Les passifs, les hyperactifs, les attentifs. On peut rattacher l'attention de ces derniers à une ATTITUDE CORPORELE ou POSTURE CORPORELLE particulière :

### ▪ TRAVAIL DEBOUT :

1 ) Sur place : Enraciné / épaules relâchées / menton rentré / légèrement fléchi / bassin basculé vers l'avant .

2 ) Mise en mouvement :

Les pieds « collés au sol » se balancer (avant / arrière - gauche / droite ) pour trouver une attitude équilibrée "juste au milieu " .

Insister sur les sensations plantaires ( talon/pointe des pieds/sur le côté). Ces exercices sont à mettre en relation avec l'image de l'ARBRE balancé par une brise légère puis par une tempête.

## d / EXERCICES DE COORDINATION RESPIRATION / MOUVEMENTS

## TRAVAIL A PARTIR DU TOBOGGAN / DU HUIT / DU BALLON :

- Les mouvements peuvent être exécutés sur place.
- IDEM en déplacement avec une prise de conscience des appuis plantaires .

*Inspiration : en ouverture ou en mouvements vers le haut.*

*Expiration **longue** en fermeture et en mouvements vers le bas.*

**INSISTER SUR LES TEMPS D'EXPIRATION LONGUE QUI RESITUENT LE SUJET DANS SON CENTRE, ET MET EN PLACE UNE ATTENTION AU CORPS.**

## e / BILAN TONIQUE :

- A deux, soulever le bras du camarade, et vérifier qu'il soit bien relâché "quand on le lâche" : une situation préparatoire à l'écriture...

## f ) DO-IN / MASSAGES / PERCUSSIONS CORPORELLES

### Relâchement des bras et de la nuque :

- Massage du trapèze - Pression (pincer avec toute la main) accompagnée d'une expiration en tournant la tête à DR. à G : Observer l'effet au niveau de la hauteur des épaules .

### DO-IN seul:

- Se froter les mains
- Percussions corporelles: Balancer des bras (croiser) / ventre / plexus / bras-épaules / dos / jambes / pieds / genoux
- Visage
- Oreilles Nez
- IDEM avec une balle de tennis ou barre de bois pour rouler le pied.

### DO-IN à deux :

Percussions dans le dos . Réalisation mains jointes en rotation du poignet en veillant au relâchement des mains et bras pendant la réalisation (petites percussions), A l'aide d'un témoin de relais d'athlétisme (rouler le témoins).

**VERBALISATION DU VECU** : il est important après l'activité.

## g ) EXERCICES DE CONTRACTION DETENTE :

- Serrer une balle de tennis le plus fort possible sur l'**inspiration** et relâcher sur l'**expiration** .
- Idem en tenant le bord de la table (en classe)
- Contracter les muscles des bras alternativement sur l'inspiration, puis relâcher sur l'expiration .
- IDEM simultanément.
- Continuer par un inventaire général du **vocabulaire corporel** et en terminant par le visage (mâchoire ...).

**Remarque** : ce travail par contraste induit une détente musculaire.

## h ) GENERALITES SUR LA RESPIRATION :

**LES TROIS ETAGES** : ABDOMINALE, THORACIQUE, CLAVICULAIRE .

- La prise de conscience peut se faire en mettant les mains sur le ventre : « ça monte et ça descend... » ou encore en position couchée, en disposant un **anneau** sur le ventre : observer son **mouvement**.
- Les trois étages de la respiration sont découverts en associant la respiration aux **mouvements des mains**.
- L'idée générale est de **prendre l'enfant dans l'état où il se trouve pour l'amener vers plus d'attention** à lui et aux autres( ex. : partir d'une respiration haletante pour arriver à une expiration longue ).
- Il va sans dire que **l'aération de la salle de classe** est un facteur important d'éducation à l'hygiène respiratoire (se **moucher** se révèle un apprentissage à conduire dans les petites classes (lors d'une respiration alternée par exemple)
- RESPIRATION ALTERNEE / RAFRAICHISSANTE : en maintenant la langue en U / expiration longue : le petit vent qui dure longtemps.

## i ) DETENTE SUR TAPIS :

**Par deux** : rouler les bras, les jambes, la tête : " légère torsion " (avec musique, insister sur le respect de l'autre, en utilisant éventuellement un intermédiaire pour les enfants qui refusent le contact (balle de tennis, foulard ...)

**Remarque** : ces propositions qui peuvent améliorer l'attention de nos jeunes élèves à différents moments de la journée sont souvent intégrées dans des unités d'apprentissage de « danse de création ». Dans ce domaine l'attention à soi-même, aux autres et au milieu qui nous entoure est une compétence fondamentale visée.

DURRENBACH MARC  
CPC EPS WINTZENHEIM