

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

## Postulats de base:

- S'engager dans une pratique personnelle minimale dans l'activité envisagée est indispensable, associé à une utilisation adaptée de la voix pour ne pas aller à l'encontre des effets recherchés.
  - A noter aussi que plus les élèves seront jeunes, plus la posture de l'enseignant sera déterminante pour obtenir l'effet recherché.
- Donner du sens aux activités mises en place reste une priorité. Ce type de projet est souvent associé à un projet de danse de création où l'attention à ses gestes et à l'autre est de mise.
- Développer une attitude favorisant une attention à son corps, aux autres, aux apprentissages en général exclut toute participation imaginative importante des enfants.
- Les activités proposées s'adressent à tous, et l'action en est le moteur. C'est elle qui donne existence au corps et amène à la construction de ses représentations.
- On constate que des «techniques de relaxation» font leur entrée 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 en donnant du sens aux pratiques afin d'améliorer la qualité des apprentissages.

## 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 plus efficaces pour amorcer ce type de travail plutôt que des séances trop longues).

Pour un premier vécu dans ces pratiques, un chemin balisé sera possible en s'appuyant sur des propositions expérimentées ; L'excellent ouvrage « Pratique corporelle de bien-être, aux éditions EPS, constituera un guide précieux.



## **Propositions d'activités :**

### **a / Point de départ :**

On peut se référer à la «genèse des activités de détente »: s'étirer, se frotter les yeux, le front, bailler, expirer longuement quand on est fatigué sont autant de gestes naturels de détente...

### **b / MISE EN TRAIN :" ETIREMENTS " et PERCUSSIONS CORPORELLES**

- En position enracinée (« pieds collés au sol »), ces étirements seront pratiqués en liaison avec une respiration correcte (expiration en étirement et en mouvements de fermeture sur soi: inspiration en mouvements d'ouverture)

#### **Situations :**

- Le chat qui s'étire et qui baille.
- Poussée des bras dans les différentes directions: vers le haut, vers le bas, de côté, devant, derrière. (chercher le plus haut mais pas trop haut par exemple)
- Percussions, réveil corporel sur tout le corps (nommer les endroits réveillés) balle de tennis ( 1 ou 2 balles )

### **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 : des enfants passifs, hyperactifs ou attentifs... Très souvent on peut rattacher l'attention de ces derniers à une attitude corporelle ou une posture corporelle particulière :

#### **Situations :** travail debout : « l'arbre »

1 ) Sur place : Enraciné, pieds collés au sol / épaules relâchées / menton

rentré / légèrement fléchi / bassin basculé vers l'avant .

NB : on peut aussi partir de la graine qui est plantée dans le sol pour grandir en dépliant la colonne « vertèbre après vertèbre » et terminer par l'image d'un arbre ...

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 d'un arbre balancé par une brise légère puis par une tempête.

## d / EXERCICES DE COORDINATION RESPIRATION /



### MOUVEMENTS

Situations : travail à partir de l'image du toboggan/du huit/du ballon / l'ours

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

Inspiration : en mouvements d'ouverture ou en mouvements vers le haut. Expiration longue en mouvements de fermeture sur soi et en mouvements vers le bas.

EX : le yoyo avec une main (monter sur l'inspir descendre sur l'expir ...) / tir à l'arc mimé « inspir en tendant, l'arc expir en lâchant la flèche ... »

**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 :

1. A deux, soulever le bras du camarade, et vérifier qu'il soit bien relâché « quand on le lâche »: une situation préparatoire à l'écriture...
2. Jouer à la marionnette ou au sculpteur à 2

3. Idem en miroir à deux ( CF danse de création )

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

**Situations** : 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 frotter les mains.
- Percussions corporelles: Balancer des bras (mouvements croisés) / ventre / plexus / bras-épaules / dos / jambes / pieds / genoux
- Visage (étirer le front ...)
- Oreilles Nez (frotter déplier appuyer au coin du nez ascenseur (hygiène nasale à prévoir)
- IDEM avec une balle de tennis ou barre de bois à rouler sous 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 témoin) ou d'une balle de tennis ( voire 2 ) ; CF jeu des pas de l'ours sur le dos du camarade.



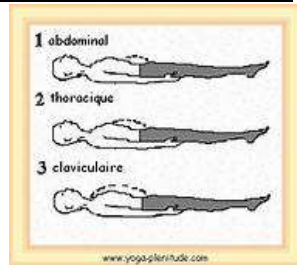
g ) **EXERCICES DE CONTRACTION DETENTE** :

**Situations** :

- 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. ...

#### Situations :

- 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** (utiliser un anneau avec les enfants)
- 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 alternée / rafraîchissante** : 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 :

- Il est indispensable de mettre en place un moment court de verbalisation du vécu : cela permet de se rendre compte comment les enfants ressentent ( ou pas) la détente corporelle.
- Le travail sur le schéma corporel, ou tout au moins sur la description des différentes parties du corps, est facilité par ce type de pratiques. En tout cas c'est une hypothèse très

vraisemblable que l'on peut faire. Le dessin périodique du bonhomme reste un indicateur précieux de progrès du schéma corporel ;

- 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