

## Principes de mise en œuvre des activités corporelles de bien être

Synthèse réalisée à partir des réflexions des différents auteurs cités

<b>Pas de contrainte</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Laisser observer si refus au départ</li> <li>- Etre attentif à l'élève qui résiste</li> <li>- Suggérer de fermer les yeux sans contraindre</li> </ul>
<b>Rendre la pratique toujours agréable</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pas de compétition</li> <li>- Plaisir ressenti par tous (élèves et enseignant(e))</li> <li>- Situations faciles</li> <li>- Progressivité dans l'évolution des situations proposées</li> </ul>
<b>Aborder les activités de façon ludique</b>	Utilisation de musique (ou pas), de supports textuels, de petit matériel
<b>Porter une attention particulière à la respiration</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lieu : ventre et/ou cage thoracique)</li> <li>- par le nez par la bouche (par le nez permet plus de lenteur, de profondeur et de progressivité et de contrôle)</li> <li>- Yeux ouverts ou fermés (favorise le centrage, plus facile)</li> <li>- Insister sur le temps d'expiration qui doit être suffisamment long</li> <li>- Guider le rythme respiratoire</li> </ul>
<b>Prendre le temps de faire</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pas de précipitation</li> <li>- Les évolutions s'inscrivent dans la durée et les répétitions (rituels d'accueil de mise au travail)</li> <li>- Les répétitions amènent une sécurité intérieure</li> <li>- Il est nécessaire de faire évoluer les exercices pour éviter la lassitude</li> </ul>
<b>Se montrer attentif à la qualité de l'exécution</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Qualité du geste et non la quantité</li> <li>- Prise de conscience du schéma corporel</li> <li>- Arrêter la séance si l'attention se relâche</li> </ul>
<b>Privilégier la répétition</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pour créer des habitus</li> <li>- Pour rassurer</li> <li>- Pour faciliter l'exécution</li> </ul>
<b>Faire appel à l'imaginaire</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Histoires surtout pour les plus jeunes</li> <li>- Vocabulaire adapté à l'âge des élèves (le ballon qui se gonfle et qui se dégonfle...)</li> <li>- S'assurer que les enfants connaissent le sujet de l'image invoquée (certains n'ont jamais vu la mer...)</li> </ul>
<b>Porter une attention particulière aux pauses d'intégration à la fin de l'exercice ou de la séance pour favoriser la mémorisation</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ressentir observer les effets produits)</li> <li>- Visualiser (revisiter un exercice)</li> <li>- Verbaliser (expression ressentis, remercier et dire ce qu'on a aimé, apprendre à parler de soi et non des autres)</li> </ul>

### Conseils de mise en œuvre

Utiliser la voix à bon escient :

- lente, douce et apaisante
- soutenir, apaiser ou stimuler, induire la lenteur
- éviter de trop parler (pas tout expliquer)
- nommer puis montrer
- jouer sur l'atmosphère (lumière)
- aérer les lieux

Connaître les exercices proposés aux élèves

Accepter les bâillements, les rires, les soupirs  
Proposer même des moments de rire collectif

Utiliser du matériel (à préparer avant et en nombre suffisant)

- objets qui matérialisent, rassurent, canalisent (plume, doudou...)
- aborder les massages par l'intermédiaire d'objets médiateurs (petites balles...)