



Semaine de la maternelle

Piste d'action 2016 : Pratiques corporelles de bien-être



❖ **Le principe** : Les pratiques corporelles s'inspirent de diverses techniques de gymnastiques douces, stretching, yoga, Pilates, ...

❖ **Les incontournables** :

1. Rendre la pratique agréable
2. Apporter une attention particulière à la respiration
3. Se montrer attentif à la qualité d'exécution des exercices
4. Recourir aux visualisations
5. Faire appel à l'imaginaire
6. Instaurer des rituels

❖ **Mieux apprendre** :

- pour rendre l'élève plus disponible
- pour créer des ruptures dans les apprentissages
- pour donner des repères dans le temps
- pour une prise de conscience corporelle

Concentration
Relaxation
Respiration
Gym lente
Gym non volontaire
Massage
Visualisation



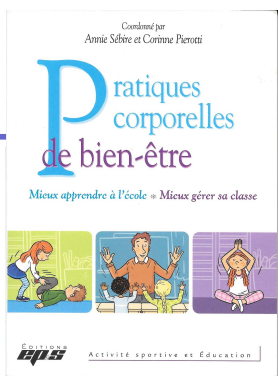
❖ **Les moments favorables de transition par les activités corporelles de bien-être** :

- en début de demi-journée
- en transition entre deux séances
- avant et/ou après les récréations
- à la fin de journée

Sous forme de rituels dans la classe pour avoir des habitudes régulières dans la classe

❖ **Comment organiser le module d'apprentissage** :

– Sous forme de séances en salle d'EPS au cœur de la programmation EPS de classe et/ou de cycle



Document de référence :
"Pratiques corporelles de bien-être"
Editions EPS - www.revue-eps.com/