

| FICHE MEDIATION EN EPS / SANTE N° | |
|--|--|
| ACTIVITE SUPPORT | YOGA |
| PROPOSEE PAR | BAILLON Marie Andrée |
| CLASSE | Elèves volontaires du lycée, surtout des terminales |
| INTENTION GENERALE / CONSTAT « être capable de prendre conscience des dysfonctionnements du corps et du mental afin d'éviter des conduites addictives » « notion d'équilibre physique et mental pour accéder à l'autonomie et à une bonne SANTE » | GESTION DU STRESS : « se sentir bien, connaître le lâcher prise » élèves du lycée ayant des difficultés à gérer l'ensemble des paramètres tant extérieurs qu'intérieurs pour suivre leurs études en toute sérénité |
| CONDITIONS A RETENIR | -salle chauffée et calme –petits tapis de sol –tenue vestimentaire confortable et chaude –parfois :papier crayon pour le feed back |
| OBJECTIFS | -maîtriser son corps et son mental à travers la respiration -maîtriser ses émotions -apprendre à les reconnaître –connaissance de soi pour agir au mieux dans la vie ,à tout moment... -accepter ce que l'on est réellement et non l'image que que l'on veut donner |
| PROPOSITIONS DE MISE EN ŒUVRE D'OBSERVATIONS, D'INTERVENTIONS MEDIATIONS | DOCUMENTATION DE REFERENCE, PISTES A SUIVRE... |
| L'élève va se trouver dans un rôle d'OBSERVATEUR, de TEMOIN, pas d'activité cognitive, un minimum d'activité physique(juste un tonus basal pour maintenir les postures relâchées au maximum)pour être dans une activité perceptive.... Rotation de conscience L'apprentissage de la respiration complète et du tonus juste Développement des sensations Relaxation physique,relaxation émotionnelles,relaxation mentale Utilisation des organes des sens pour être reliée à l'extérieur ...puis à l'intérieur Concentration sur divers supports :organes des sens ,respiration, image.. Visualisation,image mentalenous pouvons agir sur nous et notre environnement par la pensée ,l'action, et la parole...(yoga intégral)ex :visualiser le pouce avec une sensation de chaleur puis répartir cette sensation dans tout le corps... Faire des postures en maîtrisant le tonus, pas de contractions inutiles...et toujours l'observation des sensations.... Lors d'une séance :prise de conscience, postures, visualisation, relaxation puis retour progressif vers l'extérieur....ensuite échanges sur les sensations, la direction des mvts de l'air, du corps, et autres...avec schémas...ceci n'est pas systématique...tout dépend de l'état des élèves L'élève deviendra de plus en plus autonome et équilibré ...l'objectif étant qu'il parvienne seul à contrôler la respiration, donc la circulation, donc les tensions....donc le stress...donc une meilleure santé! | Les livres de : A VAN LYSEBETH dont :J'apprends le YOGA Ch WATTELLE :Yoga troubles et handicaps BRIELER MULLER :Eutonie et Relaxation SWAMI SATYANANDA :Yoga Nidra(relaxation) Dc COUDRON :Mieux vivre par le yoga M FLAKet J de COULON :Des enfants qui réussissent, le yoga dans l'éducation..... M ROY :De la relaxation au stretching |
| REACTIONS POSSIBLES :rires,pêts,toux,..beaucoup de mal à garder l'immobilité...il faut laisser faire et mettre les élèves dans l'observation d'eux-même ... | De nombreux ouvrages sur la maîtrise de soi à travers les approches psychocorporelles peuvent amener d'autres solutions pour la gestion du stress.... |
| CONTACTS :MA BAILLON Lycée Jacquard rue J Moulin 59540 CAUDRY | |