

|   |  |
|---|--|
| FICHE MEDIATION EN EPS / SANTE N°   |  |
| ACTIVITE SUPPORT  | RELAXATION   |
| PROPOSEE PAR  | MARIE CHEVALIER  |
| CLASSE  | 6 <sup>ème</sup> ; groupe de 15 élèves maximum<br>Adaptable à d'autres niveaux   |
| INTENTION GENERALE / CONSTAT  | Le bien-être par la relaxation<br>1 <sup>ère</sup> approche (dans le cadre d'une semaine « Santé » )   |
| CONDITIONS A RETENIR  | -Séance ponctuelle d'1h30 à 2 heures<br>-Salle chauffée, calme, petits tapis ou nattes au sol<br>-Si possible :papier, crayons, tableau<br>-Tenue vestimentaire chaude et confortable  |
| OBJECTIFS   | -Etre sensibilisé au fait que le corps fournit des informations concernant son état (bien-être ou mal-être).Lorsqu'on a repéré certains signaux, il est possible de modifier l'état dans lequel on est, par quelques exercices simples.<br>-Mettre des mots sur le corps et les sensations qu'on en a.<br>-Apprendre à rassembler son attention et à la mobiliser à travers les 5 sens.<br>-Modifier son état intérieur par des respirations, étirements, concentrations (représentations mentales ou sensorielles, imaginaire). |
| PROPOSITIONS DE MISE EN ŒUVRE<br>D'OBSERVATION, D'INTERVENTION  | DOCUMENTATION<br>DE REFERENCE,<br>PISTE A SUIVRE...  |
| <p>Exemple de séance de découverte</p> <p><b>L'ACTIVITE DES ELEVES</b></p> <p>Ceci est une trame de séance, dans laquelle les élèves sont engagés sur</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Une réflexion sur leur propre ressenti.</li> <li>-Une expérience vécue d'une séance de relaxation.</li> <li>-Un échange et une mise en commun de l'expériences et des sensations vécues par chacun.</li> <li>-Une classification des domaines de transformation du corps ( respiration, sensations musculaires, acuité sensorielle...)</li> </ul> <p><b><u>1-Faire émerger et verbaliser les attentes et représentations de l'activité.</u></b></p> <p>1-Situer cette séance dans le cadre de la « santé » .</p> <p>2-Se dessiner « avant » la relaxation.</p> <p>3-Définir la santé ; sensibiliser à la santé comme bien-être physique <b>et</b> mental.</p> <p>4-Se souvenir de situations où l'on a été « bien » ou « mal » : qu'a-t'on ressenti ?...Eventuellement mettre par écrit, individuellement sur un brouillon, ce qui se passe dans mon corps :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Quand je me sens bien.</li> <li>-Quand je ne me sens pas bien.</li> </ul> <p>5-Mettre en commun au tableau les réponses de chacun :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Faire émerger les « signes » du corps correspondant aux différentes situations agréables et désagréables ; dire que la relaxation permet de retrouver les signes correspondant aux situations vécues comme agréables ; rassurer sur les sensations « bizarres » que certains pensent avoir ressenties.</li> <li>-Faire une 1<sup>ère</sup> catégorisation des domaines de sensations possibles (fonctionnement et acuité des 5 sens ; fréquence et amplitude cardiaque ; fréquence, amplitude, localisation de la respiration ; tonicité/relâchement musculaire ; autres catégories.... ?)</li> </ul> <p>6-Vérifier la connaissance des différentes parties du corps ; les nommer.</p> | <p>Les sensations sont toujours propres à chacun</p>   |

| PROPOSITIONS DE MISE EN ŒUVRE<br>D'OBSERVATION, D'INTERVENTION   | DOCUMENTATION DE<br>REFERENCE, PISTE A<br>SUIVRE...  |
|--|--|
| <p><b><u>II-Exercices de relaxation (environ 3/4 d'heure)</u></b><br/> <b>Ces exercices se font en position allongée sur le tapis, prévoir éventuellement un vêtement chaud, les yeux fermés ( si possible ).</b><br/> <b>1-Etirements</b> (allongé sur le dos) par latéralités : bras, jambes, bras et jambes.<br/> <b>2-Respirations</b> (allongé sur le dos) une main posée sur le corps (ventre puis poitrine) : rythme régulier ( l'enseignant compte).<br/> <b>3-Immobilité du corps</b><br/> A partir de ce moment laisser les enfants prendre la position allongée qui est la plus confortable pour eux.<br/> -Bouger une main, sans arrêter le mouvement, pendant quelques secondes, puis stopper ce mouvement et immobiliser la main.<br/> -Faire avec autre main, pieds, tête, éventuellement bras et jambes si élèves encore agités.<br/> <b>4-Concentration</b> sur les différentes parties du corps (Rotation de conscience) :<br/> -Nommer différentes parties du corps ; demander aux élèves d'y « penser » mentalement. Travailler sur les latéralités, et du précis au global.<br/> <b>5-Solliciter l'imaginaire</b> et les visualisations ou représentations mentales impliquant les 5 sens.<br/> -Raconter une « histoire-relaxation » qui incite l'enfant à imaginer et ressentir des sensations ( promener l'enfant à travers un parcours sensoriel imaginaire).<br/> <b>6-Retour à la conscience ordinaire</b><br/> Ramener à la conscience dans la pièce en utilisant les perceptions de l'environnement ( bruits, sensations kinesthésiques globales , respirations...etc)<br/> <b>III-Retour sur le vécu de chacun</b><br/> 1-Mettre en commun au tableau les réponses de chacun : mettre en relation les sensations corporelles ressenties par chacun, avec l'état intérieur du moment : sensations concernant le rythme cardiaque, la respiration (rythme et amplitude), l'acuité des 5 sens, le tonus musculaire, éventuellement d'autres types de sensations.<br/> 2-Se dessiner « après » la relaxation : séquence libre où chacun peut partager ou non ce qu'il a vécu, à travers son dessin.<br/> <b>IV-...et quand il reste du temps..</b><br/> Lire ou raconter un conte qui pourra s'adresser au symbolique et à l'imaginaire de chacun.</p> | <p>Le métabolisme du corps baisse pendant la relaxation ; le corps se refroidit.<br/> Mobiliser le corps pour ensuite le rendre disponible.<br/> Toujours commencer par quelque chose de facile que tout le monde peut faire : demander quelque chose de difficile serait une source de stress et irait donc à l'opposé du but recherché.<br/> <i>Exercice de base de « yoga nidra »</i><br/> Entre chaque proposition laisser le temps nécessaire pour vivre les sensations produites par l'imaginaire.<br/> <i>« L'enfant et la relaxation »... de Geneviève Manant aux éditions « le souffle d'or »</i><br/> Certains s'endorment : veiller à ce qu'ils ne soient pas réveillés brutalement ; mais parler et continuer la séance normalement.</p> |
| <p>TYPES DE REACTIONS POSSIBLES</p>  | <p>Les bâillements et soupirs sont naturels. Exceptionnellement, certains peuvent être renvoyés à des expériences personnelles douloureuses et le manifester (pleurs...) Ne pas s'en inquiéter mais l'accompagner comme on ferait avec un enfant qui fait un cauchemar.<br/> Les élèves bougent pendant la séquence de relaxation ; ils remuent, se retournent...etc : s'ils restent « tournés » vers eux-mêmes sans déranger le reste du groupe, ils se détendent probablement ; l'immobilité n'est pas une « preuve » de détente .</p>   |
| <p>CONTACTS</p>  | <p>Marie CHEVALIER <a href="http://www2.ac-lille.fr/rostand-licques/relax">www2.ac-lille.fr/rostand-licques/relax</a><br/> Collège Jean Rostand 62850 LICQUES</p>  |