

Coordonné par  
Annie Sébire et Corinne Pierotti

# P

# ratiques corporelles

# de bien-être

*Mieux apprendre à l'école \* Mieux gérer sa classe*



ÉDITIONS  
**eps**

Activité sportive et Éducation

Tous en conviendront : le bien-être est essentiel à la réussite éducative. Quels contenus pédagogiques proposer alors aux élèves de l'école primaire ? Et sous quelles formes ?

Osant passer du discours aux actes, cet ouvrage présente 77 situations illustrées, organisées en 7 « familles du bien-être ». L'approche se veut accessible à tous, aux enseignants comme aux élèves, inscrivant ces activités dans le quotidien des classes, réconciliant apprentissage et épanouissement personnel.

### LES 7 FAMILLES DU BIEN-ÊTRE

- ▶ Concentration
- ▶ Relaxation
- ▶ Respiration
- ▶ Gymnastique lente
- ▶ Gymnastique non volontaire
- ▶ Massage
- ▶ Visualisation

Les mises en œuvre, individuelles, à deux ou en groupe peuvent être conduites en classe, en salle d'EPS ou en sortie. Si elles permettent de rendre l'enfant plus disponible, plus confiant, plus autonome, elles aideront également l'enseignant à obtenir le calme, l'écoute, à mieux gérer sa propre tension et sa fatigue.

Le lecteur trouvera des propositions concrètes pour guider chaque enfant dans la constitution d'un répertoire personnel d'exercices – lien privilégié entre l'école et la maison –, pour mettre en place une évaluation ou pour articuler ces pratiques corporelles avec les autres apprentissages scolaires.

*Inclus : un jeu de 77 cartes pour aider les enfants à constituer, à mémoriser et à s'appropriier des exercices, des enchaînements et des séances, en situation de complète autonomie !*



# LE BÛCHERON

## RESPIRATION

### OBJECTIFS

→ Augmenter l'amplitude respiratoire en accentuant l'ouverture et la fermeture de la cage thoracique.

→ Évacuer les tensions.

### EXERCICE À RÉALISER

→ Individuellement.

→ Sur place (debout).

→ Sans matériel.

### Déroulement

Imaginer tenir à deux mains le manche d'une hache, inspirer lentement par le nez en montant la hache au-dessus de la tête, puis baisser les bras d'un coup sec comme pour fendre une bûche, en expirant profondément par la bouche.

### Variables

- Jouer sur la vitesse et la puissance.
- Varier le nombre de répétitions et la durée des temps de repos entre chaque série.
- Varier la direction des bras.
- Réaliser l'exercice un bras à la fois, en variant les directions et en enchaînant.
- Émettre un son lors de l'expiration.

