

# L'accompagnement éducatif

dans l'Enseignement Catholique

Orientations de l'EC : Regarder la personne comme un être fragile

## THÈME : ATELIER SANTÉ

### Supports

Ateliers de relaxation passive et dynamique.

### Objet

Apprendre à se détendre, à s'équilibrer, à se connaître et connaître les autres.

Utiliser la coopération d'un enseignant de SVT, d'un enseignant d'arts plastiques.

Utiliser des schémas, tableaux : organes, muscles, système respiratoire...

Utilisation de différents médias de communication : parole, écriture, dessin, choix de photos...

### Intentions éducatives pour l'élève

- Éprouver des sensations corporelles.
- Gérer ses sensations physiques et psychiques.
- Être sensibilisé au fait que le corps fournit des informations relatives à son état (bien-être ou mal-être). Lorsque l'on a repéré certains signaux, il est possible de modifier l'état dans lequel on se trouve, par quelques exercices simples.
- Mettre des mots sur le corps et les sensations perçues.
- Apprendre à rassembler son attention et à la mobiliser pour mieux se concentrer.
- Modifier son état intérieur par des respirations, étirements, concentrations (représentations mentales ou sensorielles, imaginaire).

### Développement du projet :

#### I- Faire émerger et verbaliser les attentes et représentations par rapport à l'activité.

1- Situer cette séance dans le cadre de la « santé ».

2- Se dessiner « avant » la relaxation.

3- Définir la santé - sensibilisation au concept de santé comme bien-être physique et mental.

4- Se souvenir de situations où l'on a été « bien » ou « mal » (ressentis). Eventuellement mettre par écrit, individuellement sur un brouillon, ce qui se passe dans son corps :

- Quand je me sens bien.
- Quand je ne me sens pas bien.

5- Mettre en commun au tableau les réponses de chacun :

- 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.
- Faire une 1<sup>ère</sup> catégorisation des domaines de sensations possibles : fonctionnement et acuité des cinq sens ; fréquence et amplitude cardiaque ; rythme de la respiration, amplitude, localisation ; tonicité/relâchement musculaire....

6- Vérifier la connaissance des différentes parties du corps ; les nommer.

.../...



UNION GÉNÉRALE SPORTIVE DE L'ENSEIGNEMENT LIBRE

277, Rue Saint Jacques 75240 Paris Cedex 05

Site : [www.ugsel.org](http://www.ugsel.org)



# L'accompagnement éducatif

dans l'Enseignement Catholique

Orientations de l'EC : Regarder la personne comme un être fragile

## THÈME : ATELIER SANTÉ

.../...

### II- Exercices de relaxation.

Ces exercices se font en position allongée sur le tapis, prévoir éventuellement un vêtement chaud, les yeux fermés (si possible).

**1-** Etirements (allongé sur le dos) par latéralités : bras, jambes, bras, jambes...

**2-** Respirations (allongé sur le dos) une main posée sur le corps (ventre puis poitrine) : rythme régulier (l'enseignant propose de compter).

**3-** Immobilité, abandon du corps.

A partir de ce moment, laisser les enfants prendre la position allongée qui est la plus confortable pour eux.

- Bouger une main, sans arrêter le mouvement, pendant quelques secondes, puis stopper ce mouvement et immobiliser la main.

- Faire avec autre main, pieds, tête, éventuellement bras et jambes ; si les élèves sont encore agités, utiliser des exercices de contraction musculaire.

**4-** Concentration sur les différentes parties du corps (Prise de conscience du schéma corporel) :

- Nommer différentes parties du corps ; demander aux élèves d'y « penser » mentalement. Travailler sur les latéralités, et du précis au global.

**5-** Solliciter l'imaginaire et les visualisations ou représentations mentales (travail sur les 5 sens) :

- Raconter une « histoire » qui incite l'enfant à imaginer et ressentir des sensations (promener l'enfant à travers un parcours sensoriel imaginaire).

**6-** Retour à la conscience ordinaire.

Ramener à la conscience dans la pièce en utilisant les perceptions de l'environnement (bruits, sensations kinesthésiques globales, respirations, mouvements progressifs... etc).

### III- Retour sur le vécu de chacun

**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.

**2-** Se dessiner « après » la relaxation : séquence libre où chacun peut partager ou non ce qu'il a vécu, à travers son dessin.

