



Techniques de relaxation à l'école

(Expérimentation terminée)

Ecole maternelle Donjon
22 RUE DU DONJON , 77250 MORET LOING ET ORVANNE
Site : <http://cardie.ac-creteil.fr/>
Auteur : JOUANNE Elisabeth
Mél : elisabeth.jouanne@free.fr

Mise en œuvre de courts exercices de relaxation (1 à 5 mn) entre les activités scolaires pour un retour au calme. Un Yoga adapté aux élèves de 3 à 6 ans. Une proposition pour rendre le corps « vecteur des apprentissages. »

Plus-value de l'action

.Action difficile à évaluer mais il est remarquable de constater à quel point les élèves ont de plus en plus de plaisir à apprendre.

Ils se tiennent droits et sont sensibles à leurs sens, leurs émotions ; La découverte de leur potentiel humain les incite à en savoir de plus en plus avec une estime d'eux même assez grande pour oser s'engager dans des actions qui les feront croître sainement.

Nombre d'élèves et niveau(x) concernés

Classes maternelles, cycle 1 et 2, projet adaptable au cycle 3

A l'origine

Manquent d'attention des élèves et agitation du groupe-classe souffre

Objectifs poursuivis

Proposer de courts temps de pause pendant la journée scolaire afin que les élèves reviennent à eux, à l'importance et au plaisir d'apprendre.

Description

Mise en œuvre de courts exercices de relaxation (1 à 5 mn) entre les activités scolaires pour un retour au calme.

Le choix des exercices variera selon les activités proposées et les moments de la journée scolaire.

Modalité de mise en oeuvre

.

Trois ressources ou points d'appui

.

Difficultés rencontrées

.

Moyens mobilisés

.

Partenariat et contenu du partenariat

Bayard Education offre des conférences pédagogiques à l'Education Nationale animée par mes soins. Techniques

Liens éventuels avec la Recherche

.

Evaluation

Evaluation / indicateurs

Attention, concentration, motivation des élèves face aux apprentissages scolaires .

Documents

Aucun

Modalités du suivi et de l'évaluation de l'action

Auto-évaluation

Effets constatés

Sur les acquis des élèves :

Meilleure attention, concentration, motivation face aux apprentissages scolaires.

Sur les pratiques des enseignants :

.

Sur le leadership et les relations professionnelles :

.

Sur l'école / l'établissement :

.

Plus généralement, sur l'environnement :

.