

FICHE MEDIATION EN EPS / SANTE N°	
ACTIVITE SUPPORT	RELAXATION
PROPOSEE PAR	MARIE CHEVALIER
CLASSE	6 <sup>ème</sup> ; groupe de 15 élèves maximum Adaptable à d'autres niveaux
INTENTION GENERALE / CONSTAT	Le bien-être par la relaxation 1 <sup>ère</sup> approche (dans le cadre d'une semaine « Santé » )
CONDITIONS A RETENIR	-Séance ponctuelle d'1h30 à 2 heures -Salle chauffée, calme, petits tapis ou nattes au sol -Si possible :papier, crayons, tableau -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. -Mettre des mots sur le corps et les sensations qu'on en a. -Apprendre à rassembler son attention et à la mobiliser à travers les 5 sens. -Modifier son état intérieur par des respirations, étirements, concentrations (représentations mentales ou sensorielles, imaginaire).
PROPOSITIONS DE MISE EN ŒUVRE D'OBSERVATION, D'INTERVENTION	DOCUMENTATION DE REFERENCE, 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 D'OBSERVATION, D'INTERVENTION	DOCUMENTATION DE REFERENCE, PISTE A SUIVRE...
<p><b><u>II-Exercices de relaxation (environ ¾ d'heure)</u></b>  <b>Ces exercices se font en position allongée sur le tapis, prévoir éventuellement un vêtement chaud, les yeux fermés ( si possible ).</b>  <b>1-Etirements</b> (allongé sur le dos) par latéralités : bras, jambes, bras et jambes.  <b>2-Respirations</b> (allongé sur le dos) une main posée sur le corps (ventre puis poitrine) : rythme régulier ( l'enseignant compte).  <b>3-Immobilité du corps</b>  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 élèves encore agités.  <b>4-Concentration</b> sur les différentes parties du corps (Rotation de conscience) :  -Nommer différentes parties du corps ; demander aux élèves d'y « penser » mentalement. Travailler sur les latéralités, et du précis au global.  <b>5-Solliciter l'imaginaire</b> et les visualisations ou représentations mentales impliquant les 5 sens.  -Raconter une « histoire-relaxation » qui incite l'enfant à imaginer et ressentir des sensations ( promener l'enfant à travers un parcours sensoriel imaginaire).  <b>6-Retour à la conscience ordinaire</b>  Ramener à la conscience dans la pièce en utilisant les perceptions de l'environnement ( bruits, sensations kinesthésiques globales , respirations...etc)  <b>III-Retour sur le vécu de chacun</b>  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.  <b>IV-...et quand il reste du temps..</b>  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.  Mobiliser le corps pour ensuite le rendre disponible.  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.  <i>Exercice de base de « yoga nidra »</i>  Entre chaque proposition laisser le temps nécessaire pour vivre les sensations produites par l'imaginaire.  <i>« L'enfant et la relaxation »... de Geneviève Manant aux éditions « le souffle d'or »</i>  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.  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>  Collège Jean Rostand 62850 LICQUES</p>