

# La Relaxation pour les élèves

Sandrine Chéry, conseillère pédagogique EPS, Chambéry 2

*Les élèves sont instables, excités et parfois fermés sur eux mêmes.*

*Les élèves sont fatigués, incapables de se concentrer., de fixer leur attention.*

*Les élèves ont des difficultés d'apprentissage.*

## **Quel enseignant n'a jamais fait ces constats dans son travail quotidien?**

L'école en général se préoccupe davantage de l'esprit que du corps de l'enfant. Elle valorise la connaissance sans toujours tenir compte des besoins physiques des élèves.

La relaxation apparaît comme un « outil » indispensable pour les enseignants qui se préoccupent du développement de leurs élèves et de leurs difficultés dans les apprentissages.

**SE RELAXER:** C'est prendre un temps pour se ressourcer pour penser à son corps en entier, hors des contraintes scolaires. C'est rechercher un relâchement musculaire, prendre conscience de sa respiration et parfois la ralentir, ainsi que son rythme cardiaque, libérer son esprit. C'est aussi être attentif à ce que l'on ressent, prendre conscience des sensations provoquées par le mouvement, la respiration. Les exercices de relaxation incitent l'enfant à se détendre, ce qui lui permettra de s'ouvrir aux autres.

**RESPIRER:** C'est par la respiration que nous prenons, conservons ou rejettons les tensions. La moindre action, pensée, sensation ou émotion, modifie le rythme de la respiration.

Les exercices de respiration aident l'enfant à savoir bien respirer: utiliser autant les possibilités de l'inspiration et de l'expiration, à prendre en charge sa respiration.

**SE RECENTRER:** C'est fixer progressivement son attention, de l'extérieur vers l'intérieur., reprendre contact avec son corps. Les exercices de recentration aident l'enfant à moins se disperser.

## La relaxation à l'école c'est:

- travailler sur soi: connaître son corps, ses ressources, ses besoins (détente, attention, respiration), : éducation à la santé.
- travailler son schéma corporel, latéralisation, dissociations des parties du corps.
- travailler sa relation aux autres: le vivre ensemble: relations entre élèves, entre les élèves et le maître.

### Des séances de relaxation pour qui, pour quels effets?

- 1) Pour les enseignants: qui en travaillant sur eux-mêmes obtiendront des résultats sur le plan personnel et professionnel. « On enseigne ce que l'on est ». Notre comportement induit souvent le comportement des élèves.
- 2) Pour les élèves: les exercices proposés leurs permettent de mieux se connaître , d'apaiser leur agitation et d'être plus disponibles pour les apprentissages, de leur procurer un bien être physique et psychique. L'effet attendu est d'améliorer les capacités d'écoute, l' attention, de favoriser l'efficacité du travail scolaire, de prendre conscience de son corps.
- 3) Pour la classe: cette activité permettra de construire des relations différentes entre le maître et les élèves et entre les élèves. Le vivre ensemble s'en trouvera transformé.

### Quelle mise en oeuvre à l'école?

Se relaxer à l'école ne veut pas dire aller à la sieste!

Les temps de relaxation nécessitent une préparation personnelle de l'enseignant. Il est intéressant d'avoir essayé soi même les exercices que l'on va proposer aux élèves, pour d'une part se détendre soi même mais aussi pour pouvoir mener l'activité de manière efficace. Sentir soi même les effets des exercices permettra à l'enseignant d' anticiper les réactions, les difficultés des élèves et pourra ainsi mieux les accompagner.

### Des objectifs différents pour des temps différents et des exercices différents:

- ⌘ exercices en classe sur des temps courts pour se relaxer et se concentrer, avant une activité, entre deux activités.
- ⌘ exercices en salle de motricité pour démarrer ou terminer une séance.
- ⌘ des séances complètes de relaxation.

## **Quand?:**

Selon l'effet recherché, on choisira le moment et l'exercice pertinent. Il est logique de proposer des exercices d'étirements, de relaxation le matin pour aider les élèves à être disponibles.

En rentrant de récréation ou en fin de séance de motricité, un retour au calme est nécessaire: on choisira des exercices de respiration appropriés.

Entre deux activités, il est parfois nécessaire de faire une transition, de restimuler l'attention: on proposera des exercices de recentration.

## **La démarche:**

Il est important d'insister sur l'aspect ludique de l'activité.

D'autre part, il faut accepter que certains exercices ne plaisent pas à certains enfants.

Les élèves doivent se sentir en confiance. Ce moment est un moment de complicité entre le maître et l'élève.

Les consignes sont données d'une voix douce. Le rythme des mouvements doit suivre celui de la voix. Les mots employés doivent être simples, clairs: employer des images qui parlent aux enfants: le gros ballon, l'étoile de mer...

Parfois, on constate que les mots sont inutiles: alors on mime et l'élève n'a plus qu'à imiter le mouvement. Cela l'aidera à trouver le chemin dans son corps.

Au fur et à mesure des exercices et/ou séances, le vocabulaire deviendra de plus en plus précis.

## **Les conditions matérielles:**

Plus celles-ci seront optimisées et meilleur sera l'impact des exercices. L'idéal serait de disposer d'un lieu propice: calme, éclairé suffisamment mais pas trop, où le sol est confortable et incite à s'allonger.

Les petits tapis sont utiles mais pas indispensables.

Les élèves n'ont pas besoin d'avoir une tenue particulière mais les vêtements doivent être souples et confortables, ne pas gêner la respiration et les mouvements. Il est préférable que les élèves soient déchaussés.

## **La séance de relaxation:**

La séance peut avoir lieu à n'importe quel moment de la journée. La durée varie entre 20 et 30 minutes. La séance fait travailler toutes les parties du corps.

### **1) Les phases de la séance:** Elle se déroule en trois temps:

- la phase préparatoire: elle se compose d'exercices favorisant l'attention, la concentration et la recentration.

- La phase active: elle met en jeu les extrémités, les parties du corps, la colonne vertébrale. On y pratique des exercices de massages, les postures, les mouvements, des exercices d'équilibre et de respiration.
- La phase passive: c'est la phase de relaxation proprement dite: exercices de relaxation et de visualisation.

Les situations proposées peuvent varier selon la vie de la classe, des réactions des élèves et de leur état physique. La notion de plaisir doit primer. On peut si nécessaire écourter la séance.

Les enfants adorent retrouver dans une séance des exercices qu'ils connaissent bien. On en profitera pour affiner la réalisation des exercices dans la répétition. La réussite et le plaisir partagés sont grandement liés à cette répétition. On introduira des exercices nouveaux pour varier ou pour enrichir les séances.

## **2) avant la séance:**

Préparation:

- la pièce doit être aérée.
  - préparer le matériel nécessaire: tapis disposés, musique prête...
- tirer un peu les rideaux si possible.
- S'assurer que les élèves ont suffisamment de place pour s'allonger confortablement.

## **Exercices pour se relaxer:**

### **Les rituels:**

### **Se masser:**

- 1)** auto massage du visage, des pieds, des jambes, et des autres parties du corps. L'oralisation de ces différentes parties du corps et la répétition dans l'ordre permettent la ritualisation de l'exercice. On s'appuie aussi sur des des verbes d'actions: pétrir, caresser, effleurer, essuyer, tapoter...
- 2)** Le massage peut aussi se faire à deux: face à face ou dos à dos: chacun agissant sur le corps de l'autre, tour à tour. Celui qui est massé ferme les yeux pour se concentrer sur la sensation. Ce travail à deux n'est pas toujours aisé avec les élèves. Le proposer quand on a déjà fait un travail individuel, commencer le travail à deux uniquement sur le dos de son partenaire. On peut le faire debout, à genoux ou allongé.
- 3)** On peut utiliser un objet comme une balle ( dure ou molle) pour servir de médiateur dans le contact. L'enfant peut se masser lui même en la faisant rouler sous son pied ou en utilisant ses mains. On peut faire rouler la balle sur

tout son corps mais on peut aussi utiliser un ballon et faire rouler son corps sur le ballon. ( le ballon paille : ballon mou, gonflé avec une paille,convient bien). On peut aussi réaliser cette situation à deux.

## Les postures d'animaux: ( voir site RYE)

**La tortue** assouplit et tonifie les muscles et articulations du bassin et de la colonne vertébrale. Cette dernière est en position de flexion.



**Le cobra** travaille la colonne dans l'hyperextension. C'est un bon tonique pour la ceinture scapulaire.



**Le chat**



Il existe de nombreux exercices de relaxation. On pourra choisir ses exercices dans un ouvrage complet utilisés par des enseignants et des membres des RASED:

**La douce, méthode de gymnastique douce et de yoga pour enfants.**

Claude Cabrol - Paul Raymond      GRAFICOLOR      Chenelière éducation

**Des enfants qui réussissent. Le yoga dans l'éducation**  
***Micheline Flak et Jacques de Coulon, Editions DDB, Paris***

→ Sur internet: voir le site RYE: Recherche sur le Yoga dans l'Education:  
[rye.free.fr](http://rye.free.fr)

