

Fiche 1

GÉRER SES ÉMOTIONS

Il s'agit d'aider les élèves à être plus disponibles pour apprendre. Suite à un apprentissage collectif, les exercices proposés, faciles à reproduire et à utiliser en toute autonomie, favoriseront l'harmonie entre le mental et le corps. Ils seront utilisés tour à tour pour se détendre et/ou se recentrer.

Tous les exercices proposés doivent être accompagnés d'une prise de conscience du rôle de la respiration (plus lente, plus profonde, mieux contrôlée).

Pratiquer les exercices les yeux fermés permet de développer une conscience plus fine du schéma corporel et du cheminement de l'air, sans jamais obliger un enfant à fermer les yeux.

Il est important de laisser le corps des enfants s'exprimer (bâillements, étirements, frissons...) et d'accompagner la verbalisation par des exemples concrets (« *Vous pouvez ressentir un léger fourmillement, une sensation de chaleur, un picotement, ou rien...* »).

Pour en savoir plus : [La santé à l'école](#)

La paille : Se détendre en toute circonstance

Prenez une grande inspiration par le nez, en gonflant le ventre puis la poitrine. Soufflez doucement par la bouche comme dans une paille.

Cet exercice permet de diminuer les pensées parasites et stimuler l'énergie positive.

Il favorise le retour à la concentration.

Il aide à apaiser les blocages respiratoires.

Il participe à un retour au calme en cas de comportement agressif.

Il est facile à utiliser à l'école et à la maison.

Le bâton et le chiffon : Évacuer le stress

Prenez une grande respiration.

Bloquez votre respiration et contractez tous les muscles de votre corps.

Soufflez en relâchant tous les muscles.

(À répéter plusieurs fois)

Cet exercice permet de libérer le stress, d'apaiser les comportements agressifs vis-à-vis des enseignants ou des élèves.

Le papillon : Canaliser son attention

Dessinez avec le doigt un grand huit couché (ou papillon). Suivre des yeux le mouvement de la main sans bouger la tête (une fois avec la main droite, une fois avec la main gauche, puis une fois avec les deux mains réunies).

Cet exercice favorise la concentration. Il permet de faire une pause rapide lorsque le cerveau est « en surchauffe ». Il facilite la mémorisation.

En agissant sur les deux parties du cerveau, cette technique permet de relâcher les tensions mentales pour se concentrer plus facilement.

La cible : Pulvériser ses émotions négatives

Imaginez faire une boule avec une feuille de papier en y mettant tout votre stress, toutes vos émotions.

Inspirez par le nez en vous préparant à lancer cette boule de stress le plus loin possible.

Expirez fortement par la bouche en lançant le bras vers l'avant (à faire une fois avec le bras gauche, une fois avec le bras droit et une fois avec les deux bras).

Accueillez vos ressentis. Prenez conscience du calme qui s'installe en vous.

Cet exercice permet d'évacuer des émotions telles que la colère, la peur, la tristesse.

Il est utile afin d'apaiser des comportements agressifs.

Fiche 2

MASSAGES SUR SOI OU AUTO-MASSAGE

Il s'agit ici de découvrir son corps, pour en prendre conscience et développer une écoute de soi. Le massage à l'école aide à se recentrer, à se détendre, à s'apaiser.

Il existe différents types de massages, selon le mouvement choisi et son intensité : **l'effleurement** (massage léger, de la main entière ou du bout des doigts qui s'apparente à la caresse), **le pétrissage** (mouvement identique à celui effectué pour pétrir la pâte), **la pression** (ce massage procède par simple appui généralement réalisé avec le pouce), **la percussion** (les mouvements sont rapides sur des parties charnues et larges comme les fesses, les mollets...) s'effectue avec le tranchant de la main ou avec les poings, **la friction** (mouvement profond circulaire effectué avec la paume ou plusieurs doigts), **la vibration** (manœuvre qui consiste, en appuyant légèrement avec la paume ou l'extrémité des doigts, à obtenir un tremblement sur une zone).

Le massage ne doit jamais faire mal. Il est préférable de commencer à masser délicatement, toujours avec douceur. Il peut se faire les yeux fermés. Laisser un temps à la fin de l'exercice pour être à l'écoute de ses sensations. Verbaliser les réponses possibles.

Pour en savoir plus : [La santé à l'école](#)

RÉVEIL DU CORPS

Bailler, s'étirer puis masser tout son corps de la tête aux pieds : crâne, front, tempes, joues, nez, oreilles, cou, épaules, bras, creux des mains, doigts, torse, ventre, fesses, cuisses, mollets, pieds (dans un sens ou dans l'autre).

Variables

- Tester différentes intensités et faire appel à des images : caresser, pianoter du bout des doigts, frictionner, malaxer, épousseter, tapoter...

- Guider le massage (le meneur est l'enseignant ou un élève) ou non.

- Position assise ou debout.

RÉVEIL DES MAINS

1- Frotter ses mains jusqu'à créer de la chaleur. Masser le creux de ses mains avec le pouce, étirer chaque doigt, pincer de chaque côté des doigts au niveau de l'ongle.

2- Masser chaque doigt comme si on voulait enfiler un gant trop petit, masser la peau entre chaque doigt. Croiser les doigts en ciseau pour bien enfoncer le gant. Ajuster le gant sur toute la main jusqu'au poignet. Terminer en tirant chaque doigt comme pour l'allonger, pour enlever le gant.

RÉVEIL DU VISAGE

Frotter ses mains pour créer de la chaleur, puis les passer sur son visage sans le toucher et se concentrer sur cette chaleur. Étirer le front avec les deux pouces. Étirer de l'arête du nez jusque sous les yeux avec les deux index et majeurs. Masser les joues du bout des doigts, puis à pleine paume. Placer les deux mains en parallèle (l'une au-dessus, l'autre en dessous de la bouche) et effectuer des va-et-vient pour masser avec les index. Pincer doucement les lobes des oreilles de haut en bas. Masser le cou en faisant glisser la main, en tournant doucement la tête.

RÉVEIL DES PIEDS

Frotter ses pieds avec ses mains pour créer de la chaleur. Tapoter des poings serrés la plante de ses pieds, puis la masser avec les pouces en effectuant des petits cercles. Étirer chaque doigt de pied. Pincer de chaque côté des doigts de pied au niveau de l'ongle.

Variable

- Placer une balle sous le pied et la faire rouler sur toute la surface de la plante.

Fiche 3

RITUELS CORPORELS

Un constat : le corps de l'élève parle. L'enfant qui décroche dans la classe ou celui qui est en difficulté, nous envoie des messages corporels.

Signes corporels décryptés par les enseignants : position flexogène (dos rond, épaules rentrées..), gesticulation sur la chaise, nervosité, hypotonicité ou hypertonicité de l'enfant, excitation de la classe entière ou endormissement, comportements agressifs envers l'enseignant, entre les élèves, pleurs, position inspiratoire de blocage (l'enfant a des difficultés à respirer) inattention, manque de concentration, difficultés à mémoriser...

Ces postures corporelles sont à considérer comme des signaux de détresse, l'expression du mal être de l'élève dans la classe à un moment donné.

Pour en savoir plus : [La santé à l'école](#)

TONICITÉ MUSCULAIRE

Position : assis sur la chaise, dos appuyé contre le dossier, bras le long du corps, pieds à plat sur le sol.

Se durcir et serrer les dents, fermer les poings, contracter les bras, les épaules, le ventre, les fesses, les cuisses et les mollets (tout ensemble ou de façon anarchique sous la dictée du maître)... puis ouf ! relâcher tout. Se laisser envahir par une sensation de bien-être.

Recommencer plusieurs fois en essayant d'allonger et d'intensifier les contractions.

Lorsqu'on le souhaite, ouvrir les yeux, bouger la tête, pianoter avec les doigts et remuer les pieds.

Bâiller, s'étirer puis tapoter les différentes parties du corps pour les réveiller.

MOBILITÉ DU VISAGE

Position : assis sur la chaise, dos appuyé contre le dossier, bras le long du corps, pieds à plat sur le sol.

Plisser le visage (front, yeux, nez, joues, menton) comme une vieille pomme ; tenir quelques secondes.

"Repasser" avec la main (la peau devient lisse, le visage se détend) ; ouvrir les yeux et sourire.

Recommencer très vite, puis en rythme, puis au ralenti ; sentir ce qui se passe.

Faire un visage gai, sérieux, triste ; sentir les différences.

Faire des grimaces avec les différentes parties du visage.

"Repasser" avec la paume de la main pour reprendre un visage normal.

ÉCOUTE AUDITIVE

Position : assis sur la chaise, pieds à plat sur le sol, coudes sur la table et paumes des mains devant les yeux.

Porter son attention sur les bruits les plus lointains que l'on puisse entendre à l'extérieur (voiture sur la route, avion, ...)

Porter son attention sur les bruits les plus proches à l'extérieur de la pièce (pas dans le couloir, voix du maître dans la classe voisine, ...)

Ecouter les bruits à l'intérieur de la pièce (vêtements froissés, toux, respiration, ...)

Ecouter ses propres bruits (le passage de l'air dans ses narines, les bruits de son ventre, peut-être de son cœur, ...)

Porter son attention sur des bruits provoqués (claquements de doigts de l'adulte) qui s'espacent, dont l'intensité diminue, qui disparaissent, puis qui réapparaissent.

ÉQUILIBRE VERTICALITÉ

Position : debout, immobile ; les pieds parallèles à la largeur du bassin, à plat et bien ancrés dans le sol comme un arbre avec de fortes racines dans la terre. Fermer les yeux.

Se laisser balancer vers l'avant en sentant le poids du corps sur les orteils comme si on était poussé par le vent dans le dos.

Se laisser balancer vers l'arrière en sentant le poids du corps sur les talons comme si on était poussé par le vent sur la poitrine.

Se laisser balancer sur les côtés, en dessinant un cercle (avant, côté, arrière, côté) toujours avec les pieds bien enracinés dans la terre.

Sentir le déplacement du poids du corps sur les orteils, les talons, le bord externe droit, gauche, sur le bord interne droit, gauche.

Revenir sur l'axe et retrouver le poids du corps bien réparti sur les deux appuis de pieds.

Fiche 4

LE YOGA À L'ÉCOLE 1 : Des exercices faciles à effectuer en classe et issus du *Le manuel du Yoga à l'école*¹.

Ces pratiques pédagogiques visent le bien-être de l'élève afin de favoriser ses apprentissages. Il s'agit de faciliter une meilleure perception corporelle et de développer la concentration. Il vise à améliorer le climat de classe, la relation aux autres et aux apprentissages.

Recommandations

Créer une atmosphère apaisante, ne jamais contraindre, rendre la pratique toujours agréable et accessible, faire appel à l'imaginaire, porter une attention particulière à la respiration et prendre le temps de faire.

Site du **RYE** (Recherche sur le Yoga dans l'Education) <https://rye-yoga.fr/exercices>

ÉLIMINER LES PENSÉES NÉGATIVES

Le nettoyage de la maison

Cet exercice invite à réagir aux aléas de la vie, permet de retrouver la confiance en soi et de maintenir une attitude positive.

SE METTRE EN BONNE POSTURE

Le chandelier

Cet exercice prend appui sur le langage du corps : il permet de ne pas laisser le corps se tasser et le dos s'arrondir. Le redressement de la colonne vertébrale et son entretien journalier ont un effet positif sur le comportement des élèves.

BIEN RESPIRER POUR GARDER SON CALME

L'arbre qui pousse

Cet exercice permet de prendre conscience qu'une inspiration élargie (ample, profonde, consciente et maîtrisée) est un facteur important d'entretien de notre santé.

SE RELAXER

La petite salutation au repos

Cet exercice permet la mise en place de temps de relaxation, durant lesquels le cerveau digère et assimile les informations reçues : un temps pour recevoir et un temps pour assimiler.

¹ *Le manuel du Yoga à l'école, Des enfants qui réussissent*, M. FLACK et J. DE COULON, Petite Biblio Payot psychologie, Paris, 2016.

ÉLIMINER LES PENSÉES NÉGATIVES 1

Le nettoyage de la maison

Solliciter les articulations suivantes - chevilles, poignets, coudes, épaules, cou - selon deux types de mouvements :

- rotation : 5 fois dans un sens, 5 fois dans l'autre
- flexion : 5 fois en avant, 5 fois en arrière

Synchroniser le geste avec la respiration.

Possibilité d'ajuster le mouvement à un rythme musical.



SE METTRE EN BONNE POSTURE 1

Le chandelier

Partir debout, les bras le long du corps.

Sur l'inspir, lever les avant-bras coudes restant serrés le long du corps, mains à hauteur des épaules. Expirer.

Sur l'inspir, lever les coudes sur le côté, paumes de mains vers le bas. Expirer.

Sur l'inspir, lever les avant-bras à l'équerre. Expirer.

Vous êtes en chandelier. Inspirer.

Sur l'expir, ramener les mains à hauteur d'épaules, paumes des mains vers le bas. Inspirer.

Sur l'expir, replacer les coudes serrés le long du corps. Inspirer.

Sur l'expir, baisser les avant-bras.



BIEN RESPIRER POUR GARDER SON CALME 1

L'arbre qui pousse

Position debout, les bras le long du corps.

A l'expir, incliner la tête et se pencher sans forcer, les mains vont vers le sol. On peut fléchir les genoux.

Sur l'inspir, redresser le buste en gardant les genoux légèrement fléchis. Remonter les mains en les faisant glisser le long du corps, en les croisant, pour arriver à la position coudes serrés, mains devant le visage. Tourner les paumes vers l'avant.

Expirer dans cette position.

Sur l'inspir, écarter les coudes au maximum, les doigts sont proches. Déplier les avant-bras pour arriver les bras en croix.

Expirer dans cette position.

Sur l'inspir, lever les deux bras verticalement au-dessus de la tête, sans se cambrer.

Expirer en dessinant la forme du feuillage de l'arbre : abaisser les bras par les côtés d'un mouvement lent et continu.

A la fin de l'expir, les bras sont à nouveau le long du corps.



La petite salutation au repos

Position assise devant sa table.

A l'expir, baisser la tête yeux fermés en arrondissant le dos et poser doucement le front sur la table. Laisser pendre les bras de chaque côté.

Sentir les parties du corps qui s'alourdissent et se reposent à leur évocation (le meneur nomme les différentes parties du corps).

Bouger légèrement les doigts, les orteils, pour se redresser doucement en inspirant. Ouvrir les yeux.



Fiche 5

LE YOGA À L'ÉCOLE 2 : Des exercices de postures mises en lien avec des formes, des chiffres, des lettres, des histoires, des animaux...

Comment élaborer et conduire une séance de yoga dans le cadre de l'Education physique ?

Objectifs : Construire et mémoriser un enchaînement, fortifier le corps, exprimer le ressenti sur les différentes postures et ressentir les effets sur le corps du passage d'une posture à l'autre.

Chaque séance peut enchaîner les étapes suivantes :

- 1- Des rituels de début de séances
- 2- Une phase d'exploration et d'apprentissage des postures
- 3- Une phase d'enchaînement et de composition
- 4- Des rituels de fin de séances

Pour en savoir plus : [La santé à l'école](#) À explorer : [Du yoga en famille](#)

ÉQUILIBRE

Le flamant rose

Se stabiliser sur un appui

ÉTIREMENT

L'éléphant

Assouplir sa colonne vertébrale

TONIFICATION MUSCULAIRE

L'aigle

Muscler les bras et les jambes

CONCENTRATION ET ESTIME DE SOI

L'archer

Rester stable, en fente, le regard fixé sur la cible

EQUILIBRE

Le flamant rose

L'équilibre. Debout, les bras le long du corps, bien ancrés dans le sol, regarder loin devant soi. Poser les mains sur la taille.

Fixer un point au loin, lever un genou devant. Ouvrir la hanche et poser le pied sur le mollet. Garder l'équilibre un petit instant en écartant les coudes et les épaules vers l'arrière.

Tout doucement, redescendre le pied et relâcher les bras.

Recommencer avec l'autre jambe.



ETIREMENT

L'éléphant

Fort comme un éléphant. Debout, les pieds un peu écartés, bien enfoncés dans le sol, les bras le long du corps.



Le balancement de la trompe. Placer les mains doigts entrelacés, les monter en inspirant au-dessus de la tête.



En expirant, plier les genoux et redescendre les bras vers le bas. Balancer les bras comme une trompe 3 ou 4 fois entre les jambes.

Puis remonter en inspirant doucement à la verticale en appuyant fort sur ses pieds.

Recommencer.



Capture Plein écran

TONIFICATION MUSCULAIRE

L'aigle

Debout, pieds encrés dans le sol, bras relâchés.



Ecarter les pieds en pliant légèrement les jambes.



Plier un bras, coude au niveau de la poitrine, dos de la main vers soi.

Puis plier l'autre bras, paume vers soi. Accrocher ses doigts et tirer de toutes ses forces pour sentir ses ailes s'agrandir.



CONCENTRATION ET ESTIME DE SOI

L'archer

Debout bien droit, le haut du corps bien relâché.

Ecarter les bras et les jambes en restant ancré dans le sol.

Plier le bras droit en relevant le coude à hauteur d'épaule, le pouce et l'index se touchent. Se tourner sur le côté gauche en pivotant le pied, regard au loin vers la cible.

Plier le genou, tendre l'arc en inspirant.

Expirer en lâchant la flèche, puis revenir à la position de départ.

