

# Pratiques corporelles de bien être à la maison

*Annie Sébire - Corinne Pierotti*  
*Emilie Bouloure - Karine Charles*  
*Joëlle Moret - Philippe Sauvage*

**Tous en conviendront : le bien-être est essentiel à la réussite éducative.  
Quels contenus proposer alors aux enfants de l'école primaire ? et sous quelles formes ?**

Des exercices simples classés en 7 « familles du bien-être » (concentration, relaxation, respiration, gymnastique lente, gymnastique non volontaire, massage, visualisation) vont aider l'enfant à être plus disponible aux apprentissages. L'approche corporelle se veut accessible à tous, aux enseignants, aux parents comme aux élèves, inscrivant ces activités dans le quotidien des classes, ou de la maison, réconciliant apprentissage et épanouissement personnel.

Les mises en œuvre, individuelles, à deux ou plus, peuvent être conduites à la maison. Si elles permettent de rendre l'enfant plus disponible, plus confiant, plus autonome, elles aideront également le parent à obtenir le calme, l'écoute, à mieux gérer sa propre tension et sa fatigue.


Vous trouverez 12 propositions concrètes pour guider chaque enfant dans la constitution d'un répertoire personnel d'exercices – lien privilégié entre l'école et la maison –, pour articuler ces pratiques corporelles avec les autres apprentissages scolaires

[vidéos maternelle](#)

[vidéos élémentaire](#)



## 12 exercices de Pratiques Corporelles de Bien-Être

Familles et types de situation	Titres	Situations
<b>Attention Concentration</b>		
Attention Concentration Et relaxation par dépense d'énergie Seul Debout	De plus en plus lent	- Enchaînement debout derrière sa chaise, sur place, mains sur le dossier de la chaise : marche rapide...de + en + lente, jusqu'à l'arrêt - Puis sur 1 appui, jouer sur différentes postures en équilibre... = mobilisations, travail sur gestion énergie...
Attention Concentration Seul Debout	Les huit	Dessinez avec un bras, un grand signe infini devant soi à l'horizontale (ou 8 couché) 10 fois. Changez de sens. Même chose avec l'autre bras. Puis dessinez avec un bras un grand signe infini devant soi à la verticale (ou 8 debout) 10 fois. Changez de sens. Même chose avec l'autre bras. Faire l'exercice avec les deux bras parallèles, puis en les croisant. Faire l'exercice en suivant des yeux votre main, la tête restant fixe. Faire l'exercice avec un index dessinant en huit « des lunettes » autour des yeux. Faire l'exercice seulement avec les yeux, tête fixe.
<b>Respiration</b>		
Respiration Debout, assis, allongé	La fleur	<b>Progression</b> : Paumes vers le ciel, coudes près du corps, monter les bras latéralement jusqu'à joindre mains au-dessus de la tête sur 4 temps d'inspiration, puis descendre les bras paumes vers le sol sur 6 temps d'expiration, puis sans bras. Objectif : le temps d'expiration doit être plus long que celui de l'inspiration
<b>Relaxation</b>		
Relaxation Evacuer les tensions ... seul Debout	Serrer les poings	Serrer les poings très fort comme pour écraser une balle, puis relâcher tout d'un coup, recommencer plusieurs fois en sentant bien ce qui se passe. ( / prendre sa « colère » dans sa main , la serrer très fort puis lever le bras puis le baisser brusquement en soufflant fort...)
Relaxation Travail à 2 Debout	La poupée de chiffon	Pour explorer le « relâchement ». « La poupée de chiffon ». A est allongé sur le dos, détendu, lourd, B à genoux à côté manipule doucement les différentes parties du corps qui sont lourdes et toutes molles.
<b>Gym lente / gym non volontaire</b>		
Gym lente	Les articulations	Mobilisations articulaires de la tête, des épaules puis éventuellement des poignets, coudes, bassin, genoux, chevilles. (flexion, extension, inclinaison, rotation...) en pensant à bien expirer.
Gym lente, EQUILIBRE Debout	L'échassier	L'échassier : sur une jambe, maintenir l'équilibre plusieurs secondes. La jambe libre pourra être tendue ou fléchie, devant, côté ou derrière. Le buste pourra être droit, ou penché (avant, arrière, côté). L'aigle : en équilibre sur 1 jambe semie fléchie, entourer et crocheter l'autre jambe, croiser les bras tendus devant puis ramener les coudes pour placer les doigts croisés sous le menton, fixer 1 point devant vous et maintenez la posture...
Gym lente Seul Debout	La spirale (kinomichi)	Debout, 1 bras levé, étiré, au dessus de la tête, initier une spirale par l'entraînement du petit doigt puis/ou le pouce. Engager le corps desorteils au bout des doigts. Explorer la spirale.
Gym lente 2 proposition : exos de la salutation au soleil avec son enchaînement	Salutation au soleil	
<b>Massage</b>		
Massage seul Assis ou debout	Le réveil du chat = Mixte des différents massages	- Mettre ses 2 mains en « coquille » sur ses oreilles quelques instants - Frotter ses mains - Masser creux mains avec pouce en expirant - Étirer chaque doigt - Pincer de chaque côté doigts au niveau ongle - / Visage : étirer front avec 2 pouces - Pincer doucement le long lobe oreilles - Masser le cou (faire glisser main en tournant doucement tête) / bras : tapoter du poing aller-retour - Se frotter, frictionner - S'étirer comme un chat - Terminer les 2 mains en « coquille » sur les yeux fermés, sentir les yeux posés, s'alourdir dans leurs orbites, respirer tranquillement
Massage Travail à 2 Ballon	Le ballon et la balle masseurs	A est allongé sur le ventre, détendu. B à genoux à côté fait rouler, tourner, le ballon/la balle sur le dos, les fesses, les jambes (aller, retour)
<b>Visualisation</b>		
Visualisation	A l'écoute des bruits	Les yeux fermés ou baissés, se concentrer sur les bruits environnants, des plus lointains au plus proches. Se focaliser sur un bruit lointain, visualisez les détails, matières, couleurs, odeurs, environnement ... Centrez vous sur vos sensations.