



Calme et Concentré pour bien travailler dans ma classe



Dossier réalisé pour les classes maternelles et
élémentaires

par Isabelle Schelcher, Rééducatrice scolaire
au Rased de la circonscription de Wintzenheim

Avec la participation des enseignantes et des élèves des classes
de CP et de l'Ulis à l'école Xavier Gerber à Rouffach

Année scolaire 2018-2019

L'origine du projet :

Dans les classes des écoles maternelles et élémentaires où j'interviens en tant que rééducatrice scolaire, j'ai constaté que, depuis quelques années, de nombreux élèves étaient devenus nettement plus agités, plus agressifs. Ils éprouvaient de réelles difficultés à être dans le moment présent, à se concentrer et à entrer dans le travail demandé par les enseignants. Leur attention restait courte et certains avaient besoin d'être souvent sollicités et relancés pour terminer un travail.

Dans notre société actuelle, tout évolue et bouge tellement vite ! Puis on zappe, on passe à autre chose...

Dans la vie professionnelle, le changement est également très présent pour de nombreux parents : mutation, formation, chômage... l'avenir peut très rapidement devenir incertain. Toutes ces situations engendrent du stress au sein des familles. Ce stress, pas toujours conscient mais bien présent, est aussi ressenti par les enfants qui le subissent et deviennent inquiets, agités.

En plus de tout cela, les parents anxieux pour l'avenir de leurs enfants (on les comprend bien) leur demandent d'être des élèves modèles, performants, souvent dès la maternelle...

Quand nos élèves arrivent à l'école, ils emportent avec eux, dans leur cartable, toutes ces tensions, tout ce stress, toutes ces attentes...

Comment font-ils alors pour pouvoir travailler ?

Souvent ils sont envahis par l'inquiétude, la peur de ne pas savoir, de se tromper, de rater, d'être en échec. Or la peur est l'ennemi numéro un des apprentissages. La peur bloque. Elle ne peut permettre d'essayer, de se tromper et c'est justement ce qu'un enfant doit accepter de faire pour pouvoir apprendre et progresser.

Le but du projet :

Le but du projet « *Calme et concentré pour bien travailler dans sa classe* » est de proposer à l'élève des moments, des exercices et des mouvements pour apprendre à ressentir ses émotions, à devenir calme et concentré pour pouvoir entrer dans le processus des apprentissages et « faire de son mieux ».

Les mouvements appris en classe, pourront être réutilisés à la maison, ou ailleurs, dès que l'enfant souhaitera retrouver calme et sérénité.

Les objectifs du projet :

Le projet « *Calme et concentré pour bien travailler dans sa classe* » a pour objectifs d'apprendre à l'enfant à :

- ressentir ses émotions
- prendre conscience de son corps,
- se poser dans le moment présent
- se détendre, se calmer
- faire circuler l'énergie dans son corps
- fixer son attention

Le projet « *Calme et concentré pour bien travailler dans sa classe* » permet aux élèves d'acquérir les compétences citées dans le Bulletin Officiel de l'Education Nationale du 26 juillet 2018 et dans Le socle commun de connaissances, de compétences et de culture de la rentrée scolaire 2016

- S'approprier des outils et des méthodes pour apprendre (Objectifs définis dans le socle commun)
- Adopter un comportement éthique et responsable
- Se situer dans l'espace et dans le temps (Objectifs définis dans le B.O du 26 juillet 2018 dans « Questionner le monde »)

Le déroulement du projet :

Les enfants apprendront les mouvements et les exercices au fur et à mesure des séances. L'enseignant prendra simplement le soin de vérifier que les mouvements et les exercices soient bien réalisés afin d'être efficaces.

Lors des premières séances, les mouvements et les exercices ne seront peut-être pas réalisés parfaitement par tous les élèves. Ce n'est pas grave, ils s'affineront au fur et à mesure.

L'essentiel est que les élèves prennent du plaisir et bénéficient ensuite de calme et de bien-être.

Chaque fois que l'enseignant sentira que sa classe en a besoin, il pourra proposer de refaire les mouvements et/ou les exercices à ses élèves : le matin en arrivant, en début d'après-midi, après la récréation, après des activités de rupture, avant de commencer un travail...

La mise en place du projet pourra être partagée avec les parents par le biais du cahier de liaison. L'information provoquera inmanquablement des échanges entre enfants et parents et sans doute entre parents et enseignants. Elle permettra alors une co-éducation dont l'enfant pourra bénéficier.

Séance 1 : Mouvements pour se détendre, mouvements croisés, massage des points des hémisphères

Avant de commencer la séance, l'enseignant pensera à faire boire ses élèves. Notre corps et notre cerveau ont besoin d'eau pour fonctionner correctement. Comme la voiture qui a besoin d'essence pour pouvoir avancer.

(Notre cerveau est constitué de 80% d'eau. Si notre corps manque d'eau, notre cerveau est le premier affecté, ce qui entraîne une diminution de notre concentration et une réduction de notre capacité à mémoriser.)

1) *Mouvements pour se détendre, sentir son corps et s'écouter :*

Chacun se lève, laisse pendre ses bras le long de son corps.

(Pour une meilleure implication de chacun, l'enseignant donnera les directives à la première personne et fera les mouvements en même temps)

« Je sens mes pieds qui touchent le sol (laisser pour chaque consigne un court moment pour permettre la prise de conscience). Je sens mes orteils dans mes chaussures. Je bouge mes orteils dans mes chaussures. J'agite un peu mes jambes, je sens mes jambes. Je monte mes épaules, je relâche mes épaules. Je laisse mes bras ballants et je secoue légèrement mes mains, je sens mes mains toutes molles. Je me détends, je relâche mes épaules. Je laisse mes bras le long du corps. J'inspiiiiiire et j'expiiiiire.

(Le maître inspire et expire longuement plusieurs fois, en même temps que ses élèves)

Puis je me demande :

Comment est-ce-que je me sens là, maintenant, dans ma classe ?

Est-ce-que je suis bien réveillé ? Encore endormi ? Fatigué ? J'aurais encore bien dormi ? Est-ce que je suis un peu fâché, car je n'avais pas envie de me lever et de venir à l'école ? Est-ce que je suis content d'être là dans ma classe ? Heureux d'être avec mes camarades et ma maîtresse ? Heureux d'apprendre plein de nouvelles choses ?

Chacun se dit dans sa tête comment il se sent. (Moment d'arrêt)

Chacun est différent et chacun a le droit d'avoir des ressentis différents ?

Je laisse mes bras pendre le long du corps, ils sont tout mous. Je les secoue légèrement. Je sens bien le sol sous mes pieds.

Il fait bon dans notre classe, on est tous ensemble. On va apprendre plein de choses ensemble. »

2) *Mouvements pour faire fonctionner les deux parties de son corps en même temps :*

Acquisition des « *mouvements croisés* » :

A l'avant :

- Je monte mon genou droit en le pliant. Je le redescends. Je monte mon genou gauche en le pliant. Je le redescends.

- Je continue de monter et descendre les genoux l'un après l'autre, puis j'ajoute les mains : la main droite va toucher mon genou gauche, puis ma main gauche va toucher mon genou droit. Je compte lentement: 1, 2, 3... jusqu'à vingt environ

Je refais l'exercice une vingtaine de fois. (Durée : 20 à 30 secondes environ)

A l'arrière :

- Je fais les mêmes mouvements à l'arrière.

- Je plie ma jambe droite en remontant mon pied derrière ma fesse gauche et je touche mon pied droit avec ma main gauche.

- Je repose mon pied droit. Puis je plie ma jambe gauche en remontant mon pied derrière ma fesse droite et je touche mon pied gauche avec ma main droite.

- Je repose mon pied gauche. Je compte lentement 1, 2, 3 ... jusqu'à vingt environ.

Je refais l'exercice une vingtaine de fois. (Durée : 20 à 30 secondes environ)



Mouvements croisés *

A quoi servent les « Mouvements croisés » ?

- à mieux faire circuler l'énergie dans les deux côtés de mon corps pour que tout mon corps soit bien « réveillé ». Ainsi je suis prêt à bien travailler.

- à améliorer ma coordination droite/gauche

3) *Massage des points des hémisphères*

- Maintenant que mon corps est bien réveillé, il me reste à bien « réveiller » les deux parties de mon cerveau en massant les points des hémisphères » (l'enseignant les montre)

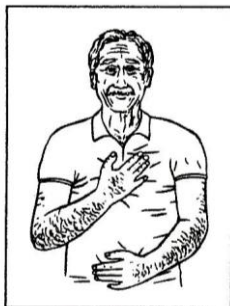
- Je repère avec le pouce et l'index de ma main droite les deux petits os qui se trouvent au bas de mon cou, à l'extrémité de mes clavicules, Puis je pose ma main à plat juste en dessous de ces deux petits os, je frotte avec mon pouce et mon index « les points des hémisphères » :

- En même temps, que je frotte avec ma main droite, je place ma main gauche sur mon ventre, sur mon nombril.

- Je compte lentement 1, 2, 3... (Jusqu'à vingt environ).

- Puis je pose ma main droite sur mon ventre et je frotte avec ma main gauche ;

(Durée 20 à 30 secondes pour chaque côté)



Les points des hémisphères *

A quoi sert le « massage des points des hémisphères » ?

- à transmettre l'énergie dans les deux hémisphères de mon cerveau pour qu'il fonctionne le mieux possible.
- à me relaxer, à me calmer.

Remarque :

Cette première séance est un peu longue, mais elle peut être fractionnée suivant l'âge des élèves.

Les différents exercices, peuvent être proposés séparément et à différents moments dans la classe suivant les besoins des élèves et le souhait de l'enseignant.

Séance 2 : Acquisition de « la respiration abdominale »

1) Rappel de la séance précédente.

2) Reprise des différents mouvements appris

- Mouvements pour se détendre, sentir son corps et s'écouter,
- Mouvements croisés (à l'avant et à l'arrière)
- Massage des points des hémisphères

3) Introduction de « La respiration abdominale »

Chacun se lève.

- Je place ma main droite sur mon ventre, puis j'expire longuement tout l'air que j'ai dans mes poumons.

- J'inspire longuement. Je retiens un court moment ma respiration puis j'expire longuement.

(L'inspiration et l'expiration seront reprises trois ou quatre fois de suite, le plus calmement possible.)

- Je me concentre sur mon souffle et, peu à peu, je sens le calme qui entre en moi et m'envahit doucement.

- Maintenant, je place ma main gauche sur mon ventre et je recommence : j'inspire longuement, puis j'expire longuement. Je me concentre sur mon souffle. Puis j'essaye d'accorder ma respiration avec celle de mes camarades. On essaye d'inspirer et d'expirer tous ensemble.

(L'inspiration et l'expiration seront reprises trois ou quatre fois de suite, le plus calmement possible.)

A quoi sert la « respiration abdominale » ?

- à mieux me concentrer

- à m'apporter le calme et la détente dans mon corps.
- à apporter plus d'oxygène à mon cerveau qui pourra alors mieux fonctionner.

Remarques :

La respiration abdominale se fait de préférence debout. Mais si un élève ressent le besoin de se concentrer face à un travail qui lui semble difficile, il peut, avant de commencer son travail, pratiquer la respiration abdominale tout seul en restant assis. Inspirer et expirer le plus longtemps possible n'est pas chose évidente. Mais avec l'entraînement, l'inspire et l'expire deviendront plus longs et seront donc plus efficaces.

Séance 3 : Acquisition du « huit couché »

L'utilisation d'une ardoise est nécessaire dans cette séance

1) Reprise des différents mouvements appris

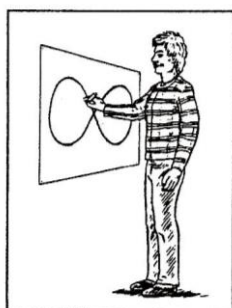
- *Mouvements pour se détendre, sentir son corps et s'écouter,*
- *Mouvements croisés (à l'avant et à l'arrière),*
- *Massage des points des hémisphères,*
- *« La respiration abdominale »*

2) Acquisition de l'écriture du « 8 couché »

- Aujourd'hui, nous allons apprendre à faire le « 8 couché ». Chacun sait faire le 8 (l'enseignant le dessine au tableau) et voici le « 8 couché » : L'enseignant le dessine en très grand au tableau en joignant le geste à la parole et en prenant soin de le commencer au milieu pour monter vers la gauche, faire la boucle en descendant, remonter vers la droite en croisant au milieu pour continuer la boucle en redescendant et remonter vers le haut jusqu'au point de départ et recommencer.

Trois ou quatre « 8 couchés » sont dessinés (l'un par-dessus l'autre) sans arrêter le mouvement lorsque l'on repasse au point de départ.

Remarque : Pour décrire le geste à réaliser, chaque enseignant utilisera le vocabulaire habituel qu'il utilise dans sa classe.



Le Huit couché *

**Les trois Illustrations sont extraites du livre « Brain Gym le mouvement, clé de l'apprentissage » Dr Paul Dennison et Gail Dennison Editions Le souffle d'or*

3) Entraînement pour écrire le « 8 couché »

Chacun prend son ardoise et s'entraîne à former des « 8 couchés »

- avec sa main droite
- avec sa main gauche.

Chacun peut remplir son ardoise de « 8 couchés » et, en écrivant, joindre le geste à la parole si besoin.

A quoi sert le « 8 couché » ?

- à faire mieux fonctionner ma vision binoculaire et périphérique.
- à améliorer ma mobilité oculaire

« Le « 8 couché », ou symbole de l'infini, intègre les champs visuels droit et gauche permettant ainsi au lecteur de traverser la ligne médiane sans interruption » Dr Paul Dennison. Brain gym, Le mouvement, clé de l'apprentissage. Edition le Souffle d'Or

Remarques :

La réalisation du « 8 couché » est parfois un peu difficile à mémoriser au début. Mais les élèves réussiront à le reproduire au fur et à mesure des séances.

De toute façon on s'entraîne et on a le droit de se tromper. Ce n'est pas grave du tout.

Séance 4 : Écrire le « huit couché » en l'air

L'utilisation d'une ardoise est nécessaire dans cette séance

1) Reprise des différents mouvements appris

- Mouvements pour se détendre, sentir son corps et s'écouter,
- Mouvements croisés (à l'avant et à l'arrière),
- Massage des points des hémisphères,
- « La respiration abdominale »

2) Réactivation de l'écriture du « 8 couché » sur l'ardoise.

L'enseignant rappelle la réalisation du « 8 couché » en dessinant un grand modèle au tableau et en joignant le geste à la parole.

Chacun prend son ardoise et s'entraîne à nouveau à former des « 8 couchés »

- avec sa main droite
- avec sa main gauche.

Chacun peut remplir son ardoise de « 8 couchés » et si besoin, en écrivant, joindre le geste à la parole.

3) Écrire le « 8 couché » en l'air.

Chacun se lève et observe l'enseignant.

L'enseignant, dos tourné à la classe, montre comment réaliser le « 8 couché » devant lui en l'air. Il fait des gestes amples en montant les bras et les épaules et joint le geste à la parole. « Je commence en montant vers la gauche, je fais la bouche en descendant... »

Le dessin du « 8 couché » restera au tableau pour les élèves qui ont besoin de s'y référer, car le dessiner en l'air n'est pas simple pour tous les élèves de CP

Chacun s'entraîne à former des « 8 couchés » en l'air,

- avec sa main droite : plusieurs fois
- avec sa main gauche : plusieurs fois
- avec ses deux mains : plusieurs fois

Lorsque je réalise le geste des deux mains, je plie légèrement mes genoux et tout mon corps suit le mouvement de mes bras.

Remarques :

Suivant l'âge des élèves et leurs acquisitions, l'utilisation de l'ardoise peut être encore nécessaire dans cette séance.

Sinon il est possible d'introduire directement l'écriture en l'air après une courte réactivation au tableau, sans passer par l'ardoise. (mais en laissant le modèle au tableau pour s'y référer si besoin)

Séance 5 : Écoute active

1) Reprise des différents mouvements appris

- *Mouvements pour se détendre, sentir son corps et s'écouter,*
- *Mouvements croisés (à l'avant et à l'arrière),*
- *Massage des points des hémisphères,*
- *« La respiration abdominale/ »*
- *Ecrire le « 8 couché » en l'air*
 - avec sa main droite : trois fois
 - avec sa main gauche : trois fois
 - avec ses deux mains : trois fois

2) Ecoute active

Les élèves sont assis.

Les consignes suivantes sont données par l'enseignant :

- Chacun s'installe confortablement. Puis pose ses deux mains sur la table ou sur ses genoux, au choix.
- On ne fait plus de bruit et chacun écoute ce qu'il entend, dans la salle de classe et à l'extérieur. Il ne faut pas parler ni chuchoter. Chacun retient dans sa tête ce qu'il entend pour pouvoir le dire à la classe ensuite. (Temps d'écoute : environ 40 secondes)

Mise en commun :

- Chacun décrit ce qu'il a entendu (mon voisin qui a bougé son pied, une règle qui est tombée, le tic tac de ma montre, une voiture qui est passée dans la rue, quelqu'un qui a crié dehors)

L'exercice est repris une deuxième fois afin d'affiner l'écoute.

Remarque:

Cet exercice d'écoute active peut être proposé comme activité de rupture.

A quoi sert l'écoute active ?

- à m'approprier un moment de silence.
- à me recentrer.

- à m'apprendre à écouter mon environnement.
- à mieux me concentrer

Séance 6 : Observation active

1) Reprise des différents mouvements appris

- *Mouvements pour se détendre, sentir son corps et s'écouter*
- *Mouvements croisés (à l'avant et à l'arrière)*
- *Massage des points des hémisphères*
- *« La respiration abdominale/ »*
- *Ecrire le « 8 couché » en l'air*
 - avec sa main droite : trois fois
 - avec sa main gauche : trois fois
 - avec ses deux mains : trois fois

2) Observation active

Les élèves sont assis.

Les consignes suivantes sont données par l'enseignant :

- Chacun s'installe confortablement, puis pose ses deux mains sur la table ou sur ses genoux, au choix.
 - On ne fait plus de bruit et chacun repère, dans la salle de classe, tous les objets rouges (par exemple). On a le droit de se retourner, mais pas de se lever, ni de faire du bruit. (Temps d'observation : environ 40 secondes)
- Chacun retient dans sa tête les objets repérés pour pouvoir les nommer lors de la mise en commun.

Mise en commun :

- Chacun décrit les objets repérés.
- L'exercice est repris une deuxième fois avec une autre consigne. (Trouver des objets verts, des objets en plastique ...)

A quoi sert l'observation active ?

- à m'approprier un moment de silence,
- à me recentrer,
- à être attentif à mon environnement et à m'apprendre à l'observer,
- à mieux me concentrer.

Remarques :

De nombreuses observations peuvent être proposées : repérer les objets en bois, repérer les objets qui servent à écrire, les objets qui comportent de l'écrit, les objets ronds, les objets doux ...

Cet exercice d'observation active peut être proposé comme activité de rupture.

Albums et livres sur le thème

« Calme et concentré pour bien travailler dans ma classe »

Albums pour enfants sur le thème de la concentration :

- Alex et le lapin, Monica Dumont, Monica Dumont Books
- J'apprends à me relaxer, Gilles Diederichs, Nathan
- Je fais du yoga livre CD, Gilles Diederichs, Nathan
- J'apprends à être attentif, Varina Oberto, Nathan
- Mes premières activités pour être calme et concentré Nathan
- Mon premier livre d'activités pour me relaxer, Gilles Diederichs et Sophie Surber, Edition Rue des enfants

Livres sur le thème de la concentration, du bien-être

- Brain Gym le mouvement, clé de l'apprentissage, Paul et Gail Dennison, Edition Le souffle d'or.
- Kinésiologie pour enfants, Paul et Gail Dennison, Edition Le souffle d'or
- La méditation pour les enfants, Bernard Baudouin, Collection ABC, Ed. Grancher

Prolongements possibles

Parler de ses émotions :

Le dossier « *J'exprime mes émotions* » propose 6 séances en classe pour des élèves de maternelle et de CP. A travers des œuvres d'art, des extraits d'œuvres musicales, des albums de la littérature enfantine, les élèves apprennent à prendre conscience de leurs émotions, à les décrire et à les désigner, à mieux les gérer, à mieux respecter leurs camarades et les règles de l'école.

Voir le lien : <https://docplayer.fr/12794230-J-exprime-mes-emoti-ns.html>

Colorier des mandalas :

Grâce au coloriage des mandalas, l'enfant se détend, se recentre et ses tensions émotionnelles peuvent s'apaiser.

D'autre part, le mandala stimule la créativité et apporte la confiance en soi.

Sommaire :

<i>Séance 1 : Mouvements pour se détendre,</i>	<i>page 4</i>
<i>Mouvements croisés</i>	<i>page 4</i>
<i>Massage des points des hémisphères</i>	<i>page 5</i>
<i>Séance 2 : Acquisition de « la respiration abdominale »</i>	<i>page 6</i>
<i>Séance 3 : Acquisition du « huit couché »</i>	<i>page 7</i>
<i>Séance 4 : Écrire le « huit couché » en l'air</i>	<i>page 8</i>
<i>Séance 5 : Écoute active</i>	<i>page 9</i>
<i>Séance 6: Observation active</i>	<i>page 10</i>
<i>Albums et livres sur le thème</i>	<i>page 11</i>
<i>Prolongements possibles</i>	<i>page 12</i>

MERCI

A Eléonore Chardiny et Clémentine Haéféle, enseignantes de la classe de CP et de la classe d'ULIS à l'école Xavier Gerber de Rouffach, pour leur collaboration et leur coopération.

Et un grand **MERCI** à tous les élèves de la classe de CP et de L'ULIS pour leur investissement !

Isabelle Schelcher rééducatrice scolaire
Réseau d'aide aux élèves en difficulté, Circonscription de Wintzenheim
Janvier 2019