

PRINCIPE DIRECTEUR N° 3

AMÉLIORER L'AUTONOMIE ET LA RESPONSABILITÉ DE L'ÉLÈVE



Stratégie : Contraction et relaxation musculaire progressive

Niveaux : Maternelle à la 12^e année

Objectif :

- La relaxation musculaire progressive est un outil qui peut ramener le calme et faire prendre conscience de parties du corps en particulier par la contraction et la relaxation musculaires.

Comment :

- Informez les élèves du but de la relaxation musculaire progressive et de la raison d'être de cet outil.
- Parlez des effets du stress ou de l'inquiétude sur le corps et de l'importance de libérer cette tension.
- Vous pouvez montrer aux élèves une vidéo expliquant comment faire ou simplement lire un texte.
- Montrez comment contracter différentes parties du corps et les relâcher.

Matériels :

- S.O.

Exemples :



Pratiques inclusives à considérer :

- Un soutien visuel pourrait être utile.

Références et liens :

Relaxation musculaire progressive
<https://www.youtube.com/embed/vpexQfwROmM>

La relaxation par le jeu
https://naitreetgrandir.com/fr/etape/1_3_ans/jeux/fiche.aspx?doc=relaxation-par-jeu

École positive : 3 exercices de relaxation pour les enfants
<https://ecolepositive.fr/trois-exercices-relaxation-ecole-2/>

3 techniques de relaxation actives pour enfants
<https://www.relaxationdynamique.fr/3-techniques-relaxation-actives-enfants/>