



Animation pédagogique :  
activités  
de concentration et  
de relaxation



# Plan et déroulement de l'animation :

## **1<sup>er</sup> temps d'animation : à l'automne**

1<sup>ère</sup> partie : Pourquoi mettre en place des exercices de concentration et de relaxation ?

2<sup>ème</sup> partie : Ce que disent les programmes.

3<sup>ème</sup> partie : Exemples de projets possibles :

- le projet « les messages clairs » de Volgelsheim et de F.B.
- le projet « les gilets jaunes » de Ste-Croix-en-Plaine

4<sup>ème</sup> partie : Dossiers d'exercices pour aider à l'attention et ainsi favoriser la concentration par la relaxation + quelques pratiques en classe par A.H. et F.B.

5<sup>ème</sup> partie : Retour sur l'animation et échanges avec les collègues + Bibliographie et Sitographie + Exposition du Temps 2 de l'animation

## **2<sup>ème</sup> temps d'animation : au printemps**

- Temps de présentation et d'échanges avec les collègues sur les différents projets mis en oeuvre dans leur classe suite au temps 1
- Mutualisation des projets
- le projet « bien-être » de F.B.

## **1<sup>ère</sup> partie : Pourquoi mettre en place des exercices de concentration et de relaxation ? Aides au développement de l'attention.**

### **Définition de l'attention par William James, psychologue américain.**

« L'attention est la prise de possession par l'esprit, sous une forme claire et vive, d'un objet ou d'une suite de pensées parmi plusieurs qui semblent possibles [...]. Elle implique le retrait de certains objets afin de traiter plus efficacement les autres. »

L'attention est un acte volontaire, une mobilisation de l'activité cérébrale en vue de porter en soi ce que l'on perçoit par nos canaux sensoriels ou de poursuivre consciemment une suite de pensées. Être attentif pour l'élève, c'est regarder, écouter, toucher, goûter, humer pour faire exister l'information nouvelle dans son esprit.

Au sens premier, la concentration est l'action qui consiste à tout ramener au centre, mais par extension elle désigne la capacité à centrer et mobiliser ses facultés mentales et physiques sur un sujet et une action. Elle implique également une notion de durée et peut, de ce fait, être assimilée avec la notion d'attention soutenue.

On comprendra donc que ce geste est essentiel à tout processus d'apprentissage.

Lorsqu'un enfant accomplit le geste de l'attention, c'est qu'il a le projet de faire exister mentalement l'information qu'il utilisera par la suite pour mémoriser, comprendre, réfléchir ou imaginer. Le projet d'utilisation doit donc être clairement présenté afin que les élèves sachent dans quelle direction orienter leur pensée lorsqu'ils sont en présence de « l'objet de perception ».

Si nous disons à un élève : "Fais attention" ou "concentre-toi", il ne va plus penser qu'à se concentrer (sans savoir comment) au lieu de concentrer ses perceptions sur l'objet d'étude qu'on lui soumet. Il est préférable de lui expliquer le geste d'attention. Nous pouvons lui dire : "Regarde ou écoute et mets dans ta tête ce que tu vois et ce que tu entends". Pour apprendre à un enfant à "faire attention" ou à "se concentrer" nous devons donc l'aider à prendre conscience de plusieurs points.

## **D'abord il faut se mettre en projet.**

La mise en projet c'est le pourquoi faut-il faire attention ? Dans quel but dois-je engranger ces informations ? Si je me promène en forêt sans autres consignes, serai-je capable de décrire précisément mon trajet ou la couleur des arbres ? Non, parce que je n'y aurai pas fait attention. Par contre, si je pars en forêt avec le projet de peindre les arbres au retour ou de faire le tracé de mon itinéraire, mon attention va s'exercer différemment.

## **Devenir vigilant.**

L'attention demande tout d'abord que l'enfant se place en situation d'éveil sensoriel.

Ensuite, il faut développer ses capacités sensorielles (bien voir/regarder, entendre/écouter, sentir/ressentir..). L'élève "expert" est celui qui combine différentes entrées sensorielles pour se faire une représentation complète de l'objet d'étude qu'on lui soumet. À ce stade, on doit toujours être en alerte ; un élève inattentif est peut-être un élève qui ne voit ou n'entend pas bien (il convient de le vérifier).

## **Diriger son attention.**

Il est important d'enseigner à l'enfant à savoir diriger son attention. Être attentif c'est être capable de se fermer à certaines informations non essentielles, c'est être capable de prioriser les informations. Ne pas entendre le bruit dans le couloir, ne pas avoir le regard attiré par l'oiseau qui passe devant la fenêtre.

## **Devenir actif intérieurement.**

Pour l'enfant, apprendre à être actif "dans sa tête" est une tâche difficile. Être attentif, sans bouger, sans support visuel à des paroles ou à des mots écrits exige que l'enfant soit "actif" intérieurement, qu'il apprenne à "faire exister, transformer dans sa tête". Plus l'enfant est jeune, plus cette tâche est difficile. Lui raconter des histoires, lui lire des livres, l'aider à utiliser son imaginaire et à créer ses propres représentations mentales l'amènera à développer cette capacité à devenir actif dans sa tête. Ce que l'élève doit développer ici c'est sa capacité à "évoquer" ; c'est-à-dire, à se créer des images mentales, que celles-ci soient visuelles, auditives ou de l'ordre du ressenti.

Chacun de ces points doit être travaillé spécifiquement par tous les enseignants, quel que soit le niveau de l'élève. Devenir élève, c'est comprendre "qu'il se passe quelque chose dans ma tête" et que je peux avoir prise sur cette activité.

## 1. Développer la capacité à se mettre en projet.

*Pourquoi ? Pour qui ?*

Les élèves ne sont pas motivés. Ils sont passifs en classe. Ils ne semblent pas s'intéresser aux activités proposées. Ils ne savent pas pourquoi ils sont en classe, ni à quoi ça sert d'apprendre. Ils ne semblent pas fournir d'efforts.

*Comment ?*

- En apprenant à l'élève à se fixer des objectifs réalisables.
- En développant son autonomie et son implication dans sa scolarité.
- En lui proposant de l'associer à l'élaboration de ses savoirs (pédagogie de projet)

*Descriptif :*

- En présentant aux élèves systématiquement dans quelle discipline se situe l'apprentissage proposé, ce qu'on est en train d'apprendre, ce à quoi cela peut servir.

- En donnant aux élèves des objectifs précis et réalisables.

L'élève doit savoir précisément ce qu'il doit faire lors d'une tâche pour se donner le projet qui convient et adapter les gestes mentaux appropriés à l'objectif fixé.

Exemple : Ainsi, lorsqu'on demande aux élèves de lire attentivement un texte, il convient de préciser l'objectif " vous devez le comprendre, pour pouvoir répondre ensuite à des questions précises ".

La mise en projet serait différente s'ils devaient le mémoriser.

- En mettant en place des contrats d'objectifs individualisés, libellés en termes positifs (dans le cadre d'un PPRE par exemple).

- En proposant aux élèves des jeux permettant de se projeter (exemple, le portrait chinois) ou de se créer des objectifs (exemple, *Mon mot secret* chez Jumbo).

- En proposant aux élèves la mise en place de projets interdisciplinaires (projets de classe, inter- classe, de cycle, projets individualisés, ... ).

## 2. Travailler l'attention en développant des habitudes de travail.

*Pourquoi ? Pour qui ?*

- Pour favoriser une meilleure écoute des élèves
- Pour améliorer la compréhension et la mémorisation

*Comment ?*

En prenant en compte la place du corps dans l'apprentissage. En mettant en place différentes activités : musicales, motrices, respiratoires.

*Descriptif :*

Proposer aux élèves, tout au long de l'année, des activités simples, ne nécessitant pas de déplacements, dans le but de recentrer l'attention :

- par un moment de chant,
- par des activités de rythme
- en se dégageant les jambes (se promener dans la classe quelques minutes)
- par des exercices de gymnastique, tout en restant en place, à leur table : rectification de la posture, redressement de la colonne vertébrale, étirement, mouvement de doigts.
- par des exercices respiratoires : ouvrir d'abord les fenêtres. Respirer lentement, bouche fermée, pendant cinq secondes, retenir l'air deux secondes dans les poumons, puis expirer lentement, par la bouche, pendant cinq secondes ; garder les poumons vides deux secondes encore avant de reprendre une inspiration, longue de huit secondes.
- par des exercices de respiration abdominale : placer la main sur le ventre. Elle bouge au rythme de la respiration tandis que la poitrine ne bouge pas. En raccourcissant le temps d'inspiration et en allongeant le temps d'expiration, on réduit considérablement les tensions intérieures. Ces exercices paraissent difficiles au début, mais rapidement les élèves apprennent à bien maîtriser leur respiration.

## 3. Des " petits trucs " pour améliorer l'attention.

- Faire des séquences courtes. Les élèves apprennent beaucoup plus en deux séquences d'une demi-heure, qu'en une seule d'une heure. Dans l'emploi du temps, il faut donc éviter les "pavés" d'une heure ou d'une heure et demie consacrés à la même activité.

- Proscrire les explications orales, souvent trop longues, mais montrer des documents, des images, utiliser le tableau, faire manipuler les élèves. Ne jamais laisser plus de dix minutes sans qu'ils se servent de leurs mains.
- Alternier les moments de haute tension pendant lesquels les enfants sont concentrés et ceux de plus basse tension. • Alternier les types d'activités : individuel, en groupe, à l'oral, à l'écrit, ...
- Apprendre à moduler sa voix, à jouer avec le silence. Pour obtenir le silence, l'enseignant doit être silencieux lui-même. Crier ou se fâcher ne fait qu'ajouter du bruit au bruit. Il en est de même pour l'enseignant qui parle beaucoup.
- Pour que l'attention soit en éveil, les élèves doivent être confrontés à des problèmes et à des difficultés à leur mesure. Si ce qu'on leur demande est trop difficile, ils se désespèrent de trouver une réponse et se démobilisent. Mais si c'est trop facile ou trop familier, ils se démobilisent également par manque d'intérêt.

#### **4. Travailler la concentration par des ateliers ludiques.**

*Pourquoi ? Pour qui ?*

Les élèves sont passifs, absents (" dans la lune "). Les élèves s'intéressent à autre chose que ce qui se fait en classe (jouent avec leurs affaires, bavardages), les élèves bougent beaucoup (déplacements, mauvaise position corporelle).

*Comment ?*

Apprendre à se concentrer, c'est apprendre à mobiliser son énergie et ses facultés intellectuelles pour réaliser une tâche donnée.

Sans concentration, l'élève ne peut s'inscrire efficacement dans un processus d'apprentissage.

- Éviter de répéter sous forme d'injonctions qui ne servent à rien " concentrez-vous ! ". Se concentrer s'apprend.

- Prévoir des temps de pause ou des activités réclamant moins de concentration dans la journée scolaire.

- Prévoir (à certains moments de la journée) un travail avec musique calme (sans parole).

- S'assurer de la compréhension des élèves. Il est difficile de se concentrer sur quelque chose qui nous échappe et que l'on ne comprend pas.

- Les aider à se fixer un objectif. Pour se concentrer, il faut que les élèves puissent cerner l'objet de leur concentration, qu'ils puissent se donner un objectif réalisable.

*Descriptif :*

Proposer à l'élève, tout au long de l'année scolaire, des activités ludiques pour favoriser le développement de la concentration. - Exercices de concentration auditive (exemple : on écoute les bruits extérieurs/ suite à un son, on cherche à découvrir de quel instrument caché il s'agit ... /Le roi du silence). - Exercices de concentration visuelle (exemple : on fixe une image, on la regarde un long moment, puis on ferme les yeux en pensant à l'image pour essayer de la reconstituer).

- Exercices de concentration corporelle (exemple : 1, 2, 3 SOLEIL, on se fige dans une position que l'on doit tenir). - Exercices de relaxation (se concentrer sur une partie de son corps, être attentif à sa respiration)

- Jeux pour apprendre à mieux se concentrer (exemple : jeux de construction : exemple Kapla/ puzzles...)

- Livres pour apprendre à mieux se concentrer (exemple : " Où est Charlie ? " de Martin Handforf chez Grund.)

- Jeux de société (exemple : Listen up chez Game work, un joueur décrit une carte dans un temps limité, les autres élèves la dessinent et la comparent.)

- Les mandalas.

*(Travail sur la concentration réalisé par l'Académie de Nice, en les remerciant.)*

Par conséquent, les exercices de concentration et de relaxation sont de véritables aides à l'attention, qu'ils soient pratiqués par le corps au gré des postures, par le cœur en osant s'exprimer et par l'intellect en réalisant des tâches précises.

## 2<sup>ème</sup> partie : Ce que disent les programmes.

<b>Le cycle 1 : de la PS à la GS</b>	
<b>Domaines d'activités</b>	<b>Les maîtrises recherchées</b>
<p><b>Introduction :</b></p> <p>« 1.3. Une école qui tient compte du développement de l'enfant »</p>	<p>L'équipe pédagogique aménage l'école (les salles de classe, les salles spécialisées, les espaces extérieurs...) afin d'offrir aux enfants un univers qui stimule leur curiosité, répond à leurs besoins notamment de jeu, de mouvement, de repos et de découvertes et multiplie les occasions d'expériences sensorielles, motrices, relationnelles, cognitives en sécurité. Chaque enseignant détermine une organisation du temps adaptée à leur âge et veille à l'alternance de moments plus ou moins exigeants au plan de l'implication corporelle et cognitive.</p>
<p>« 2.1. Apprendre en jouant »</p>	<p>Le jeu favorise la richesse des expériences vécues par les enfants dans l'ensemble des classes de l'école maternelle et alimente tous les domaines d'apprentissages.</p>
<p><b>Domaine1 :</b> Mobiliser le langage dans toutes ses dimensions</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Communiquer avec les adultes et avec les autres enfants par le langage, en se faisant comprendre.</li> <li>- S'exprimer dans un langage syntaxiquement correct et précis. Reformuler pour se faire mieux comprendre.</li> <li>- Pratiquer divers usages du langage oral : raconter, décrire, évoquer, expliquer, questionner, proposer des solutions, discuter un point de vue.</li> </ul>
<p><b>Domaine 2 :</b> Agir, s'exprimer, comprendre à travers l'activité physique</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Coordonner ses gestes et ses déplacements avec ceux des autres, lors de rondes et jeux chantés.</li> </ul>
<p><b>Domaine 3 :</b> Agir, s'exprimer, comprendre à travers les activités artistiques</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jouer avec sa voix pour explorer des variantes de timbre, d'intensité, de hauteur, de nuance.</li> </ul>
<p><b>Domaine 5 :</b> Explorer le monde</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Situer et nommer les différentes parties du corps humain, sur soi ou sur une représentation.</li> <li>- Connaître et mettre en œuvre quelques règles d'hygiène corporelle et d'une vie saine.</li> </ul>

<b>Le cycle 2 : du CP au CE2</b>	
<b>Domaine 1 : les langages pour penser et communiquer</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- écouter pour les comprendre des messages oraux ou des textes lus par un adulte</li> <li>- utiliser des expressions apprises</li> <li>- mobiliser le pouvoir expressif du corps</li> <li>- s'adapter au rythme pour réaliser des enchaînements</li> <li>- contrôler son engagement moteur et affectif</li> </ul>
<b>Domaine 2 : Les méthodes et outils pour apprendre</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- mettre en oeuvre des méthodes apprises</li> <li>- mener à bien une activité en dialogue avec autrui</li> </ul>
<b>Domaine 3 : La formation de la personne et du citoyen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- développer l'entente avec autrui et le travail autonome et de groupe</li> <li>- faire part de ses émotions</li> <li>- exprimer et justifier un point de vue</li> <li>- se référer à des règles et adopter un comportement adéquat</li> <li>- contribuer à la vie collective et au bon déroulement des activités dans la classe et dans l'école</li> </ul>
<b>Le cycle 3 : du CM1 à la 6<sup>ème</sup></b>	
<b>Domaine 1 : les langages pour penser et communiquer</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- présenter de façon ordonnée des informations</li> <li>- manifester sa compréhension d'un message oral</li> <li>- formuler une réaction après avoir lu un texte</li> <li>- enchaîner plusieurs actions motrices apprises</li> <li>- présenter une prestation corporelle</li> <li>- réaliser, donner son avis sur des productions plastiques</li> </ul>
<b>Domaine 2 : Les méthodes et outils pour apprendre</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- définir et respecter une organisation des tâches dans le cadre d'un travail de groupe</li> <li>- planifier des tâches</li> </ul>
<b>Domaine 3 : La formation de la personne et du citoyen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- exprimer des émotions ressenties</li> <li>- formuler une opinion</li> </ul>
<b>Domaine 4 : Les systèmes naturels et techniques</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- appliquer des consignes, respecter les règles relatives à la sécurité et au respect</li> </ul>
<b>Domaine 5 : Les représentations du monde et l'activité humaine</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- pratiquer diverses formes de créations littéraires et artistiques</li> </ul>

### 3<sup>ème</sup> partie : Exemples de projets possibles :

- le projet « les messages clairs » de Volgelsheim et de F.B.
- le projet « les gilets jaunes » de Ste-Croix-en-Plaine

4<sup>ème</sup> partie : Dossiers d'exercices pour aider à l'attention et ainsi favoriser la concentration par la relaxation + quelques pratiques en classe par A.H. et F.B.

5<sup>ème</sup> partie : Retour sur l'animation et échanges avec les collègues + Bibliographie et Sitographie + Exposition du Temps 2 de l'animation

- Bibliographie :

- *Sophrologie et activités ludiques* de Christelle Thirion chez Mango
- *Le yoga de Kika* d'Ulrika Dezé chez Milan
- *Un coeur tranquille et sage* de Susan Kaiser Greenland chez Les Arènes
- *Aujourd'hui je suis* de Mies Van Hout et Julie Duteil
- *Le conte chaud et doux des chaudoudoux* de Claude Steiner
- *Pour une éducation à la non-violence* d'Idris Lahore
- *Pratiques corporelles de bien-être* d'Annie Sébire et Corinne Pierotti (éditions EPS)
- *Attention, observation, mémoire CP* chez Retz
- *33 jeux d'écoute, 8 à 12 ans*, chez Accès Éditions

- Sitographie :

- <http://ecolepositive.fr/trois-exercices-relaxation-ecole/>
- <https://www.youtube.com/watch?v=7fxAUHBu2jc>
- <http://www.methode3c.com>
- <http://papapositive.fr/bonhomme-osbd-apprendre-cnv-parents-enfants/>