



Développement du corps

+++



Bénéfice pour la réussite scolaire

+++



Respect de l'autre



Appréhension de l'espace

FICHE N°08

Ménager des espaces adaptés aux pratiques douces



Les journées des élèves sont riches en stimulations, entre les moments d'apprentissage et de découverte, les récréations et les activités en dehors du temps scolaire. Des temps de relaxation constituent une occasion de se concentrer sur leurs émotions, de prendre conscience de leur corps et de se détendre.

LOCALISATION : salle polyvalente, salle dédiée à la relaxation.

PROPOSITIONS DE MISE EN ŒUVRE

- La mise en place d'une salle de relaxation spécifique comprenant des tapis de sol et des coussins, une luminosité réglable, une ambiance apaisante. Des poufs, ballons, matériel multi-sensoriels peuvent aussi y prendre place.
- La salle de relaxation peut se localiser à proximité de l'infirmerie, créant un pôle santé/bien-être identifiable au sein de l'établissement.
- Une salle polyvalente peut également faire office de salle de relaxation en y installant des tapis de sol et en jouant sur la luminosité.

POINTS DE VIGILANCE

- Si la salle est laissée en libre accès, son emplacement doit permettre une surveillance aisée.
- La salle doit pouvoir accueillir une dizaine d'élèves maximum pour permettre une relaxation efficace.

FOCUS

De l'heure de colle à la relaxation

Certains établissements mettent en place un nouveau dispositif : remplacer l'heure de colle par de la relaxation, pour réfléchir et prendre du recul sur ses actes, gérer ses émotions et évacuer son stress.

La séance débute par un échange entre l'élève et un adulte, formé à ce dispositif, sur les raisons de sa présence, puis des exercices de méditation et de respiration sont ensuite réalisés. A la fin, l'élève peut écrire sur son ressenti.



MODALITÉS D'UTILISATION

- Utilisation pendant les récréations, la pause méridienne ou entre deux cours.
- Des séances de relaxation peuvent être mises en place et animées par un animateur ou un membre du personnel formé.
- La salle peut également être accessible en dehors des séances pour un moment de détente, pour s'étirer, pour penser.