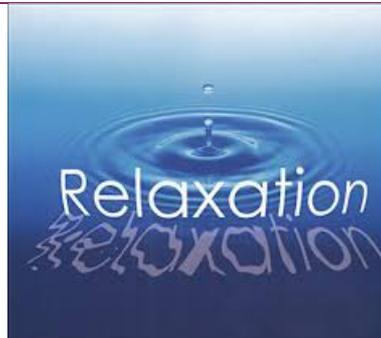




Le club RELAXATION

publié le 06/01/2022



Que ce soit à l'arrivée en 6ème ou en fin d'année de 3° (DNB et oral et orientation) ou pendant toutes les années collèges, les périodes de stress peuvent être nombreuses.

C'est dans la volonté de limiter les sources d'anxiété et dans la gestion des émotions que j'ai mis en place le club relaxation depuis plusieurs années.

Les élèves du secteur du collège me connaissent et j'interviens dans les écoles pour plusieurs séances de relaxation de la maternelle jusqu'au CM2.



Les créneaux sont les lundis de 13h à 13h25 (10 élèves maximum) et suite à la crise sanitaire, je le fais aussi lorsque les élèves d'une même classe ont de la permanence (si je suis disponible).

L'atelier se déroule en salle de permanence, lieu isolé de la cour de récréation.

Les volets sont entrouverts afin de créer une atmosphère feutrée propice à la détente et au lâcher-prise.

En début d'atelier, l'élève se désinfecte les mains puis se déchausse, jette chewing-gum et bonbon, prend un tapis-mousse. Il s'installe confortablement où il le souhaite dans la salle.

Il peut aussi ôter ses lunettes.



Une musique incitant à la relaxation est mise en fond via un smartphone et une enceinte.

J'adopte une voix calme et d'une tonalité basse.

Le flux de parole est relativement lent pour permettre aux participants de bien prendre conscience du temps qui leur est accordé.

Les élèves sont alors invités à se détendre, à se concentrer sur leur respiration et sur la position de leur corps sur les tapis.

Lors de la séance sont proposés des postures de yoga, de l'automassage, des exercices de respiration et de la méditation guidée.

A la fin de la séance, les élèves sont invités à bailler et à s'étirer avant de se lever.
Les élèves endormis sont réveillés doucement.
Puis, les tapis sont désinfectés et ils remettent leurs chaussures.

Cécilia Baron infirmière scolaire et animatrice de ce club



Avertissement : ce document est la reprise au format pdf d'un article proposé sur l'espace pédagogique de l'académie de Poitiers.

Il ne peut en aucun cas être proposé au téléchargement ou à la consultation depuis un autre site.