

Projet d'école 2011-2014 - « CONSCIENCE CORPORELLE »

Intitulé : Développer la conscience corporelle, la conscience de soi pour une meilleure disponibilité de l'élève dans ses apprentissages⁷

Etat des lieux:

- Difficulté de l'élève à être disponible aux apprentissages.
- Besoin de l'élève de se centrer sur lui-même sur ses sensations, ses émotions.
- Nécessité à l'école de prendre en compte l'élève dans sa globalité et de proposer une éducation par le mouvement.

Action		
Objectifs poursuivis	Au travers d'une éducation à la prise de conscience de soi par le mouvement permettre à l'élève de : - Se poser, se recentrer, se mettre en situation de présence, d'écoute. - Trouver un tonus adapté à la situation, en gérant une alternance entre des moments d'éveil, de disponibilité et des moments de récupération. - Trouver des postures, des mouvements, des gestuelles plus justes, plus économiques, mieux adaptées (position assise, écriture, mouvements de la vie quotidienne ou dans les pratiques sportives). - Gérer l'effort, dans l'écoute, le respect de soi-même et de ses émotions, l'estime de soi, en conservant le relâchement, la fluidité, la facilité. Savoir « aller vite sans se presser » ou « faire de son mieux, sans tension, ni stress ».	
Modalités de mise en œuvre	Qui ?	Elèves cycle 1 – cycle 2 – cycle 3. Prévoir la continuité dans un cycle ou dans l'école. Enseignants : relation entre disponibilité de l'enseignant et disponibilité de l'élève. Partenaires impliqués dans l'action : service santé – infirmière scolaire ...
	Quand ?	- Dans des séances spécifiques en salle d'EPS (10 à 15 séances de 30' à 1H). - Dans les séances d'Education physique et sportive (Entrée dans l'activité – recherche en conscience d'une posture, d'un mouvement – récupération en fin d'activité). - Dans les moments d'aide personnalisé (10 à 15 séances). - Dans des rituels dans le temps de la classe.
	Comment ?	Proposer des situations seul, en duo ou à plusieurs, permettant d'explorer - Une meilleure perception de chaque partie du corps : trouver de la mobilité, des appuis adaptés, de l'équilibre, de la force et du relâchement (en relation avec les activités de la classe ou d'EPS). - L'éveil des cinq sens et du sens kinesthésique (conscience de postures, des mouvements). - Une respiration ou une voix, libres. - Des relations dans des contacts respectueux de chacun (mobilisations par 2, massages...). - Des variations de tonus : savoir « lâcher-prise » ou « être en éveil, très présent » (situations de « relaxation »).

Des outils	- Document « La douce » - Editions Graficor – Chenellière -éducation. - Documents sur site de l'Inspection Académique –Mission EPS 37. - « Stress, attention, action- Brigitte Tankiem – Nathan Pédagogie.
-------------------	--

Evaluation			
	2011-2012	2012-2013	2013-2014
Quand ?	- Au cours d'un module ou en fin de module d'une année ou d'un cycle. Continuité dans le cycle.		
Comment ? (Indicateurs)	Repérer l'évolution des comportements : - Se poser, être présent s'isoler « sur son île », accepter l'immobilité, les yeux fermés. - Agir sans tensions excessives : relâchement visage, mains-bras, nuque, dos, épaules (ex : écrire en souriant, en fredonnant...). - Avoir des mouvements fluides, efficaces, sans se faire mal en EPS. - Ne plus être dans la comparaison, le regard de l'autre, agir pour soi : savoir progresser par rapport à un contrat personnel.	Indicateurs identiques à moduler selon le cycle, la classe et les expériences passées.	
Résultats	- Prise en compte es résultats dans la classe pour proposer une aide personnalisée dans cette activité à ceux qui en ont besoin.		