

# Se détendre pour mieux apprendre

|   |    |
|---|----|
| <i>Avant-propos</i> .....   | 7  |
| <i>Présentation de l'ouvrage</i> .....  | 9  |
| <b>Première partie : Repères conceptuels :</b><br><b>l'élève est une personne</b> ..... | 11 |
| Généralités .....   | 12 |
| Éléments didactiques .....  | 17 |
| Éléments pédagogiques.....  | 21 |
| Détente de l'enseignant : quelques rappels.....   | 25 |
| La relaxation et l'élève .....  | 28 |
| Joindre l'utile à l'agréable .....  | 35 |
| <b>Deuxième partie : Fiches pratiques</b> .....   | 39 |
| <i>Conseils pratiques pour la tenue d'une séance en classe</i> .....                    | 41 |
| <i>Fiche d'introduction : exercice pour la posture</i> .....                            | 46 |
| <b>I. Exercices de détente</b> .....  | 47 |
| « Je lâche ».....   | 49 |
| « Je respire donc je suis » .....   | 51 |
| « Respiration du ballon » .....   | 53 |
| « La poupée de chiffons » .....   | 56 |
| « Je serre les poings » .....   | 59 |
| « Les coquilles » .....   | 62 |
| « Ma main se repose » .....   | 64 |
| « La marche silencieuse » .....   | 66 |
| « Les pieds sur terre » .....   | 68 |
| « La tête dans les nuages ».....  | 70 |
| Le conte et l'imaginaire en relaxation .....  | 73 |
| <b>II. Exercices d'éveil</b> .....  | 77 |
| « Je (re)découvre mon livre » .....   | 79 |
| « Je (re)découvre mon livre (suite) » .....   | 82 |
| « Apprivoiser le bruit » .....  | 84 |
| « Senteurs et plaisirs du palais » .....  | 88 |

|   |            |
|---|------------|
| « Massage de la nuque » .....   | 90         |
| « Massage à deux » .....  | 92         |
| « L'oiseau » .....  | 94         |
| « La fleur » .....  | 96         |
| « Je m'étire » .....  | 98         |
| « Ma tête a la bougeotte » .....  | 101        |
| « Mes épaules ont la bougeotte » .....  | 103        |
| « Mes mains ont la bougeotte » .....  | 105        |
| « Mes pieds ont la bougeotte » .....  | 107        |
| « Je me masse les mains » .....   | 109        |
| « Je m'étire les doigts » .....   | 111        |
| « La bougie imaginaire » .....  | 113        |
| « Les grimaces » .....  | 116        |
| « La gym des yeux » .....   | 118        |
| « J'apprends les sons » .....   | 120        |
| « Je m'échauffe les oreilles » .....  | 122        |
| « Mon oreille préférée » .....  | 124        |
| Mémoire visuelle .....  | 126        |
| Mémoire auditive .....  | 128        |
| Mémoire kinesthésique .....   | 129        |
| Mémoire tactile : s'exercer à la discrimination<br>tactile de manière ludique ..... | 130        |
| Mémoire du goût et de l'odorat .....  | 131        |
| « Je revois ma leçon (a) je revois ma journée (b) » .....                           | 132        |
| Mouvements croisés .....  | 134        |
| X et 8 couchés, spirales .....  | 137        |
| <b><i>Bibliographie</i></b> .....   | <b>141</b> |