



L'Arbresle, le 19/05/2018

### SUITE DE LA FORMATION : 5min et ça repart

En avril 2017, 3 enseignantes de maternelle et 3 enseignantes du primaire de l'école Ste Thérèse, nous sommes allées suivre la formation 5 minutes et ça repart.

Nous avons choisi cette formation car nous cherchions à cette époque à trouver des solutions pour remobiliser nos élèves face aux apprentissages en ayant bien conscience de la place à accorder au corps aujourd'hui.

Durant cette formation, nous avons découvert et appris des techniques de concentration, de relaxation, de gestes d'attention tout en recevant une formation théorique assez complète sur le développement du corps et son besoin de bouger, de répondre à ses besoins vitaux. A l'issue nous comprenions mieux les besoins de nos élèves.

Concernant l'école Ste Thérèse, fort de nos apprentissages, nous avons décidé de mettre en pratique et de faire de cette formation un outil à consolider pour qu'il devienne partie intégrante de notre projet d'école.

Nous sommes aussi associés à un collège et le groupe scolaire entier a décidé cette année d'en faire son point fort.

A l'école plus précisément, chaque classe de la maternelle au CM2 a testé et vécu :

- En maternelle : des automassages, des temps de relaxation, des liens avec les 5 sens pour faire attention à soi, à l'autre, à son environnement. Ces temps se font à divers moments de la journée. Au début ils étaient ritualisés à des moments particuliers puis désormais faits selon les besoins.
- En cycle 2 : chaque classe commence sa journée par un temps d'activation ou de réveil musculaire puis entre chaque changement d'activité, les élèves sont amenés à se lever derrière leur chaise pour faire quelques exercices de re concentration (jeux de doigts, automassages...) De même pour les retours de récréation et de temps de cantine. C'est un temps fort apprécié des élèves, le calme revient immédiatement. Les élèves en difficulté ont eu l'impression de mieux comprendre et réussir l'exercice suivant simplement parce qu'ils étaient disponibles. Un élève a même dit : « maîtresse, on peut faire le truc magique pour que je réussisse ! » Donc, il n'y a rien de magique mais les élèves apprennent à mieux se connaître et à mieux maîtriser leurs corps.

- En cycle 3, c'est l'apprentissage de la méditation qui a été testée. Cela fut plus difficile : rires des élèves, moqueries.... J'ai insisté auprès des enseignants pour qu'ils poursuivent en apprenant à ceux qui avaient envie de rire de ne pas déranger ceux qui voulaient tester. Malgré tout, le résultat ne fonctionne pas vraiment. Par ailleurs, je note aussi que les enseignants de ce cycle n'adhèrent pas forcément beaucoup non plus à cette technique d'où peut-être le peu de résultats.

Dans l'ensemble l'équipe apprécie d'utiliser ces techniques car on voit de réels changements de comportements des élèves. Ils retrouvent une certaine sérénité en classe et peuvent ainsi avoir quelques minutes supplémentaires d'attention. Les élèves à tendance stressés apprennent aussi à mieux contrôler ce stress grâce aux exercices de respiration.

Sur les temps méridiens, nous proposons une activité facultative de relaxation et quelques élèves sont inscrits.

Personnellement, j'aimerais poursuivre la formation avec l'item « l'école bouge ». Cela est actuellement en discussion avec les collègues et les écoles environnantes.

Je reste persuadée que cette formation est un outil à mettre à disposition de toutes les écoles pour répondre à nos problèmes d'élèves à troubles de l'attention , que ces troubles soient pathologiques ou non, mais aussi à tous les élèves de cette génération.

Pour notre part, je l'ai inscrit dans mon projet d'établissement comme un élément intrinsèque à notre vie d'établissement.

Je vous souhaite une bonne continuation.

Mme HUGON

Chef d'établissement