



*Des séances de relaxation
favorisant la concentration
en petite et moyenne
section*



1 La relaxation à l'école maternelle

- **Des séances de relaxation pour quels effets?**
- Ecoute, attention et concentration
- Corps
- Energie
- Bien être physique
- Cohésion groupe classe

- 
- **Quand intégrer ces séances à l'école?**
 - En début de journée
 - Exercices courts en classe
 - Petits exercices en salle de motricité
 - Des séquences d'apprentissage.
 - Retour au calme.
 - Retour de récréation.
- 





- **Quelle durée?**

- **Âge**


- **Temps de relaxation**



- **Besoin**

- 
- **Quelle démarche?**
 - Aspect ludique
 - Plaire ou ne pas plaire
 - Vocabulaire
- 



2 Les fonctions exécutives

- Se fixer des objectifs
 - S'adapter à des situations
 - Changer les stratégies en cours d'action et en élaborer de nouvelles
 - Résister à des distractions
 - D'inhiber des automatismes
- 

- 
- 
- **Composantes des fonctions exécutives**
 - La mémoire de travail
 - L'inhibition
 - La flexibilité cognitive
 - La planification
 - Le raisonnement
 - La résolution de problèmes



Entre 3 et 5 ans, l'enfant développe beaucoup ses fonctions exécutives.

Il est donc important à l'école maternelle, de mettre en œuvre des situations qui vont favoriser le développement des fonctions exécutives.



**En quoi les séances de relaxation
peuvent-elles aider au développement
des fonctions exécutives?**






➤ **Augmentation des capacités d'attention, de concentration et d'écoute.**



➤ **L'attention et la concentration et l'écoute sont des piliers de l'apprentissage car :**

- Elles sont nécessaires pour percevoir des informations de notre environnement.
- Elles sont indispensables pour contrôler un travail mental, mémoriser, résister aux distractions, inhiber les automatismes, raisonner et décider.



➤ **Fonctions exécutives principalement mises en jeu lors des séances de relaxation « active » :**

- La mémoire de travail
 - Le contrôle inhibiteur
 - La flexibilité cognitive
- 



3 Deux exemples de séances de relaxation menées en petite et moyenne section de maternelle.



A) Relaxation à partir de l'écoute de comptines

L'enfant écoute la petite comptine chantée et reproduit corporellement les gestes demandés.

- L'enseignant mime
- Les élèves écoutent les paroles et la musique pour reproduire les gestes.
- Un exercice puis enchaînement de plusieurs exercices.

La marche du gorille argenté

(Etirement des pieds)



La marche du gorille argenté

(Etirement des pieds)



La danse du kangourou (assouplissements)



B) Relaxation à partir de cartes images et de l'écoute de quelques phrases simples.



Le soleil brille.....

- 1) Description de la carte image et mime
- 2) Placement
- 3) Histoire et gestuelle









Je suis en arbre. Le vent se lève.....



