

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

Le constat est souvent le même dans les classes : les élèves sont fatigués, ils ont du mal à se concentrer et à fixer leur attention.

Je vais vous présenter une pratique qui m'a permis de constater une amélioration des capacités de concentration de mes élèves de petite et moyenne section. Il s'agit des séances de relaxation « active »

1 La relaxation à l'école maternelle

Des séances de relaxation pour quels effets ?

- *Une amélioration sensible des qualités *d'écoute, d'attention, de concentration* et de disponibilité des élèves, favorisant l'efficacité du travail scolaire.
- *Un notable affinement de la perception du corps, du schéma corporel.
- *Une prise de conscience et une maîtrise de sa propre énergie.
- *Un bien-être physique : qui n'a pu constater à quel point une détente physique pouvait influencer favorablement notre état psychique et nerveux
- *Un renforcement de la cohésion du groupe classe améliorant de façon nette la convivialité à l'intérieur de la classe (*douceur, respect d'autrui*).

Quand intégrer ces séances à l'école ?

- *En début de journée pour bien la démarrer (proposer des exercices *d'étirements et de relaxation le matin*, puisqu'on demande aux enfants d'être disponibles toute la journée).
- *Exercices courts en classe (entre des apprentissages par exemple pour stimuler l'attention, se ressourcer, se recentrer).
- *Petits exercices en salle de motricité (pour démarrer ou clore une séance *exercices de respiration*) ou même des séquences d'apprentissage.
- *Pour obtenir un retour au calme (à un moment donné)
- *En retour de récréation (*exercices de respiration*).

Quelle durée ?

- *Elle est à moduler selon l'âge des enfants.
- *Les premières séances seront assez courtes. On parlera plutôt de « temps » de relaxation » (pas plus de 5 min)
- *Elle dépend des besoins du moment, de ce que l'on recherche
- *Elle est celle qui ne crée pas de contrainte et qui entraîne une nouvelle demande « C'est déjà fini ! »

Quelle démarche ?

- *Insister sur l'aspect ludique : l'élève éprouvera du plaisir.
- *Accepter que certains exercices plaisent moins que d'autres ou ne plaisent pas.
- *Les élèves doivent se sentir en confiance.
- *Les mots employés doivent être simples, clairs : employer des images qui parlent aux enfants : le gros ballon, l'étoile de mer...
Au fur et à mesure des exercices et/ou séances, le vocabulaire deviendra de plus en plus précis.
- *Parfois, on constate que les mots sont inutiles : alors on mime et l'élève n'a plus qu'à imiter le mouvement

2 Les fonctions exécutives

Elles représentent l'ensemble des processus qui contrôlent et régulent les activités cognitives.

La mission départementale maternelle nous propose aujourd'hui d'engager notre réflexion sur :

Le rôle des fonctions exécutives dans les apprentissages.

Il existe un lien entre les séances de relaxation, la concentration et les fonctions exécutives.

Avant de parler de ce lien je vais rappeler rapidement ce que permettent les fonctions exécutives et qu'elles en sont les composantes.

A) Les fonctions exécutives

- ▶ Elles permettent de se fixer des objectifs, puis de les planifier, d'initier, d'exécuter et de superviser un ensemble d'actions volontaires pour atteindre ces objectifs.
- ▶ Elles nous permettent également :
 - De nous adapter à des situations nouvelles et imprévues.
 - De changer nos stratégies en cours d'action.
 - De résister à des distractions,
 - D'inhiber des automatismes,
 - D'élaborer des stratégies nouvelles de façon flexible et adaptée à la tâche en cours.

B) Composantes des fonctions exécutives

- ▶ **La mémoire de travail** : garder en mémoire les informations nouvelles en prenant compte les informations pertinentes pour réaliser la tâche.
- ▶ **L'inhibition** : il s'agit d'inhiber tout ce qui n'est pas pertinent pour la résolution de la tâche.
- ▶ **La flexibilité (attentionnelle), cognitive ou mentale** : c'est la capacité de passer d'un comportement à un autre, réorganiser les idées, changer de stratégies et d'identifier nos erreurs.
- ▶ **La planification** : c'est la capacité à organiser une série d'actions en une séquence optimale pour atteindre un objectif.
- ▶ **Le raisonnement** : c'est la faculté de raisonner, d'analyser le réel et de le comprendre.

- **La résolution de problèmes** : est le processus d'identification puis de mise en œuvre d'une solution à un problème.

Entre 3 et 5 ans, l'enfant développe beaucoup ses fonctions exécutives : c'est une période favorable pour apprendre à se contrôler, à être attentif et à mémoriser consciemment des informations.

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

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

- **Les situations proposées permettent à l'enfant d'augmenter petit à petit ses capacités d'attention, de concentration et d'écoute.**
- **L'attention, la concentration et l'écoute sont des piliers de l'apprentissage car :**
 - Elles nous 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, décider et donc indispensables au développement des fonctions exécutives.
- **Fonctions exécutives principalement mises en jeu lors des séances de relaxation « active » :**
 - **La mémoire de travail** (qui nous permet de garder en mémoire des éléments et de les organiser).
 - **Le contrôle inhibiteur** (qui nous permet de rester concentré et attentif, résister aux distractions).
 - **La flexibilité cognitive** (qui nous permet de nous adapter face à des situations nouvelles, d'identifier nos erreurs et les rectifier).

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 comptine chantée et reproduit corporellement les gestes demandés.

- L'enseignant mime en même temps pendant les premières séances pour aider les élèves à se repérer.
- Les élèves se rendent très vite compte qu'ils doivent écouter les paroles et la musique pour reproduire les gestes.
- L'enseignant commence par un exercice après une séance de motricité ou d'expression corporelle puis, au fil du temps, il arrive à enchaîner plusieurs exercices.

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

Les mascottes Nelly et César jouent un rôle affectif important car elles observent les élèves. Ils les reprennent également parfois à la maison.

- 1) Présentation de la carte image aux élèves qui décrivent verbalement ce qu'ils voient. Au dos de la carte figure une petite histoire que l'enseignant raconte. Il fait faire aux élèves les mouvements qui interviennent dans le récit (Il mime pour montrer dans un premier temps).
- 2) Aménagement de l'espace, placement.
- 3) L'enseignant raconte à nouveau l'histoire et les enfants répètent les mouvements qu'ils ont mémorisés.