



IE ET

# RYTHMES SCOLAIRES

Isabelle LEFEVRE-VALLEE

## PROGRAMME D'INTERVENTIONS DANS LE CADRE DES NOUVEAUX RYTHMES SCOLAIRES

### LA PLACE DE CE PROGRAMME DANS LA REFORME DES RYTHMES SCOLAIRES

La réforme des rythmes scolaires, présentée dans le décret du 24 janvier 2013, modifie l'organisation des journées de l'élève. Le temps consacré aux activités d'apprentissages reste le même, mais est réparti chaque semaine sur 9 demi journées au lieu de 8.

Cela libère du temps pour :

- Des **activités pédagogiques complémentaires** organisées en groupes restreints d'élèves
- Des **activités périscolaires** d'éducation artistique, culturelle et sportive

C'est dans le cadre des activités périscolaires que s'intègre ce projet.

### LA SOPHROLOGIE DANS LE CADRE DES ACTIVITES PERISCOLAIRES

La sophrologie est une méthode très simple et accessible dès le premier âge. Une expérience de 20 ans en cabinet et en institutions m'a permis d'adapter les techniques pour le plus grand bien-être des enfants et des parents :

- Pour les parents, un confort de retrouver leurs enfants détendus et heureux de vivre et renforcer les liens familiaux.
- Pour l'enfant, une meilleure connaissance de son corps dans le mouvement et la rencontre avec celui-ci ; l'aide à acquérir assurance ; confiance en lui et à développer ses capacités.

En gérant mieux son corps, il libère ses dispositions à d'autres domaines : intellectuels, sociaux, affectifs, créatifs. Il développe **curiosité** et **ouverture au monde**, sans peur de l'extérieur. Cette méthode permet ainsi à l'enfant scolarisé de :

- **Conquérir & développer ses capacités** dans les apprentissages.
- Trouver le plaisir dans l'effort et la réussite.
- Chercher ses solutions pour se dépasser.

Le jeu et les protocoles lui donnent accès à ses valeurs et ses compétences avec la sensation d'un encadrement souple sans opposition et en pleine conscience.

La méthode s'effectue à travers la maîtrise de gestes dans l'espace, les yeux ouverts ou les yeux fermés, en position debout et assise et la maîtrise de sa respiration.

## Les 2/6 ans

C'est l'âge crucial du développement physique et intellectuel qui correspond à la découverte de soi et du monde



### Temps de séance 45 min et de la session de travail 15 mn

Accès sur :

- la prise de conscience de la respiration
- la prise de conscience du corps
- prise de conscience du groupe

#### La sophro-ludique

- *Le cri qui tue* : construire l'unité du groupe
- *Le temps du silence* : ne pas avoir peur du silence et l'immobilité
- *Les coussins* : gestion et canalisation de l'énergie, de l'agressivité
- *Les plumes* : gestion et canalisation du souffle
- Les boules : prise de conscience du corps et de ses différentes parties : les nommer
- *La comptine des pirates* : prise de conscience du corps à travers des mouvements de relaxation.
- *Comptine le tour de la maison* : relaxation de l'esprit à partir de la présence des 5 sens

#### La relaxation dynamique

- Les mouvements de la relaxation dynamique: prise de conscience du corps, de l'esprit
- Concentration et attention en classe : apprendre à se concentrer
- Conscience de la peau : être bien dans sa peau
- Les mouvements de la relaxation de l'esprit

#### Les sophro-contes : Introduction des techniques à travers l'histoire

- Conte pour gérer les peurs
- Conte pour gérer les colères
- Conte pour réveiller les capacités (écoute, socialisation, apprentissage...)

## Les 6/10ans

Il est demandé à l'enfant à partir de la rentrée en CP, de s'adapter à de nouveaux rythmes de travail.



### L'enfant est amené à :

- développer les bases nécessaires à la transition maternelle/primaire
- prendre de conscience de son corps en pleine croissance
- développer de ses capacités physiques
- développer de ses capacités intellectuelles

### Temps de séance 45 min et de de la session 20/30 mn

#### Sophro ludique

- *Le cri qui tue* : construire l'unité du groupe
- *Le temps du silence* : ne pas avoir peur du silence et l'immobilité
- *Les coussins* : gestion et canalisation de l'énergie, de l'agressivité
- *Les plumes* : gestion et canalisation du souffle

#### Les relaxions dynamiques

- Relaxation 1 : mon corps et ma peau, je suis là, je m'affirme dans le respect
- Relaxation 2 : l'esprit et mes muscles, j'agis dans la maîtrise
- Relaxation 3 : l'union en moi ma peau, mes muscles et ma structure osseuse, j'avance en toute stabilité et je pense librement
- Relaxation 4 : j'active mes valeurs de respect de soi, celui des autres, du travail, de l'effort récompensé, ma place dans la famille

#### Les techniques spécifiques

- Evacuation des soucis
- Présence du positif en moi
- Activation de mon énergie
- Action de réussite déjà réalisée
- Se projeter d'une manière positive dans l'épreuve
- Se sentir réussissant
- Activer la confiance en soi

#### Les sophro-contes : Introduction des techniques à travers l'histoire

Conte pour réveiller les capacités (concentration, socialisation, apprentissage...)

## L'EQUIPE

---

L'équipe est pilotée par **Isabelle LEFEVRE-VALLEE**, auteure de « L'enfant et la sophrologie » (Ed. Ellebore), Sophrologue de formation Caycédienne, RNCP (diplôme de reconnaissance d'Etat), formatrice en sophrologie depuis 18 ans.

Elle est constituée de sophrologues diplômés et en cours de certification au RNCP (registre National des Certifications Professionnelles).

Le programme proposé est commun à tous les établissements concernés.

Mme LE NAOUR Sylvie / 06-03-95-01-40, sera présent dans vos établissements aux conditions convenues par une convention préétablie dans le souci du respect de tous.

**Cette action est menée dans d'autres départements sur les bases afin d'apporter à tous le même service et de garantir compétence et professionnalisme.**