

Intégrer des moments de mindfulness et de yoga dans la classe virtuelle

Des techniques simples pour aider les élèves (et les enseignants) à se relaxer
lors de l'enseignement en ligne



Video :

<https://spark.adobe.com/video/qjivlz7pKQBj>

Restez zen en classe (virtuelle)!

Enseigner une classe virtuelle est un énorme défi, tant pour les enseignants que pour les élèves.

Il est vital pour tous de se ménager et de prendre le temps de souffler (littéralement!).

C'est pour cela que nous allons apprendre à intégrer des moments de mindfulness dans les journées de classe online.



La mindfulness, c'est quoi?

Le terme “mindfulness” est dorénavant utilisé en français, pour qualifier le fait d’être **présent**, de **se concentrer sur l’instant en cours**, et d’**accepter ce qui est sans jugement**.

Pour les enfants, il s’agit de faire de petites pauses leur permettant de prendre conscience à la fois de leur environnement et de leur ressenti intérieur à un moment

Tordre le cou à quelques idées préconçues...

1) La mindfulness prend du temps... FAUX! 5 minutes suffisent, en début de séance, ou pour une petite pause/transition entre deux activités.

2) Je ne suis pas un expert, je ne peux pas enseigner la mindfulness. FAUX! Vous savez respirer? Alors vous pouvez mener de très simples moments de mindfulness avec vos élèves!

3) Mes élèves n'ont pas l'habitude de pratiquer des exercices de mindfulness, ils vont rire et se déconcentrer. VRAI et FAUX! :)

Oui, ils risquent de rire un peu parfois...mais le rire aussi permet de se détendre! Et non, vous verrez qu'au final, une fois que la mindfulness fait partie intégrante de la routine, ils sont très demandeurs, très réceptifs et leur concentration s'améliore!

PARTIE 1: LA RESPIRATION

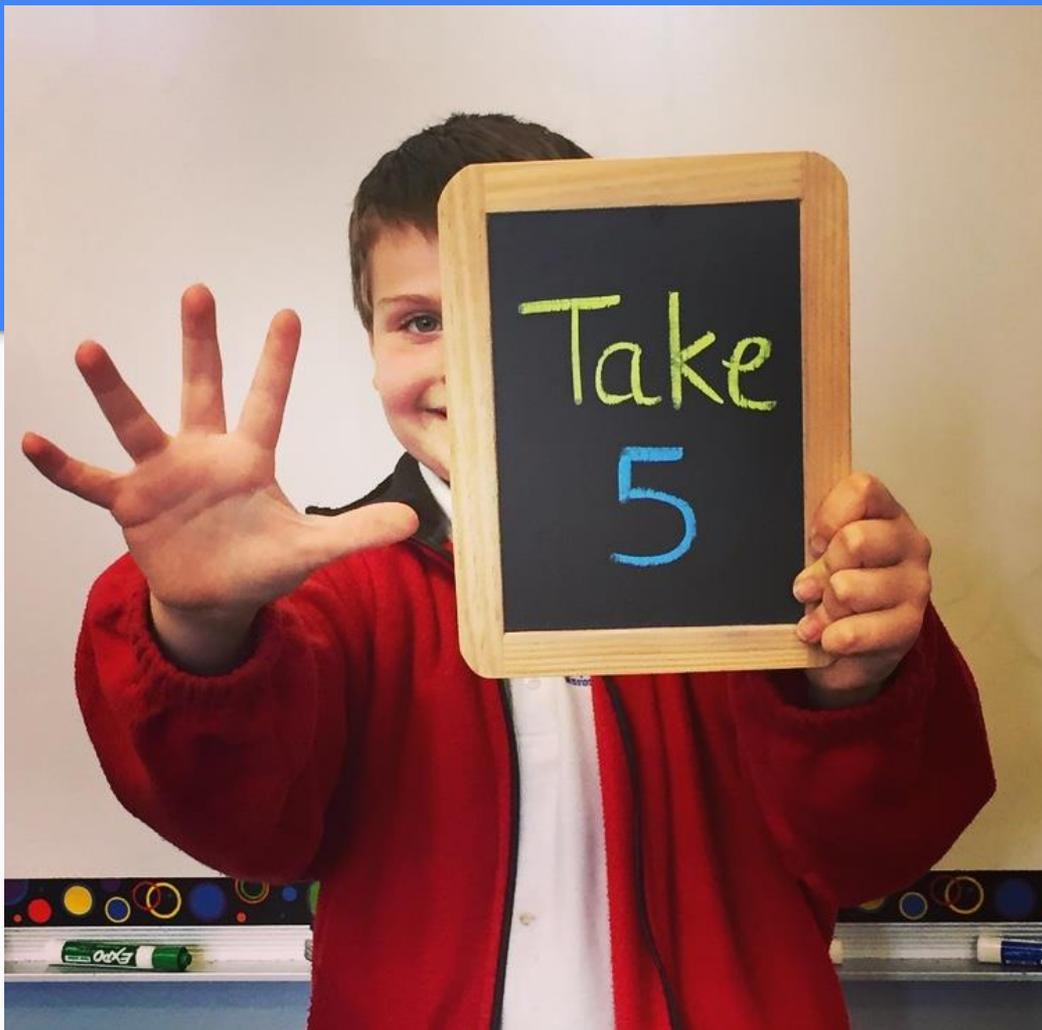
Bien souvent, lorsque nous sommes concentrés sur le travail, pris par le temps, en train de courir dans tous les sens pour réaliser toutes les tâches du jour, **notre respiration est saccadée et superficielle.**

Cela a pour conséquence de réduire la circulation et l'afflux d'oxygène dans le corps et le cerveau. Les conséquences peuvent être les suivantes: difficulté à se concentrer, confusion, anxiété, irritabilité, tension, stress, fatigue et dépression.

Des activités et jeux de respiration



- Take 5
- La balle de respiration
- Les bougies
- La tasse de chocolat chaud
- La respiration carrée
- STOP



L'enfant suit le contour de sa main avec l'index de la main opposée.

A chaque fois qu'on **monte** le long d'un doigt, on **inspire** profondément.
A chaque fois qu'on **descend** le long du doigt, on **expire** lentement.

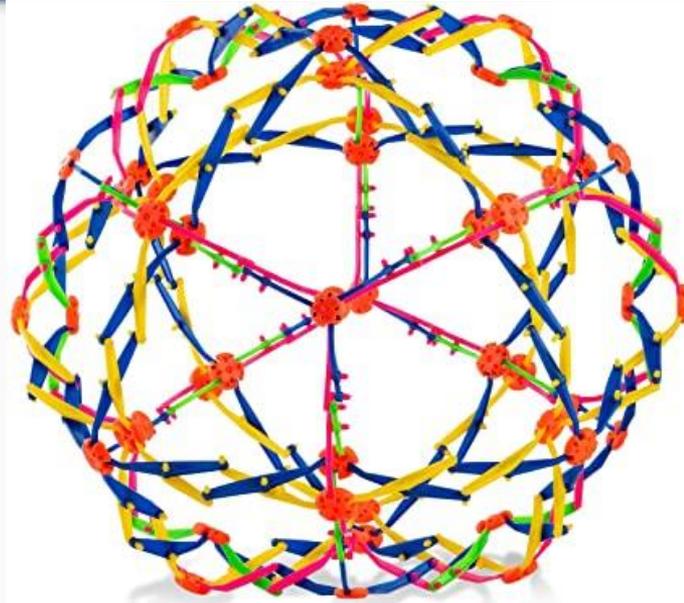
Au final, cela représente 5 respirations complètes, ce qui est suffisant pour se calmer et se concentrer.



La balle de respiration

On inspire par le nez quand la balle se gonfle.

On expire par la bouche quand la balle se dégonfle.



Le jeu de respiration le plus simple, surtout avec les jeunes élèves, qui accrochent grâce à l'aspect très visuel.

**Vidéo à utiliser
avec les
élèves:**



Les bougies



Annoncer aux enfants qu'ils vont souffler les bougies d'un gâteau d'anniversaire.

Chaque doigt représente une bougie, que l'on va souffler le plus fort possible!

**=> Profonde inspiration par le nez,
suivie d'une forte expiration par la bouche**



La tasse de chocolat chaud



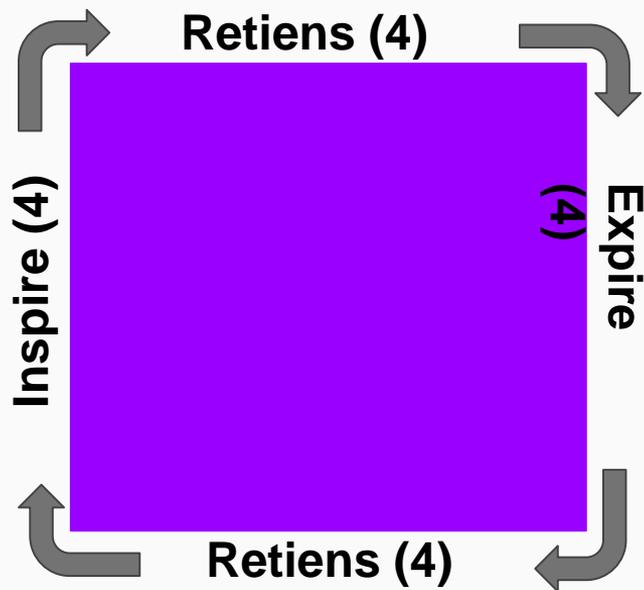
“Imaginez que vous tenez dans vos mains une tasse de chocolat chaud.

Inspirez, sentez son bon parfum!

Mais il est encore trop chaud pour le boire!

Soufflez dessus pour le refroidir!”

La respiration carrée



Cet exercice de respiration a un effet très calmant. Il est plus adapté aux élèves du CE2 +.

Pour les élèves plus jeunes, il n'est pas très bénéfique de retenir sa respiration.



Stop!

Tiens-toi bien droit,

Ouvre ton coeur,

Prends une inspiration et une expiration!

PARTIE 2: LE MOUVEMENT

Jeux et activités pour bouger, assouplir le corps et relaxer l'esprit!

- Mouvements pour la concentration
- Yoga sur chaise -> différentes variantes
- Jeu de "Yogi dit"

Pour la concentration en début de séance:

Cette position, appelée « le yoga du super cerveau », aide à stimuler ses fonctions. Il est recommandé de le faire tous les matins pour améliorer la concentration. Certaines écoles le pratiquent avec les enfants avant le démarrage de la journée.

1. Mettez-vous debout.
2. Avec la main gauche, attrapez le lobe de l'oreille droite avec le pouce et l'index (le pouce vers l'avant).
3. Avec la main droite, attrapez le lobe de l'oreille gauche avec le pouce et l'index. Collez bien la langue au palais.
4. En inspirant, baissez-vous sans poser les fesses au sol.
5. Relevez-vous en expirant.
6. Baissez-vous et relevez-vous plus de 10 fois, sans lâcher les lobes et décoller la langue.

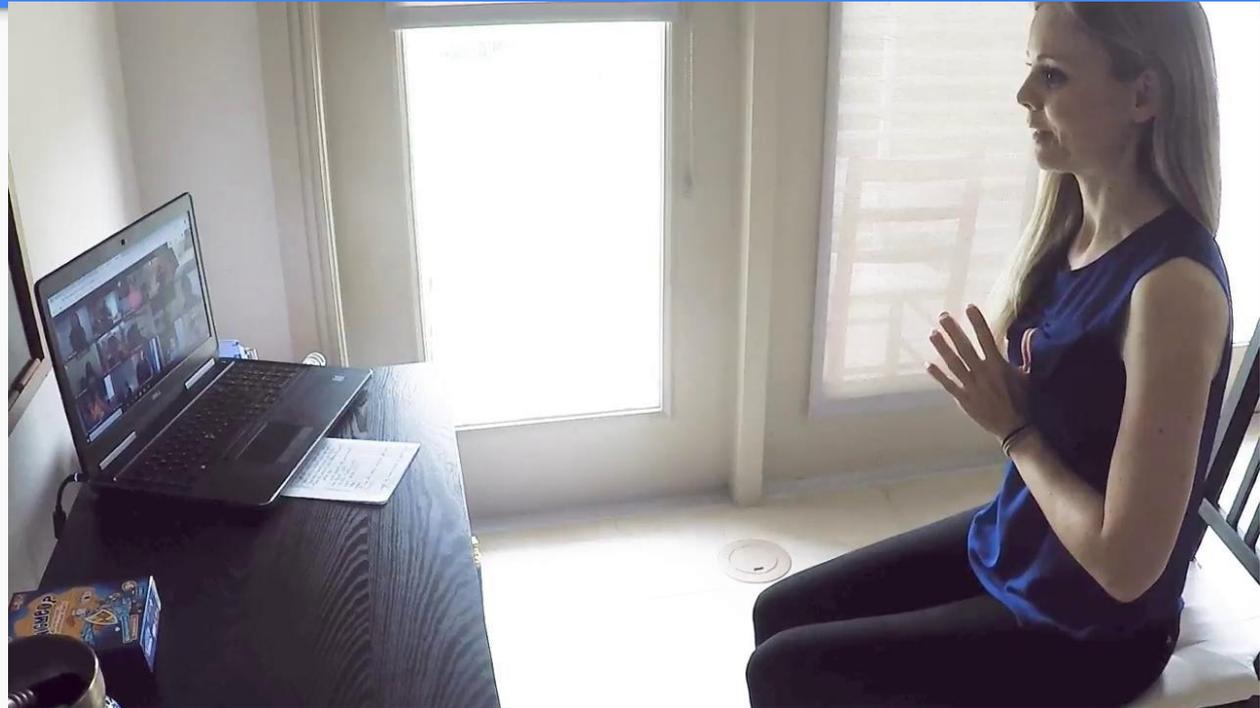


**Le Yoga du
Super
Cerveau!**

YOGA sur CHAISE

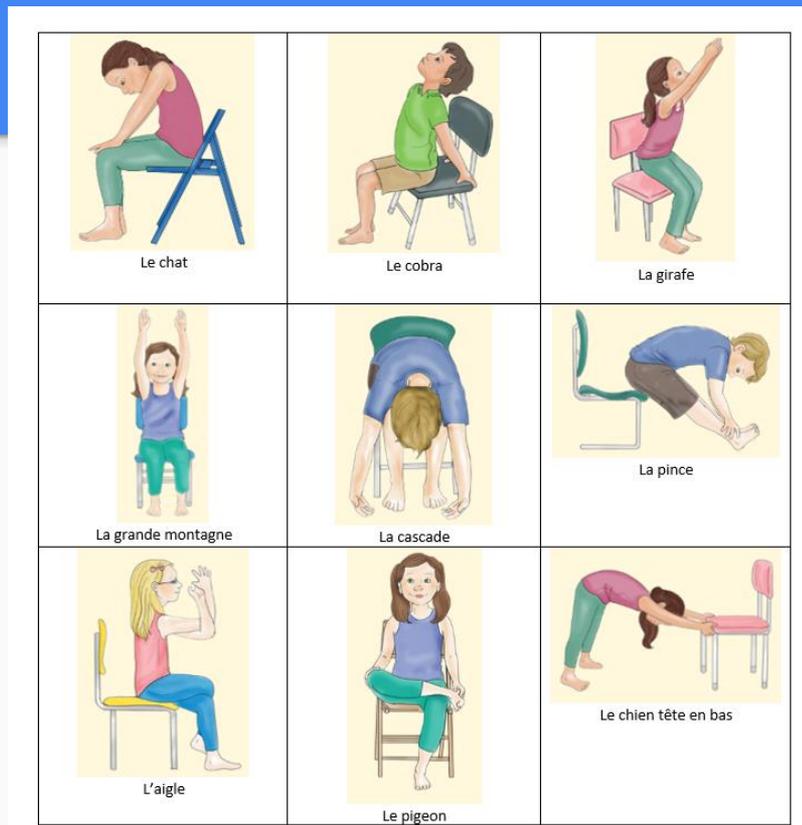
1) Série courte apaisante

(liste des postures:
cf. document Word)



YOGA sur CHAISE

2) Série



YOGA sur CHAISE

3) Session avec les animaux

Postures assises et debout



Le chat



Le cobra



La girafe



L'aigle



Le pigeon



Le chien tête en bas



Le chien tête en haut



La grenouille



Le papillon

Jeu de “YOGI DIT!”

Lorsque les enfants connaissent déjà bien les postures de yoga sur chaise, il est amusant de les réinvestir en jouant à “YOGI DIT!”.

Reprenez tout simplement le concept du jeu “Jacques a dit!”, et donnez des noms de postures de yoga!



PARTIE 3: ACTIVITÉS DE DÉTENTE

- **Le yoga des yeux**
- **Le détective des sons**
- **Le bol tibétain**
- **Les mandalas**
- **Les applications zen**



Le yoga des yeux



Avant de commencer les exercices:

- Frottez vos mains très fort l'une contre l'autre pour les chauffer.
- Placez vos paumes chaudes sur vos yeux fermés.

1. Asseyez-vous confortablement, le dos bien droit.
2. Regardez en haut, puis ramenez le regard au centre.
3. Regardez en bas, puis revenez au centre.
4. Regardez à droite, puis revenez au centre.
5. Regardez à gauche, puis revenez au centre.
6. Regardez successivement en haut à droite, puis en bas à gauche, en haut à gauche et enfin en bas à droite.
7. Tournez les yeux lentement dans un sens.
8. Puis tournez-les dans l'autre sens. Effectuez au moins cinq rotations dans chaque sens.

Le détective des sons

Demander aux élèves de s'asseoir confortablement, avec le dos droit, les épaules relâchées, et les mains sur les jambes.

“Vos yeux se ferment, et vos oreilles se préparent à écouter. Pendant une minute, écoutez tous les bruits qui vous entourent. Imaginez que vous êtes un détective des sons: aucun son ne doit vous échapper! Quand la minute sera passée, vous ferez votre rapport.”

Mettre un timer - Demander aux élèves de lister ce qu'ils ont entendu.

Le bol tibétain

Demander aux élèves de s'asseoir confortablement, avec le dos droit, les épaules relâchées, et les mains sur les jambes. Ils peuvent fermer les yeux, ou regarder vers la bas. Ceux qui le préfèrent peuvent aussi placer leur tête dans les bras, sur la table.

Leur demander d'écouter le son du bol jusqu'à la dernière vibration, puis de lever la main lorsqu'ils n'entendent plus rien du tout.



Son du bol:



Mandalas à colorier



Une activité simple mais aux vertus déstressantes!

Les enfants peuvent imprimer les mandalas chez eux et les colorier avec les outils de leur choix (feutres, crayons, peinture). Les encourager à colorier dans un coin calme, en écoutant une musique relaxante.

Lorsqu'ils sont familiarisés avec le concept de mandala, ils peuvent même créer leurs propres designs. Intéressants pour les élèves de cycle 2 et 3 pour un entraînement à l'utilisation du compas!

Galerie de mandalas

Encouragez les élèves à partager leurs créations sur une galerie virtuelle collective!

Nous n'avons plus les murs de la classe pour afficher les oeuvres des élèves, mais nous pouvons continuer à les exposer virtuellement, afin de valoriser leur créativité et entretenir l'esprit de classe, de travail commun et la fierté de partager avec ses camarades et enseignants.

Exemple: Padlet

Pages de mandalas colorier:

<https://www.google.com/search?q=free+mandala+coloring+pages&tbm=isch&source=univ&sa=X&ved=2ahUKEwjl4tHiodDoAhUFKqwKHUmeBgUQsAR6BAglEAE&biw=1536&bih=722&dpr=1.25>

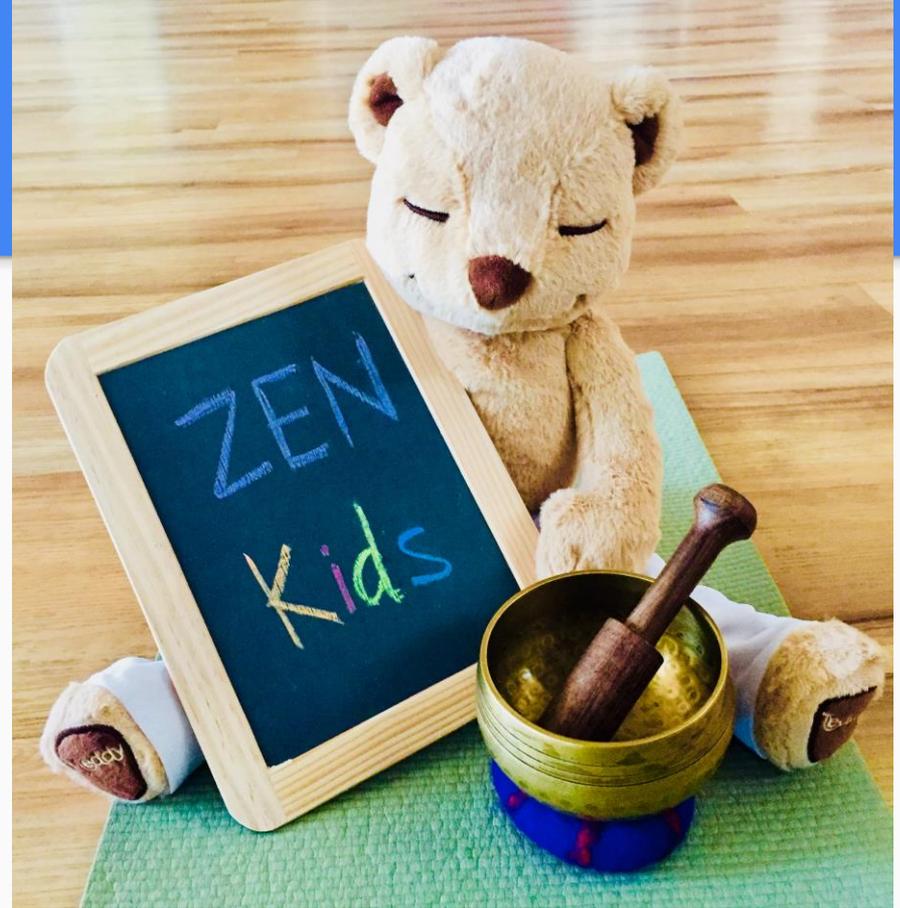
Musique relaxante:

<https://www.youtube.com/watch?v=y7e-GC6oGhg>

Mandala éphémère

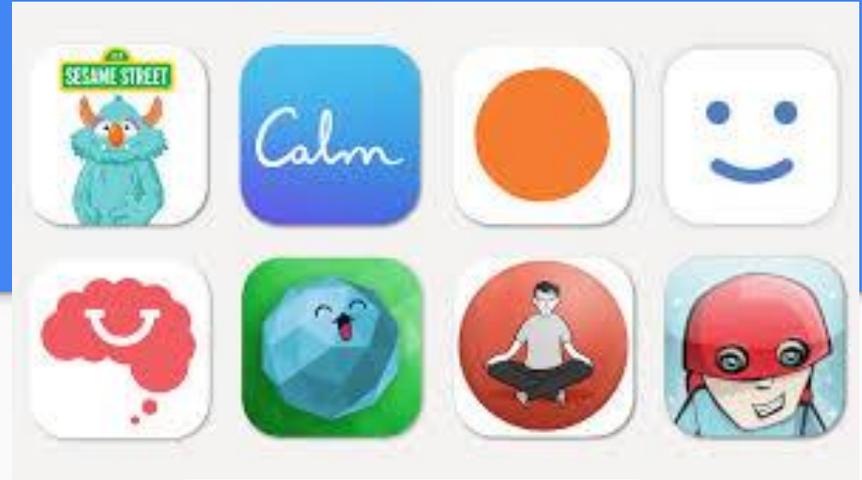
Donner comme mission aux enfants de créer leur mandala personnalisé, en utilisant toutes sortes d'objets, naturels ou non: feuilles, fleurs, cailloux, bâtons, legos, billes, dominos, etc.

Encore une fois, encourager les enfants à partager la photo de leur création sur une galerie commune.



Les “mindful apps”

- Relax Me
- Tibetan Bowls
- Relax Sounds
- DreamyKids
- Breathing App
- Smiling Mind



Article: <https://childhood101.com/mindfulness-for-kids/>

PARTIE 4: INFOS UTILES



Un petit peu de matériel (optionnel):

- 1 balle de respiration
- 1 bol tibétain
- Meddy Teddy



AT&T 23:56 16%

amazon prime

4E's Novelty ★★★★☆ 411

4E's Novelty Expandable Ball Fidget Toy, Great Expanding Sphere Toy for Kids, Hand Catch Breathing Flower Balls, Pack of 1 Colors May Vary, for Stress Relief and Anxiety

\$7⁹⁹

✓prime & FREE Returns

Get \$70 off instantly: Pay \$0.00 upon approval for the Amazon Prime Rewards Visa Card. No annual fee.

FREE delivery: **Sunday** [Details](#)

Vidéos à regarder:



TED Talks *...une bonne alternative quand vous avez fait le tour de Netflix pendant le confinement!*
;)

“Growing up stressed or growing up mindful”, Dr Chris Willard:

https://www.youtube.com/watch?v=znIsoaM_ALQ

“Bite-sized mindfulness: an easy way for kids to be happy and healthy”, by Kira Willey:

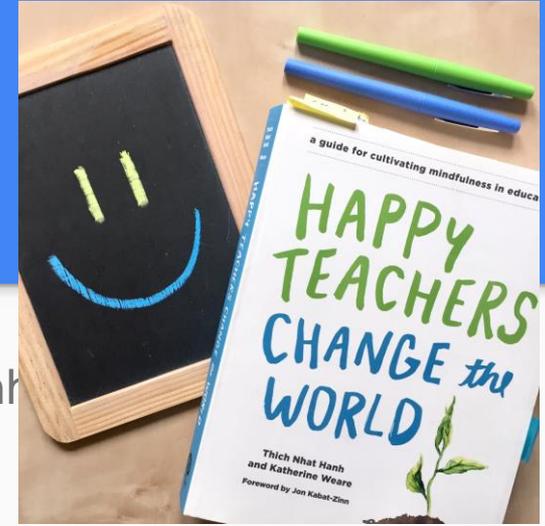
https://www.youtube.com/watch?v=uOlldmMK_zM

“Why mindfulness is essential for our students today”, by Carmen Gumina:

https://www.youtube.com/watch?v=lf_zNLNz9zU

Quelques livres:

- ❑ *Happy Teachers Change the World*, Thich Nhat Hanh
- ❑ Ou en VF: *Un prof heureux peut changer le monde*
- ❑ *Teach, Breathe, Learn*,



A utiliser avec les élèves:

- ❑ *The Alfabreaths*, Chris Willard
- ❑ *100 Activités de Yoga*, Shobana R. Vinay
- ❑ *Mon P'tit Cahier de méditation*, Agathe Thine
- ❑ *Yoga for Kids*, Liz Lark

Sites internet:



- Alo Gives: <https://www.aloyoga.com/pages/alo-gives> (USA)
- Yoga 4 Classrooms: <http://www.yoga4classrooms.com/> (USA)
- Kids Yoga Stories: <https://www.kidsyogastories.com/> (USA)
- PedaYoga: <https://www.pedayoga.ca/en/> (Canada)
- Mindful Schools: <https://www.mindfulschools.org/> (USA)
- Le Yoga et les Enfants: <https://www.yoga-enfant.fr/yoga-ecole/> (FR)

Des questions ?

clingelser@dallasinternationalschool.org

