



# Amélioration du climat scolaire au moyen de pratiques corporelles, d'expression et de réflexion

## I - PRESENTATION DE L'ASSOCIATION OBJECTIF TERRE 77



### 1/L'association Objectif Terre 77

Fondée en 2005, **Objectif Terre 77** existe et agit en Seine et Marne et alentours pour encourager le développement de valeurs écologiques et humanistes. Ses actions permettent aux adultes et enfants curieux et désireux d'un monde meilleur de s'ouvrir à soi, de se relier aux autres et au monde qui les entoure.

L'association offre un espace d'innovation, de coopération et d'apprentissage visant le partage et le développement de savoirs, savoir-faire et savoir-être qui favorisent la liberté, la joie et l'engagement. Elle compte aujourd'hui près de 1 400 membres : adhérents, sympathisants et partenaires.

### 2/Votre contact sur ce projet



**Emelyne Tacheau**

Coordinatrice des activités Chez Vous et intervenante

06 98 24 03 23 - [emelyne.tacheau@gmail.com](mailto:emelyne.tacheau@gmail.com)



### 3/Activités

Depuis 15 ans, l'association propose au public de Seine-et-Marne et alentours des **journées de formation** dans les domaines de l'agro-écologie, de la création artistique et artisanale et du développement durable, à raison de 15 journées par an en moyenne. Par ailleurs, elle est régulièrement invitée à agir au sein d'autres structures : établissements scolaires, médiathèques, centres sociaux, communes, prisons, EHPAD... L'association y anime des **conférences**, des **ateliers**, etc., toujours dans le cadre des thèmes et des valeurs qui la caractérisent :



#### Jardiner et observer la nature

Accompagnement à la conception, la réalisation et l'entretien de jardins potagers et ornementaux, créations végétales, initiation à la permaculture...



#### Corps et mouvement

Initiation à des pratiques corporelles pour se relaxer et mieux gérer ses émotions.



#### Créer et faire soi-même

Création artistique et artisanale avec des matières naturelles (végétal, textile, terre...), cuisiner sain et de saison, fabriquer ses produits écologiques, gagner en autonomie.



#### Le monde et nous

Prendre conscience du monde qui nous entoure, réfléchir et agir : Contes, ateliers philo... trouver sa juste place.

L'association organise également des **événements** : [festival Sol en Vie](#) (à Melun, Sénart et Avon en 2015, spectacles de danse, festival « Musique pour la terre », [festival Grandir Ensemble](#) (à Fontainebleau et Avon en 2019)...

### 4/Agréments, réseaux et partenaires

Objectif Terre 77 est agréée Education Nationale Action Complémentaire à l'Enseignement Public, et en cours d'agrément Jeunesse Education Populaire.

Elle est membre de plusieurs réseaux :



En 2021, l'association est sous convention avec différents partenaires, dont quelques uns sur le territoire de la CAMVS : Centre de Détention de Melun, Collège Robert Doisneau de Dammarie les Lys, Espace Jeunes de Dammarie-les-Lys, Bibliothèque Départementale...

### 5/Ressources humaines

**Le Conseil d'Administration**, qui est actuellement dans une démarche d'évolution vers une gouvernance partagée, compte aujourd'hui 7 membres administrateurs et 3 membres invités (dans la perspective de devenir administrateurs).

L'association a embauché sa première **salariée** en septembre 2021, qui travaille en son sein depuis 2016 en tant que bénévole puis auto-entrepreneuse.

Objectif Terre 77 peut compter sur ses **15 membres bénévoles réguliers** pour assurer sa gestion, son évolution par le biais de différents groupes de travail et sa communication.

Nos actions sont animées par **un groupe d'intervenants professionnels**, enthousiastes et spécialisés dans leur domaine. Il se réunit régulièrement à des fins de partage d'expériences et de co-formation, pour rester fidèles aux valeurs de l'association et attentifs aux besoins de nos partenaires.

## II – NOTRE PROPOSITION

# Amélioration du climat scolaire

### 1/Contexte

Le confinement et les bouleversements d'organisation de la scolarité ont engendré une perte importante de repères pour les enfants et les jeunes de nos territoires. L'accompagnement à la gestion des émotions et la construction de la citoyenneté sont plus nécessaires que jamais pour le bien-être, le bien vivre ensemble et la réussite scolaire des élèves.

Objectif Terre 77 agit depuis plusieurs années auprès d'écoles et de collèges en ce sens, en proposant des cycles d'ateliers à destination des élèves mais aussi de leurs professeurs, s'appuyant sur différentes pratiques de relaxation, d'expression et de gestion des émotions, animées par des intervenants spécialisés.

Les pratiques expérimentées sont ré-investissables par chacun au quotidien, à la maison et au sein de l'établissement scolaire.

### 2/Notre proposition : Participer à l'amélioration du climat scolaire

Construire avec les professeurs et leurs classes volontaires, ou avec des animateurs et leur groupe en centre de loisirs, ou avec des familles ou groupes de parents en centre social, **des cycles d'ateliers sur 2021-2022 en vue d'améliorer le climat scolaire**. Pour construire ces cycles, nous proposons au choix 7 pratiques différentes adaptées à la tranche d'âge des élèves :

- Accords toltèques
- Méditation et mouvement sensoriel
- Sophrologie
- Ateliers philo
- Education affective, relationnelle et sexuelle
- Do-In et auto-massages
- Yoga

### 3/Objectifs

- Permettre aux participants de reconnaître et mieux gérer leurs émotions
- Favoriser des relations sereines au sein de l'établissement scolaire et à la maison
- Développer les capacités d'apprentissage
- Former les encadrants acteurs de l'éducation à réutiliser les exercices afin d'obtenir plus d'attention et de calme
- Développer la réflexion et l'esprit critique sur le monde qui nous entoure
- Proposer un espace d'expression et de recentrage
- Prévenir les risques liés au numérique

## 5/Pour un dispositif efficace

### Une interlocutrice unique pour la mise en place des actions

- Emelyne Tacheau, coordinatrice des activités, sera l'interlocutrice de tous les partenaires. Elle s'occupera de la coordination des actions, de la planification des réunions et ateliers, et des bilans.

### Choix des pratiques et calendrier

- Le cycle élaboré sur plusieurs séances (6 ou 12 semaines pour les cycles subventionnés sur la CAMVS) est construit en fonction des besoins et des appétences des encadrants, ce qui leur permet de rester motivés à rendre pérenne la pratique expérimentée.
- Le planning des séances est établi à l'avance avec une régularité qui permet l'intégration des apprentissages : de 4 à 12 séances à raison d'une heure par semaine, ou de façon encore plus régulière pour une mise en place durant les congés d'été.

### Documents de référence

- Des livrets et autres traces écrites sont proposés en fin d'ateliers ou de cycle, pour permettre aux participants de se remémorer les pratiques expérimentées et les reproduire au besoin.
- Une liste de ressources documentaires sera proposée, pour les partenaires souhaitant aller plus loin dans la démarche entreprise.
- Un bilan global de l'action sera fourni à son issue.

### Adaptation logistique

- Les pratiques proposées sont adaptables à l'environnement de la classe. Si des séances peuvent se pratiquer dans une salle spécifique (salle de motricité, extérieur...), elles peuvent aussi être conçues pour la pratique en classe, chaque élève à sa table. Cela permet de respecter les éventuelles mesures sanitaires.

### Evaluation

- Une réunion préalable sera organisée avec les responsables pédagogiques, afin d'adapter le cycle envisagé au contexte de groupe et à l'environnement scolaire.
- Un bilan sera réalisé pour chaque groupe, indiquant la situation de départ, le déroulement des séances et les résultats observés, au moyen d'un questionnaire permettant d'observer les changements (bien-être des participants, amélioration des relations...) et d'avoir une visibilité sur les éventuelles actions à mener par la suite, les rituels à conserver en classe, etc.

### III – LES PRATIQUES PROPOSEES, LES INTERVENANTES

#### 1/Synthèse des pratiques proposées

Intitulé de la pratique	Objectifs principaux	Mater. 3-6 ans	Elem. 6-12 ans	Collège 12-16 ans	Lycée 16-19 ans	Hors EN*	Nbre participants max. par groupe**
Transformer sa vie et ses relations au quotidien avec <b>les accords toltèques</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Comprendre et intégrer ces 4 clés</li> <li>Améliorer la qualité de ses relations</li> <li>Retrouver une sérénité personnelle</li> </ul>		X	X	X		30
Développer ses capacités perceptives avec <b>la méditation et le mouvement sensoriel</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mieux se connaître, comprendre ses besoins</li> <li>Réduire son anxiété, son stress</li> <li>Amélioration des capacités attentionnelles</li> </ul>	X	X	X	X		30
Réguler ses émotions et communiquer de façon non violente avec <b>la sophrologie</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Apaiser et transformer les émotions</li> <li>Gagner en confiance en soi et en respect</li> <li>Déployer ses ressources</li> </ul>		X	X	X	X	15
Développer l'esprit critique et le vivre ensemble avec <b>les ateliers philo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Construire sa relation aux autres et au monde</li> <li>Favoriser l'action positive et la citoyenneté</li> <li>Développer l'esprit critique, l'argumentation</li> </ul>		X	X	X	X	30
Développer des relations sereines avec <b>l'éducation affective, relationnelle et sexuelle</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Développer des relations plus sereines</li> <li>Répondre aux questions sur les relations affectives et la sexualité</li> <li>Prévenir les risques de la pornographie et de la circulation via les réseaux sociaux</li> </ul>			X	X		15
Gérer ses émotions et se relaxer avec <b>le Do In et les auto-massages</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gagner en bien-être et en vitalité</li> <li>Se relaxer, gagner en calme et en tranquillité</li> <li>Reconnaître et gérer ses émotions au fil des saisons</li> </ul>	X	X	X	X	X	30
Se relaxer et s'équilibrer avec <b>le Yoga</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se reconnecter à son corps</li> <li>Gagner en confiance en soi, en concentration</li> <li>Prendre du recul face aux situations</li> <li>Développer la bienveillance et l'empathie</li> <li>Trouver sa force intérieure, sa motivation pour donner le meilleur de soi-même</li> </ul>	X	X	X	X	X	30

\*Hors EN : Hors Education Nationale. Selon les pratiques et les intervenantes, des cycles peuvent avoir lieu dans des centres de loisirs ou centres sociaux par exemple, à destination d'enfants, de familles ou de parents. *Cf fiches détaillées.*

\*\*Nombre de participants maximum par groupe. Exceptées 2 pratiques « sophrologie et éducation affective), toutes sont réalisables en classe entière de 30 élèves. Cela étant dit, l'efficacité est toujours plus grande avec un effectif plus petit.

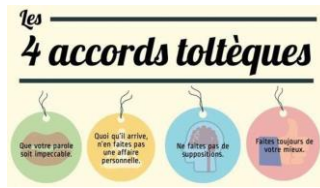
La pratique « Développer des relations sereines avec l'éducation affective, relationnelle et sexuelle » se compose de 4 à 6 séances. Toutes les autres sont proposées en 4 à 12 séances selon vos besoins et votre budget.

#### 2/Fiches détaillées



## Transformer sa vie et ses relations au quotidien avec les accords toltèques

Elèves d'école élémentaire, collège, lycée, familles, adultes



Les 4 accords toltèques sont des principes de vie qui visent la liberté d'être soi dans le respect des autres, pour des relations sereines et un bien-être émotionnel.

### Objectifs visés

- Comprendre et intégrer ces 4 clés de bien-être émotionnel
- Améliorer la qualité de ses relations aux autres à l'école et à la maison
- Retrouver une sérénité personnelle et savoir prendre du recul

### Déroulement des séances

Temps de parole collectif (débat, lecture de conte, retour d'expérience...)

Travail en petits groupes : expérimentation, jeux de rôles...

Temps de structuration collectif : traces écrites, réalisations plastiques, affiche...

Elaboration d'un défi à relever jusqu'à la prochaine rencontre pour pratiquer au quotidien

Temps de gratitude

### Evolutions attendues au cours des séances

Amélioration de la communication, meilleur niveau d'écoute

Plus de décentration et d'empathie, médiation relationnelle plus autonome

Meilleure estime de soi et diminution du niveau de stress

### Formation du personnel encadrant

L'intégration de ces accords à titre personnel, en même temps que les élève est le meilleur moyen de les transmettre et de les inspirer. Cela permet de se les approprier aussi pendant les autres temps de classe.

### Intervenante

**Pascale Léger**, Professeure des Ecoles spécialisée dans les troubles des apprentissages et l'autisme pendant 25 ans, est aujourd'hui animatrice en nature (formation de Passeur de nature par Eveil et Nature) et aussi praticienne de la Voie de l'ACTE (Approche Consciente de la Totalité de l'Etre de l'Académie de l'ACTE).

Elle a toujours pratiqué une pédagogie active avec ses élèves atypiques : elle s'est formée à la Pédagogie de la Coopération avec Isabelle Peloux, et à la Communication Non Violente (Déclic CNV Education).

Inspirée à titre personnel depuis longtemps par la sagesse toltèque diffusée par Don Miguel Ruiz, elle s'est formée à « La voie de la libération personnelle grâce aux quatre accords toltèques » avec Jean Philippe Schmitt du Cercle de Vie. Elle transmet ces clés de bien être personnel au travers de cycles de formation à destination de tout public (enfants, adolescents, adultes, parents/enfants), pour lui permettre de devenir plus responsable et acteur de sa vie.



---

## Développer ses capacités perceptives avec la méditation et le mouvement sensoriel

Elèves d'école maternelle, élémentaire, collège, lycée, familles, adultes



© Karmaschool

La pédagogie perceptive<sup>®</sup> est une approche d'accompagnement des personnes et des groupes *"dédiée au déploiement des potentialités humaines de ressenti, d'action, d'expression, de relation et de créativité"*. Elle s'appuie sur le corps, la perception, la présence et le mouvement.

### Objectifs visés

- Apprendre à mieux se connaître pour mieux exprimer ses besoins, mieux comprendre ceux de l'autre.
- Apprendre à se relâcher, réduire son anxiété, son stress
- Amélioration des capacités attentionnelles (mobilisation, réorientation, maintien)
- Développement des capacités perceptives (repères internes indicateurs de survenue d'une émotion).
- Cultiver la capacité à prendre du recul face aux situations et à se stabiliser, réaliser que l'on peut interagir sans juger

### Déroulement des séances

Tour de parole pour prendre contact

Se poser, ralentir, apprendre à sentir : exercices de mouvement sensoriel (très lent)

Temps de mouvement sensoriel qui ouvre sur la préparation du temps méditatif, l'installation d'un premier niveau de rapport au corps et d'intériorisation, la mobilisation de l'attention, la coordination des mouvements favorable à la stabilité, le ralentissement du flux des pensées...

Entrer en relation avec soi : méditation laïque guidée verbalement, au cours de laquelle nous explorons les sensations corporelles, mobilisons l'acuité perceptive des phénomènes.

### Evolutions attendues au cours des séances

Progression des consignes allant des plus objectives (mobilisation attentionnelle sur les phénomènes corporels facilement accessibles) vers des consignes et notions plus subjectives (perception du « climat » interne, sentiments, états d'âme) en passant par le développement de la capacité à décrire simplement puis de plus en plus finement ses sensations et les sentiments qui en découlent.

### Formation du personnel encadrant

Une séance particulière pour le professeur est proposée en début et fin de cycle pour présenter la pratique et ses enjeux (et prendre connaissance des particularités à prendre en compte dans la conduite du projet pédagogique) et lui fournir les bases pour animer – s'il le souhaite - une pratique méditative régulière avec ses élèves. La méditation relève d'une pédagogie complexe mais peut être déclinée de façon simplifiée pour permettre la mise en place d'ateliers réguliers bénéfiques au climat général.

### Intervenante

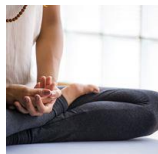
**Anne Guillot-Kipman** est somato-psychopédagogue et praticienne en pédagogie perceptive, elle se forme aux différentes spécialités associées à cette pratique depuis 2016. Elle anime des ateliers collectifs hebdomadaires de gymnastique sensorielle et de méditation pleine présence, et accompagne également des individuels au sein de son cabinet. Elle s'intéresse particulièrement au chant et à son potentiel de valeur ajoutée dans ses ateliers.



---

## Réguler ses émotions et communiquer de façon non violente avec la sophrologie

Elèves d'école élémentaire, centre de loisirs, collège, lycée



La sophrologie est un « entraînement du corps et de l'esprit pour développer sérénité et mieux-être basé sur des techniques de relaxation et d'activation du corps et de l'esprit ». Elle s'adresse à toute personne cherchant à améliorer son existence et développer mieux-être et détente.

### Objectifs visés

- Apaiser et transformer les émotions intérieures
- Gagner en confiance en soi
- Déployer ses ressources
- Se respecter et respecter les autres

### Déroulement des séances

Recherche d'une posture corporelle confortable, assis ou debout ; exercices ludiques de respiration  
Accueil des sensations physiques internes et externes  
Mise en mouvement du corps, se relier aux fonctions essentielles du corps  
Accueil des émotions, les décrypter pour mieux se connaître et se respecter, coopérer avec nos émotions  
Déployer ses potentiels grâce à ses émotions, développer l'écoute de l'élan personnel (motivations, forces et freins) et renforcer la confiance en soi  
Découvrir et élargir la palette de ses capacités, se projeter positivement et sereinement  
Passer de l'individuel au collectif, mieux comprendre les émotions, les ressentis, le fonctionnement de soi et des autres

### Evolutions attendues au cours des séances

Nous passerons de la reconnexion au corps (parfois nié, réduit à l'état d'objet, à l'apparence physique ou vestimentaire) à une reconnexion aux émotions puis à l'identité.

### Formation du personnel encadrant

Il va pouvoir expérimenter par lui-même et réutiliser des petits exercices (mouvements corporels, respiration, et émergence émotionnelle).

### Intervenante

**Agnès Caba** est sophrologue certifiée RNCP, Membre de la société française de sophrologie. Praticienne en hypnose ericksonienne, hypnose symbolique et hypnose active, en PNL, et mental switch©, elle est aussi formée à la communication-non-violente, à la régulation émotionnelle© et au Qi-Gong. Elle pratique des séances individuelles en cabinet et des séances en groupe au sein d'entreprises (stress et burn-out), écoles et cliniques. Elle a 25 ans d'expérience dans l'enseignement, la formation et le développement de projets pédagogiques.





---

## Développer l'esprit critique et le vivre ensemble avec les ateliers philo

Elèves d'école maternelle(GS), élémentaire, centre de loisirs, collège, lycée



L'atelier philo est un espace de parole collective où peuvent s'exprimer les questions universelles et s'élaborer des réflexions critiques donnant du sens aux événements de la vie, en favorisant l'écoute.

### Objectifs visés

- Construire sa relation aux autres et au monde
- Favoriser l'action positive et la citoyenneté
- Développer l'esprit critique, le sens de l'argumentation et l'imagination
- Analyser, comprendre les situations du quotidien

### Déroulement des séances

Ouverture avec un temps de pratique de l'attention pour se rendre disponible et intégré au groupe

Première séance sur la notion de philosophie et l'intérêt de la pensée, de la pensée en groupe

Supports culturels (vidéos, albums de jeunesse, photos...)

Discussions à visée philosophique

Jeux philo

Elaboration d'une trace concrète de l'atelier (affiche, écrits, dessins...)

Synthèse et rituel de fermeture

### Evolutions attendues au cours des séances

Les thèmes des séances seront élaborés au fil des questionnements qui émergent et tendent à être approfondis. Un entretien préalable avec le professeur permet de cibler des thèmes particuliers à aborder avec le groupe, en fonction des problématiques rencontrées et des questionnements actuels des élèves.

Au fil des séances, nous attendons une meilleure écoute, une aisance à faire part de son opinion en l'argumentant et un niveau de questionnement plus complexe.

### Formation du personnel encadrant

L'atelier philo se veut non moralisateur : Les élèves récoltent le fruit de leurs propres réflexions confrontées. Cela implique une technique dont les professeurs peuvent s'inspirer, ainsi que des jeux de pratique de l'attention, pour plus de disponibilité des élèves.

Le rôle de l'enseignant sera défini en amont, et pourra évoluer en fonction des observations.

### Intervenante

**Emelyne Tacheau** agit au sein de l'association Objectif Terre 77 depuis 2016 à la fois en tant que coordinatrice des activités et des intervenants, et en tant qu'animatrice. Elle a démarré sa formation aux ateliers philo pour enfants et adolescents en 2017 avec l'association Les Petites Lumières et la poursuit régulièrement avec les modules de l'association SEVE dont elle a suivi le Parcours animateurs dirigé par Edwige Chirouter (titulaire de la chaire UNESCO Pratique de la philosophie avec les enfants) en 2019. Elle intervient pour des ateliers découverte et des cycles d'ateliers philo dans les établissements scolaires et périscolaires depuis 2016.



---

## Développer des relations sereines avec l'éducation affective, relationnelle et sexuelle

Elèves de collège, lycée



Une relation respectueuse à l'autre passe par une meilleure connaissance et une acceptation de notre corps sexué, de nos émotions et de notre façon d'être en relation avec l'autre.

### Objectifs visés

- Acquérir une meilleure estime de soi
- Développer des relations plus sereines et respectueuses
- Obtenir des réponses aux questions des jeunes sur les relations affectives et la sexualité
- Prévenir les risques de la pornographie et de la circulation via les réseaux sociaux

### Déroulement des séances

Les séances se font en groupe (15 jeunes maximum) à partir de photos langages, de présentations, de jeux de questions/réponses et de débats.

L'éducatrice est là pour être à l'écoute des jeunes et de leurs questions, pour leur expliquer leur fonctionnement, pour les faire réfléchir et les rassurer.

### Evolutions attendues au cours des séances

Les premières séances posent les bases de l'estime de soi : la connaissance de soi, la gestion des émotions, l'acceptation de soi

Les séances suivantes seront plus axées sur la puberté, la connaissance de son corps sexué, le sentiment amoureux et l'amour, sur les risques des réseaux sociaux et de la pornographie pour en arriver à des notions de respect de soi, de l'autre, à la compréhension de ce qui fait la richesse des relations, et comment il est possible de les améliorer.

### Formation du personnel encadrant

En participant à la séance, les professeurs voient se créer ou se renforcer un climat de confiance, comprennent eux-aussi mieux leur rôle et peuvent aider ensuite les jeunes à accueillir leurs émotions et travailler à une communication bienveillante dans la classe.

Il est également possible d'organiser une séance spécifique pour des professeurs volontaires.

### Intervenante

**Véronique Bedouelle** est titulaire de l'"Accueil Informatif pour une Education à la Vie" et se forme depuis 4 ans à la Communication Non Violente. Elle intervient depuis quelques années comme Educatrice à la vie affective, relationnelle et sexuelle dans les collèges et lycées de Seine et Marne.



---

## Gérer ses émotions et se relaxer avec le Do In et les auto-massages

Elèves d'école maternelle, élémentaire, centre de loisirs, collège, lycée, familles, adultes



Le Do In est une pratique issue de la médecine chinoise qui permet de gérer ses émotions au fil des saisons, notamment au moyen d'auto-massages.

### Objectifs visés

- Gagner en bien-être et en vitalité
- Se relaxer, gagner en calme et en tranquillité
- Reconnaître et gérer ses émotions au fil des saisons

### Déroulement des séances

Proposition d'un cadre créatif en fonction de la tranche d'âge susceptible d'amener les enfants ou les jeunes à se sentir bien dans l'espace dans lequel nous évoluons, élaboration de règles de communication.

Les participants découvrent la pratique et les bienfaits des auto-massages sur tout le corps : tête, visage, bras, mains, thorax, ventre, jambes.

Ils sont amenés à pratiquer des étirements et des postures relaxantes ou dynamisantes selon les besoins.

Les plus jeunes découvrent ainsi les noms des différentes parties du corps.

La séance se termine en général par un moment de relaxation.

Puis vient un moment de partage des sensations et de gratitude (expression des émotions).

### Evolutions attendues au cours des séances

Si l'objectif de départ est que les participants acquièrent plus de conscience corporelle et de calme, de tranquillité intérieure, les séances évolueront naturellement vers des exercices qui permettent d'approfondir de plus en plus ces données là. Les auto-massages seront progressivement plus longs, plus profonds, plus précis et les temps de méditation et de relaxation amèneront à connaître plus de calme et d'ancrage intérieur.

Si l'objectif est de découvrir les émotions au fil des saisons, les exercices permettront au fil des mois de l'année, d'expérimenter différentes techniques de bien-être et de relaxation liées associées à ces variations saisonnières.

### Formation du personnel encadrant

Le professeur, en participant à chacune des séances avec ses élèves et en s'intéressant à la pratique proposée, pourra poser des questions et prendre quelques notes. Un support de mémorisation est fourni.

### Intervenante

**Emilie Moneuse** est diplômée en tant que praticienne Shiatsu et professeur de Do-In depuis 2009 par l'école Nonindo dirigée à l'époque par Isabelle Laading. Elle est thérapeute en shiatsu et réflexologie plantaire et reçoit à son cabinet. Depuis 2010, elle donne des cours collectifs de Do-In et relaxation dans différentes structures (association de bien-être, club santé et sport et maison de retraite). Aujourd'hui administratrice, elle est membre active et intervenante de l'association Objectif Terre 77 depuis 2016. Elle y anime différents ateliers pour des enfants et des collégiens autour de la thématique des émotions, de la conscience corporelle et de l'équilibre corps-esprit.



---

## Se relaxer et s'équilibrer avec le yoga

Elèves d'école maternelle, élémentaire, centres de loisirs, collège, lycée, familles, adultes



Le Yoga est une pratique permettant de travailler à la fois sur l'équilibre (postures) et le souffle (techniques de respiration), qui améliorent la concentration, la gestion des émotions et le bien-être dans son corps.

### Objectifs visés

- Se reconnecter à son corps, prendre conscience de ses ressentis et se relaxer
- Gagner en confiance en soi, en concentration et en attention
- Apprendre à gérer et à se distancier de ses émotions
- Prendre du recul face aux situations
- Apaiser les relations avec autrui, développer la bienveillance et l'empathie
- Trouver sa force intérieure, sa motivation pour donner le meilleur de soi-même

### Déroulement des séances

Instauration d'un cadre sécurisant et d'une cohésion de groupe, propices à la confiance et aux apprentissages. Par le biais de postures, d'exercices de respiration et de méditation pleine présence, les participants vont :

- Travailler leur équilibre, leur schéma corporel
- Créer un espace permettant de se distancier des situations, les analyser et trouver la meilleure réponse et donc rompre avec le fonctionnement « action/réaction »
- Développer l'empathie et restreindre la violence
- Prendre conscience du fonctionnement du mental et apprendre à le calmer, l'éclaircir

Les ateliers avec les plus jeunes seront ludiques et constitués d'exercices courts, facilement assimilables : Nous privilégierons des outils comme les contes, la construction de jeux pour s'exprimer, le dessin, etc.

Une alternance des temps calmes et dynamiques sera mise en place pour un rythme attractif.

### Evolutions attendues au cours des séances

Les participants vont découvrir, expérimenter, répéter pour enfin s'appropriier les exercices, qu'ils pourront réutiliser seuls lorsqu'ils en auront besoin. La régularité permet la compréhension des pratiques, la précision des ressentis, l'évolution des postures et un retour progressif de l'attention et de la concentration.

### Formation du personnel encadrant

Le professeur, en participant à chacune des séances avec ses élèves et en s'intéressant à la pratique proposée, pourra poser des questions et prendre quelques notes. Un support de mémorisation est fourni.

### Intervenantes

**Hélène Airey** est professeure de yoga certifiée par le RYE (Recherche sur le Yoga dans l'Education, organisme reconnu et agréé par l'éducation nationale) et formatrice pour ce même organisme. Elle est certifiée en yoga nidra, yoga du son et à la pleine conscience (MBSR). Elle intervient auprès des élèves de 6 à 19 ans.



**Julie Clancier** est yogathérapeute, certifiée pour l'enseignement du yoga et praticienne massage ayurvédique. Elle se forme régulièrement dans ces domaines depuis 2012. Elle travaille dans le cadre de l'insertion sociale auprès des plus petits comme auprès des adultes.



## IV – EVALUATION DE L’ACTION

### 1/Réunion de concertation avec les responsables pédagogiques

Une réunion préalable sera organisée avec les responsables pédagogiques, afin d’adapter le cycle envisagé au contexte de groupe et à l’environnement scolaire et/ou familial. Il sera aussi l’occasion de définir les besoins logistiques des ateliers (lieux, nombre de participants...)

### 2/Questionnaire préalable et de bilan

Les questionnaires suivants seront remplis par les participants au dispositif et les professeurs de classes, avant sa mise en place pour permettre à l’intervenante d’adapter ses ateliers au contexte précis du groupe, et après sa mise en place pour en mesurer les effets et contribuer au bilan de l’action.

### 3/Bilan de l’action

Un bilan sera rendu aux responsables pédagogiques et partenaires comprenant la synthèse des réponses obtenues aux questionnaires et nos recommandations pour la suite. Nous y intégrerons des références bibliographiques utiles pour approfondir la pratique expérimentée.