

Présentation

Etre en bonne santé constitue une condition préalable fondamentale pour bien apprendre. Pour cela chaque élève doit bénéficier d'au moins **30' d'activité physique quotidienne** (hors EPS). Les formes que peuvent prendre les 30 minutes d'activité physique quotidienne sont **variées** et doivent être **adaptées** au contexte de chaque école. Pour permettre aux élèves de **bouger au quotidien** mais aussi de **favoriser leur bien-être**, l'équipe EPS propose deux petits bulletins pédagogiques « **Relaxmax** » et « **Tonicmonic** » illustrant différentes situations à mettre en oeuvre.



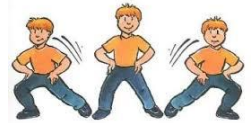
La prévention du **bien-être** constitue une préoccupation importante à l'école afin de **faciliter les apprentissages** des élèves et de créer un **climat de classe serein**. Cela constitue une partie de **l'éducation à la santé** qui est intégrée dans les programmes tout au long de la scolarité.

Dès le plus jeune âge la dimension corporelle est liée aux apprentissages. Le **besoin de mouvement** mais aussi de **relâchement** est un levier important dans la réussite scolaire. Aider les élèves à gérer leurs **émotions**, à se **recentrer sur eux** a une incidence positive sur leur **concentration**.



Les fiches « **Relaxmax** » proposent des **situations simples et accessibles** à tous ayant pour objectifs de diminuer les tensions chez les élèves et favoriser un état de bien-être. Elles pourront être mises en place, dans la classe dès que le besoin s'en fait ressentir. Ces situations peuvent être **individuelles, à deux ou en groupe**. Elles **ne sont pas imposées** mais proposées aux élèves. Leur **durée est courte** et adaptée à l'âge des élèves.

Les fiches « **Tonicmonic** » proposent des situations simples et accessibles à tous ayant pour objectifs la dépense physique et le plaisir de bouger des élèves. Ces situations peuvent être proposées sur les temps de récréation, sur les temps scolaires ou périscolaires. Elles sont complémentaires aux séances d'Education Physique et Sportive.



Les situations proposées dans ces fiches « Relaxmax » s'appuient sur plusieurs ouvrages dont les 2 plus importants sont : « Pratiques corporelles de bien-être - Mieux apprendre à l'école-Mieux gérer sa classe » coordonné par Annie Sebire et Corinne Pierotti - Edition EPS.

« Le petit Yoga » du magazine Pomme d'Api.

Les situations proposées dans les fiches « Tonicmonic » s'appuient entre autre sur les défis-récré de l'USEP, différents jeux physiques, jeux collectifs.

