



## Relaxation, respiration Des outils au service du bien-être investis dans les classes

### Objectifs:

- Poser les conditions favorables à l'épanouissement de l'élève et à la confiance en soi
- Améliorer la concentration, la mémorisation et l'entrée dans les apprentissages
- Créer le groupe classe et développer un climat serein

### Les grandes étapes

- Constitution d'un collectif d'enseignants
- Formation des enseignants avec mise en pratique et élaboration d'un "répertoire" d'activités adaptées

Puis, en parallèle :

- Pour les élèves, une pratique régulière sur des créneaux dédiés (hors temps d'EPS), animés par une personne formée
- L'intégration aux pratiques de classes :
  - de manière rituelle pour structurer ses temps de cours
  - de manière ponctuelle en régulation sur des moments de tension

### pour m'aider

- Partir du besoin des élèves
- Le faire en équipe
- Suivre une formation
- En faire une habitude de classe, notamment en instaurant des rituels
- Le site du RYE : <https://rye-yoga.fr/>

### points de vigilance

- Organisation spatiale : identifier une salle
- Organisation temporelle : identifier 1h dédiée
- Se donner le temps, ne pas être trop ambitieux et accepter de progresser avec les élèves
- Être convaincu de la réussite

### article complet

Témoignages  
Ressources  
sur OTA62

