

GREER DES SAS DE DÉCOMPRESSION EN CLASSE

Des exemples concrets





Comment canaliser l'énergie débordante des élèves ?

Comment obtenir leur attention et les amener à se concentrer ?

A mieux mémoriser ? A mieux apprendre ?

Les "SAS" sont un levier à actionner : ils permettent aux élèves de décompresser et d'être attentifs à la suite des apprentissages.





Le bien être corporel, par des exercices de respiration, de concentration, de relaxation, de massage, participe aux apprentissages, à l'estime de soi, à la confiance en soi, au mieux vivre, dès le plus jeune âge et tout au long de la vie.

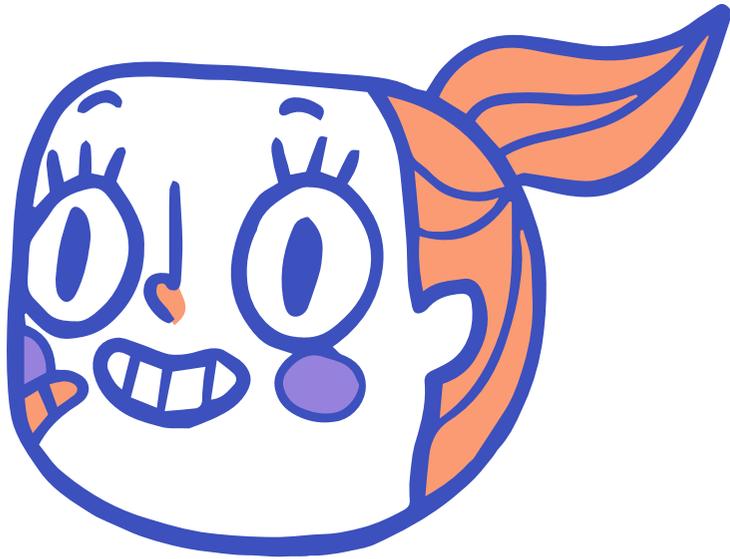
Plutôt que contraindre, faire de la surenchère disciplinaire, il s'agit là d'instaurer un climat de confiance et d'accompagner l'élève et l'enseignant à être disponible, à gérer ses émotions, et à acquérir confiance en soi. Chercher à prévenir plutôt que punir.



1

Mettre en place des pauses régulières

Il est possible de proposer quelques minutes de pause lors d'une transition entre deux disciplines/activités/séances.



Marcher dans la salle de classe ou en dehors (couloirs, cours...), regarder par la fenêtre, pratiquer des étirements ou encore laisser aller son attention où on le désire... Ainsi, le réservoir attentionnel des élèves pourra de nouveau se remplir.



Ces « micropauses » peuvent être mises en place dès que l'enseignant sent que les élèves fatiguent. Elles sont complémentaires des récréations et de la pause méridienne.



Exemples et illustrations

LES GRIMACES

Baille. Tire la langue. Souris.
Étire la bouche le plus possible vers les oreilles.
Ouvre la bouche et tire sur ta mâchoire (sans te faire mal) : il faut sentir se tendre le cou et l'avant du haut du buste.
Finis par tes plus belles grimaces.



LE YOGA DES YEUX

En position assise ou debout, bouge tes yeux très très lentement de gauche à droite sans tourner la tête.



LA CHOUETTE



Tourne la tête à droite pendant que tu places ta main sur l'épaule gauche.
Tourne la tête à gauche pendant que tu places ta main sur l'épaule droite.

SILENCE, ON LIT

Chaque jour, un quart d'heure est consacré à la lecture silencieuse, pour tous les élèves et adultes de l'école.

(Cf ex en vidéo en lien ci-dessous)

PAUMES DES MAINS

Je pose mes deux paumes l'une contre l'autre et je force en comptant jusqu'à 10 le plus fort possible. Puis je relâche.



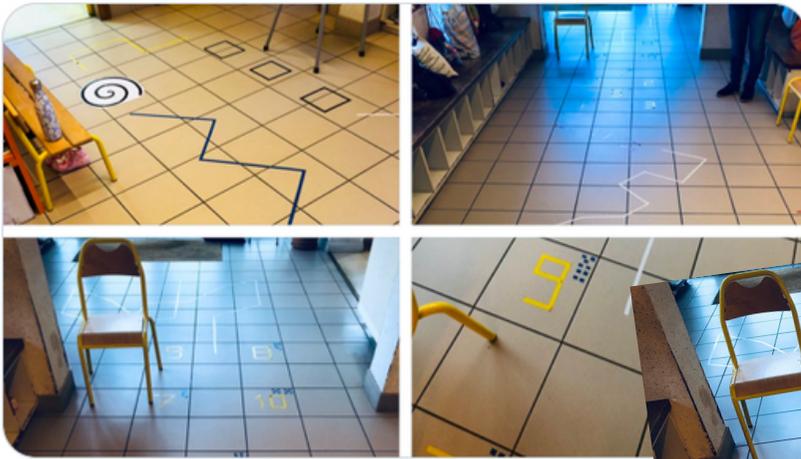
Exemples et illustrations



Claire Vidal @ClairetteVi · 08/10/2020 ✓

Bouger quand on en a besoin ? Un rêve qui devient réalité à la maternelle de Servance avec un parcours moteur dans le couloir 🏃 #corridoractif

@sandravaldenair @IENLuxeuil



2

5

29

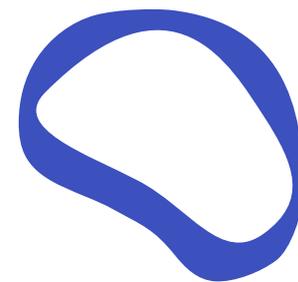


Classe de PS-MS-GS Servance : dans le couloir, parcours moteur utilisé comme sas de décompression par les élèves en éprouvant le besoin lors des apprentissages.



Pouvoir bouger !

Il n'est pas nécessaire d'être immobile et assis à son bureau pour apprendre. Plusieurs options sont envisageables pour permettre le mouvement en classe.



EXEMPLES ET ILLUSTRATIONS

1) Bouger d'une pièce à l'autre (ou d'un étage à l'autre) pour réaliser des activités dans d'autres espaces (littérature dans la BCD ou jeux mathématiques dans le couloir)

2) Laisser les élèves marcher pieds nus (ou en chaussettes) en classe.

3) Repenser l'aménagement des classes afin d'offrir plusieurs assises possibles : proposer des manières de s'installer différentes (des tabourets, de coussins, de tapis, de chaises roulantes, de fauteuils...)

4) Autoriser les élèves à bouger quand ils en ont besoin : s'asseoir par terre ou s'allonger sur le sol pour certains travaux, réviser et apprendre debout...

5) Proposer des réveils musculaires.



LA POSTURE DE L'ARBRE

Je mets les bras en l'air,
paumes contre paumes.
Je me tiens bien droit, je tire
vers le ciel.
Et je lève un pied, que je place
à l'intérieur de l'autre jambe,
juste en dessous du genou,
avec la jambe bien ouverte
comme une équerre.



LE CENTRE DU CALME

Offrir aux élèves un
espace en retrait
pour lire seul ou
à deux, au calme



<http://maitresseaurel eklablog.com/le-centre-du-calme-a144793754>

3

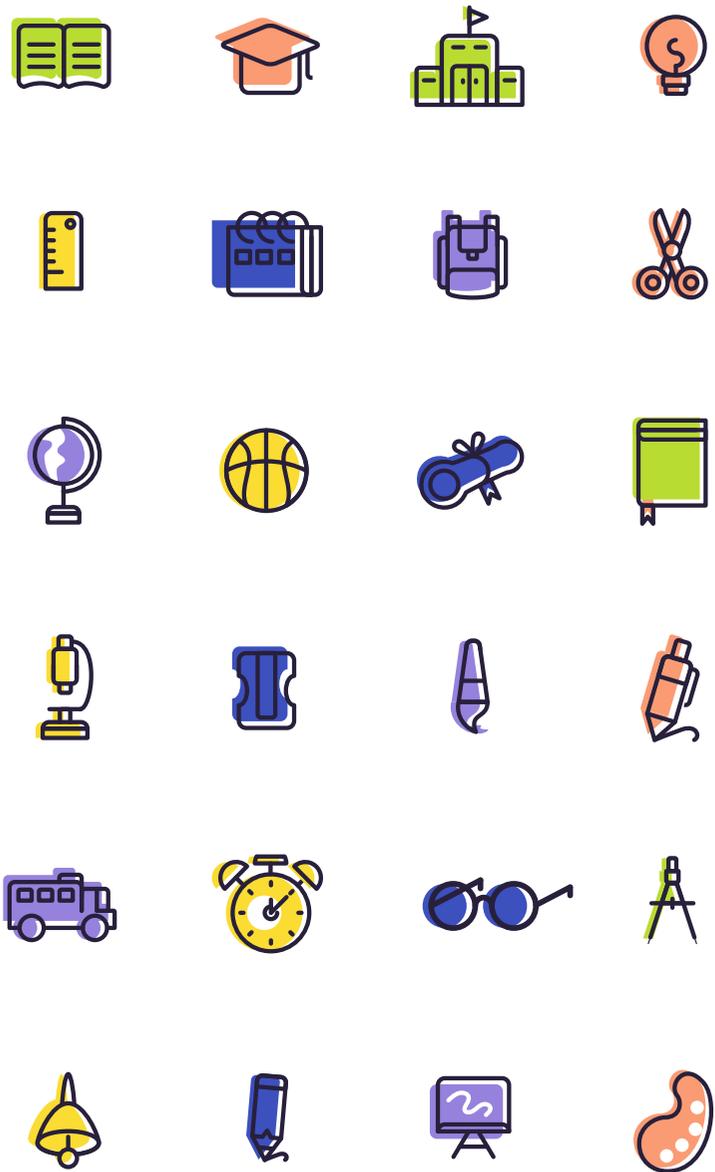
Faire varier les rythmes

Cela peut prendre diverses formes



EXEMPLES :

- Changer l'intonation de sa voix
- Alternier les modalités de travail (autonomie, groupe, collectif) et les phases de lors d'une séance (recherche/mise en commun, rappel...),
- Proposer des temps debout et des temps assis,
- Demander aux élèves de poser une question ou de répondre à un mini quizz.



4



Utiliser les émotions agréables

D'après Aurélie Van Dijk, Docteure en psychologie cognitive, l'attention est attirée par les informations émotionnelles saillantes. L'attention et la motivation mobilisées grâce à l'émotion agréable vont permettre d'amplifier l'apprentissage et la mémorisation.



Source : [Réinventez vos formations avec les neurosciences](#), Aurélie Van Dijk, éditions ESF Sciences Humaines.

UTILISER LE LEVIER ÉMOTIONNEL EN CLASSE



Source : <https://apprendre-reviser-memoriser.fr/capter-maintenir-attention-eleves/>

1

DÉFI – CHALLENGE – ENIGME

Pour créer la surprise.

2

UTILISER L'HUMOUR

Anecdotes, blagues, vidéos...

3

PASSER PAR LE JEU

4

FAVORISER DES PLAGES
DE TEMPS LIBRE

5

ÉVITER LE STRESS ÉLEVÉ

Assurer un cadre clair et bienveillant, dans lequel chaque élève se sent en sécurité ; donner des retours positifs et encourageants