



**HAL**  
open science

# Une prise de conscience corporelle pour appréhender un apprentissage efficace

Marion Raptelet

► **To cite this version:**

Marion Raptelet. Une prise de conscience corporelle pour appréhender un apprentissage efficace. Education. 2013. dumas-00993032

**HAL Id: dumas-00993032**

**<https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-00993032>**

Submitted on 19 May 2014

**HAL** is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.



**Université de Nantes, d'Angers et  
du Maine**  
**Institut Universitaire de Formation des Maîtres**  
**Site du Mans**

**Année universitaire 2011-2012**

*Une prise de conscience corporelle pour appréhender  
un apprentissage efficace.*

**RAPTELET Marion**

**Directeurs de mémoire : Monsieur Emilien LEGEAIS et Madame Katia VIARD**

**Dominante Education Physique et Sportive**

**Master 2 Métiers de l'Enseignement de l'Education et de la Formation**  
**Spécialité Enseignement du Premier Degré**

*En préambule de ce mémoire, je souhaite remercier mes directeurs de mémoire, Monsieur Emilien LEGEAIS et Madame Katia VIARD pour m'avoir guidée tout au long de sa réalisation.*

*Je souhaite également remercier Monsieur Erwan PRIGENT pour m'avoir accueillie dans sa classe ce qui m'a permis d'expérimenter et de mettre en œuvre mes recherches.*

*Je tiens à remercier Monsieur Olivier ROBERT, professeur et chercheur à l'Université d'Aix Marseille qui lors de mon année de licence III, m'a donnée l'opportunité de participer à son projet « Corps et conscience », premier axe de réflexion de mon sujet de mémoire.*

*Enfin je tiens à remercier toutes les personnes qui ont participé de près ou de loin à la réalisation de ce travail, soit en y étant acteurs soit en devenant sans s'en douter d'excellents conseillers.*

*J'espère que ce mémoire sera à la hauteur de tous vos conseils.*

<i>Introduction</i> .....	5
<b>PARTIE 1 : Cadre théorique</b> .....	<b>12</b>
I.1. Des problèmes rencontrés à l'école : un obstacle à la réussite.....	12
I.2. D'où proviennent les difficultés scolaires ? .....	13
1) Des indicateurs qui marquent des obstacles à l'apprentissage des enfants .....	13
2) Des apprentissages complexes.....	14
3) Et le corps dans ces apprentissages ?.....	16
I.3. Les théories cognitives de l'apprentissage .....	16
I.4. Comment envisager la conscience corporelle ? .....	18
1) Une conscience corporelle nécessaire .....	18
2) D'où vient la maturation psychomotrice ? .....	19
3) Médiation corporelle et apprentissage.....	20
<b>PARTIE 2 : Objet d'étude</b> .....	<b>21</b>
II.1. La problématique.....	21
1) Questionnement.....	21
2) Les hypothèses .....	21
II.2. Méthodologie de recherche .....	22
1) Les fondements de mon "enquête" .....	22
2) Les différentes méthodes .....	22
a. La sophrologie.....	22
b. La méthode Vittoz .....	23
c. L'Eutonie de Gerda Alexander .....	25
3) Le point commun entre les méthodes.....	26

<b>PARTIE 3 : Mise en place de l'expérience</b> .....	<b>30</b>
III.1. « Protocole de l'expérience » .....	30
1) Caractéristiques de la classe expérimentale .....	30
2) Mode opératoire pour le recueil de données.....	32
a. Les types de test.....	32
b. Les supports utilisés .....	33
3) Organisation de la passation des tests .....	35
4) Les paramètres à prendre en compte .....	38
5) L'intérêt du groupe témoin et du groupe test .....	38
III.2. Rapport des séances.....	39
1) Déroulement des séances .....	39
a. Déroulement de la première séance .....	39
b. Déroulement de la deuxième séance .....	42
2) Décalage protocole/passation.....	45
 <b>PARTIE 4 : Analyse des résultats</b> .....	 <b>47</b>
IV.1. Résultats des tests et interprétation.....	47
1) Tests visuels.....	47
a. Première passation .....	47
b. Deuxième passation.....	50
2) Tests auditifs.....	52
a. Première passation .....	52
b. Deuxième passation.....	54
IV.2. Mise en lien apport théorique et résultats .....	56
1) Au niveau des apprentissages.....	56
2) Au niveau attentionnel .....	58
 <i>Conclusion</i> .....	 <b>61</b>
<i>Bibliographie</i> .....	<b>63</b>
<i>Sitographie</i> .....	<b>64</b>
<i>Annexes</i> .....	<b>65</b>

## Introduction

J'ai eu l'opportunité au cours de mes études de participer à cinq stages en école primaire et dans différentes écoles. Mes trois premiers stages se sont déroulés sur Marseille : école de la Pomme Sainte Madeleine année 2009-2010 en classe de CE1 ; école Chabrier année 2010-2011 en classe de CM2 ; école d'éducation prioritaire année 2011 à l'école Vincent Leblanc niveau CP. Ces premières expériences m'ont permis de constater des classes hétérogènes sur les plans moteurs (cours d'E.P.S.), attentionnels et intellectuels. En effet j'ai pu observer des élèves au comportement très agité et perturbateur, qui avaient des difficultés à se concentrer au regard des diverses tâches qui leur étaient confiées. Souvent se sont des enfants qui venaient de foyer d'accueil, à caractère social particulier ou des enfants qui présentaient des troubles scolaires (de type dyslexie) ou psychologiques. Dans les classes où j'ai pu enseigner, l'ensemble de ces élèves représentaient un bon tiers de la classe. Les autres élèves, qui ne présentaient pas de troubles particuliers, étaient pour quelques uns plus attentifs et réceptifs à l'enseignement, mais pour d'autres, il leur était plus difficile de se concentrer sur une tâche qui leur était confiée malgré un bon investissement de leur part dans le travail scolaire.

Dans la classe dans laquelle j'ai enseigné tous les mardis de l'année 2010-2011, plusieurs caractéristiques fondaient l'hétérogénéité de cette classe :

⇒ Des élèves qui venaient du village S.O.S, Charline et Ayyoube. Ayyoube était un enfant difficile qui avait besoin de sentir l'attention de ses enseignantes centrée sur lui. Sur le plan moteur, il n'appliquait pas les consignes (il sortait du terrain délimité à la pratique, il tombait et restait à terre pour attirer l'attention de tous); les partenariats que nous avons instaurés, fille/garçon, ne lui convenait pas et il refusait de réaliser l'exercice pour cette raison. En classe il restait agité à certains moments, il ne parvenait pas à rester un moment concentré sur un exercice donné. Charline était une petite fille bavarde en classe, qui avait du mal à rester concentrée sur une activité. Elle pouvait très vite s'énerver si elle ne parvenait pas à réussir un exercice.

On pouvait également constater un besoin d'affection dans ses actes (elle prenait ses enseignantes dans ses bras) et dans ses paroles («je t'aime maîtresse »).

- ⇒ Des élèves aux problèmes psychologiques : Mickaël, était un enfant renfermé sur lui-même, tête baissée, les épaules refermées. C'était un jeune qui avait un suivi psychologique suite à une hyperactivité constatée (d'après ce que nous avait confié Valérie, la maîtresse attitrée de la classe). Sur le plan moteur comme en classe, il était difficile de le canaliser sur les consignes qui étaient transmises.
  
- ⇒ Un autre élève au profil particulier, Lillian. Suite à des tests psychomoteurs, il montrait d'importantes difficultés concernant les graphiques, les espaces et le temps. Il s'agissait ici d'un enfant très nerveux qui avait du mal à représenter les espaces. Il présentait notamment des faiblesses en géométrie (retracer sur une feuille une figure à l'aide d'instruments types règle, compas), et en français. Par ses problèmes de représentation temporelle, Lillian avait du mal à suivre le déroulement d'une histoire. Lorsqu'on lui demandait de résumer un livre, il se perdait dans l'ordre des événements et mélangeait et inversait certaines scènes. Lillian nécessitait donc, suite à ses difficultés, un suivi psychologique.
  
- ⇒ Enfin, au sein de cette classe, la dyslexie était aussi présente. Trois élèves étaient reconnus dyslexiques par un neuropsychiatre. Jean-Baptiste avait comme principal problème un souci d'attention influençant la concentration et la compréhension. Lucille, présentait des problèmes de mémorisation à l'origine de difficultés scolaires. Quand à la troisième élève, elle connaissait des problèmes de dyslexie, sans particularité autre que celle-ci.

Ainsi, on peut constater aujourd'hui des difficultés scolaires de plus en plus présentes dans les classes. Les enseignants se doivent donc de prendre en compte cette diversité et de la gérer au mieux afin d'assurer la réussite de leurs élèves. Cependant cette compétence reste difficile à mettre en œuvre puisque les troubles scolaires des élèves sont nombreux et variés au sein d'une classe.

- ⇒ Comment ces troubles scolaires se sont-ils peu à peu installés ?
- ⇒ Quelle peut-être l'origine de ces troubles scolaires qui sont de plus en plus fréquents ?
- ⇒ Comment pourrait-on aider les élèves dans ces difficultés ?
- ⇒ Comment peut-on gérer cette diversité des élèves ?
- ⇒ Quels dispositifs mettre en place pour assurer la réussite des élèves ?

Ainsi ces expériences m'ont permis de me poser un ensemble de questions, notamment au niveau de la réussite scolaire des élèves : comment peut-on aider ces élèves pour les accompagner vers la réussite ?

J'ai donc pu établir ma première opinion sur ces questions au travers d'un stage effectué au cours de l'année 2010-2011 au sein d'une classe de CM2. Celle-ci a également servi de classe témoin pour un projet, « Corps et conscience » (expliqué ci-après), mis en œuvre par Monsieur Oliver ROBERT<sup>1</sup>.

C'est donc au travers de ce projet et des stages auxquels j'ai participé, qu'apparaissent mes motivations pour ce mémoire.

Pendant l'année scolaire 2010-2011, j'ai donc participé à ce projet dans lequel je mettais en place des enseignements disciplinaires au travers desquels j'appliquais les variables nécessaires à sa réalisation. Je m'y suis pleinement investie. Ainsi j'ai été surprise de voir une évolution positive dans le comportement des élèves et d'y avoir participé a été d'autant plus valorisant. La mise en place de ce projet et sa mise en œuvre a été un travail long mais très enrichissant dans le domaine de l'éducation. C'est pourquoi je souhaite à présent, à partir de cette expérience professionnelle, en faire un sujet de recherche dans le cadre de mon mémoire.

---

<sup>1</sup> Projet initié et suivi par Monsieur Olivier ROBERT (PRAG EPS FSS Marseille) dans le cadre d'une expérimentation type « recherche/action ».

## Présentation du projet « Corps et conscience »

L'objectif de ce projet est de travailler sur le niveau d'attention des élèves pour favoriser leurs apprentissages. Ce niveau d'attention se travaille autour de trois pôles, de trois efforts fondamentaux à privilégier :

- ⇒ **Emotion/attention** : des compétences liées à l'écoute, ce que les élèves ressentent, éprouvent au cours d'une tâche à effectuer.
- ⇒ **Empathie/Relation** : des compétences liées à l'échange, les élèves doivent parvenir à travailler en coopération avec leurs camarades
- ⇒ **Prise de décision/Intention** : des compétences liées à l'engagement, à partir d'une prise de conscience des événements, l'élève doit prendre les bonnes décisions.

Pour atteindre un tel objectif, le corps a une place centrale dans les apprentissages. C'est pourquoi le projet se fonde en premier lieu sur un « cycle EPS ».

Dans le souci de donner du sens aux apprentissages que les élèves rencontrent au cours de chaque séance il est nécessaire de mettre en place un journal de bord.

Celui-ci permet de préserver des traces et des mémoires de la pratique d'EPS, (que ce soit pour les élèves ou pour constater une éventuelle progression dans le projet). Ce journal de bord se composait de la façon suivante :

- ⇒ Un livret de compétences : l'élève se situe au niveau émotionnel, relationnel et intentionnel au regard de sa pratique
- ⇒ Une expression graphique du ressenti : l'élève doit exprimer analogiquement comment il a vécu sa séance à partir d'un « moment clé »
- ⇒ Une prise de conscience de ses propres stratégies d'acquisition, au travers d'une courbe qu'il devra compléter au fil des séances. Celle-ci évoque le niveau d'attention de l'élève au cours de sa pratique.

C'est par cette pratique physique qu'il faut insister sur trois modalités sensorielles :

- ⇒ La vue
- ⇒ L'ouïe
- ⇒ Le toucher

Permettant alors d'installer une interdisciplinarité puisque :

- ⇒ LIRE, c'est savoir observer, coordonner ses yeux (la vue)
- ⇒ ECRIRE, c'est savoir toucher, affiner la prise (le toucher)
- ⇒ PARLER, c'est savoir partager, exprimer ses émotions (grâce au vécu corporel)
- ⇒ COMPTER, c'est savoir se situer, orienter ses déplacements

Ainsi, à partir d'un cycle d'EPS dans lequel le corps est le vecteur des apprentissages, on peut associer une séquence d'enseignement au travers d'une autre discipline. Ceci permet alors d'établir un lien entre le vécu corporel et ce que l'on souhaite enseigner en classe. Un autre objectif est alors mis en avant, élaborer un réinvestissement, que l'élève doit être capable d'élaborer, entre un cycle d'EPS et la discipline mise en place en parallèle (dans le cadre d'un enseignement continu, il s'agirait de mettre un lien entre chaque discipline abordée).

Toutefois, il est nécessaire de spécifier que ce projet a été mené par une personne professionnelle dans le domaine de la recherche.

Ce qui implique de nombreux paramètres pris en compte au cours de ce projet. Grâce à mon expérience, je sais qu'il est difficile de prendre en compte tous ces paramètres.

C'est pourquoi cette expérience sera avant tout un support de réflexion pour mon mémoire. En revanche en ce qui concerne les recherches que je mènerai, je m'intéresserai avant tout aux démarches que l'on peut entreprendre pour instaurer une prise de conscience corporelle.

En effet je n'ai mis en place qu'une seule méthode au cours de ce projet, « la méthode Vittoz<sup>2</sup> » et il me paraît intéressant de pouvoir constater si d'autres méthodes fonctionneraient dans le domaine de l'éducation. De plus la prise de conscience corporelle est l'un des paramètres principal du projet puisqu'elle nous permettait d'instaurer un climat de classe propice au travail dès le début de la journée.

---

<sup>2</sup> *Développer son attention et sa concentration*, VITTOZ Irdc

Par ce projet « Corps et conscience » et par ce que j'ai pu observer au cours de mon stage cette année, il semblerait que pour permettre à l'enfant d'apprendre, il faut réunir certaines conditions :

- ⇒ La prise de conscience corporelle qui est une aide pour l'élève à se concentrer sur un travail.
- ⇒ Le facteur attentionnel, développé par la concentration qui permettra un apprentissage de façon durable et efficace.

C'est pourquoi il me paraît intéressant de lier le champ de la conscience corporelle avec celui de l'attention afin de favoriser un apprentissage plus efficace nécessaire à la réussite.

D'autre part, j'ai commencé mon stage du deuxième semestre de ma première année de master en classe de CE2 à l'école Garnier Pages. Madame DEMAS, notre maître d'accueil, était psychomotricienne avant d'enseigner dans le primaire.

Suite aux récréations quotidiennes de 15h45 et à une séance de patinoire, Madame DEMAS a proposé à sa classe un exercice avant la séance de technologie.

Celui-ci avait pour objectif un retour au calme afin que les élèves puissent se « poser » et être réceptifs pour les travaux de la fin de journée.

Assis à leur place, les élèves posaient leur tête sur leurs bras, croisés sur la table. Un élève se levait sans bruit, se promenait dans la classe pour poser sa main sur l'épaule d'un de ses camarades et retournait à sa place. Durant cinq minutes environ, cette action se répétait. J'ai pu constater un climat de classe très calme qui s'est installé suite à cet exercice.

Ainsi, la séance de technologie qui a suivi s'est déroulée dans une ambiance propice au travail puisque chaque élève y était silencieux et attentif.

Les élèves ont réalisé une expérience sur l'équilibre, à partir d'un morceau de bois et d'un fil. Les manipulations effectuées par les élèves étaient réfléchies, ils s'entraidaient pour trouver des solutions et réussir à atteindre l'objectif. La restitution de connaissances par la suite s'est révélée prometteuse : tous les élèves avaient compris le mécanisme puisqu'ils ont tous réalisé un schéma adapté aux consignes inscrites sur leur cahier.

Ce vécu m'a davantage motivée dans la réalisation de mon mémoire. Il me conforte dans l'idée qu'une pratique corporelle, à caractéristique relaxante, assure aux élèves une meilleure réceptivité des informations influant ainsi sur leur attention et leur implication dans le travail. C'est d'ailleurs ce que l'enseignante nous a expliqué lors de cette situation.

## Partie 1 : Cadre théorique

### I.1. Des problèmes rencontrés à l'école : un obstacle à la réussite

Souvent le mot REUSSITE est associé à la réussite scolaire de l'enfant. Or il existe différents profils d'enfants qui auront leur propre conception de la réussite et qui bien souvent est influencée par celle des parents. Elle est souvent un facteur affectif qui en cas d'échec peut provoquer des conflits. Selon Jeanne Siaud-Facchin, elle se définit comme « un mécanisme complexe et subtil qui dépend de nombreux facteurs : personnels, psychologiques, sociaux, liés à l'environnement, aux enseignants, aux représentations des uns des autres, aux différentes attentes [...] »<sup>3</sup>. Il semblerait donc important d'étudier quelques facteurs récurrents au sein de l'école et de constater leur « origine ».

Au sein d'une classe, on retrouve une hétérogénéité des élèves, que l'enseignant doit gérer (compétence : « gérer la diversité des élèves »).

- Les difficultés en « dys- » : dyslexie, dyspraxie, hyperactivité, qui provoquent des problèmes d'attention. Elles peuvent être aussi à l'image de dysfonctionnements visuels, verbaux et écrits. Elles peuvent avoir des répercussions sur les apprentissages et donc sur la notion « d'apprendre » qui se révèle complexe et différente selon les enfants :
  - ⇒ Pas les mêmes intelligences
  - ⇒ Pas le même rythme d'apprentissage
  - ⇒ D'où l'intérêt de les laisser penser et de ne pas leur imposer en permanence des contraintes
- Les cas psychologiques qui peuvent être associés à des problèmes de la vision
- Les enfants au caractère social particulier, présentent souvent des difficultés dans les apprentissages et notamment des difficultés à se concentrer et à être disponible au cours des apprentissages.

Tous ces problèmes, rencontrés par des élèves, sont sources de mal-être qui influe sur l'estime de soi et qui aboutit souvent à une perte de confiance en soi.

<sup>3</sup> Jeanne SIAUD-FACCHIN, *Aider l'enfant en difficulté scolaire*

Ainsi des difficultés d'intégration au sein d'un groupe peuvent être constatées. Tout ceci constitue des obstacles à la réussite.

Ces diversités sont difficiles à prendre en compte au cas par cas, malgré une volonté de l'enseignant à s'adapter en fonction des élèves. Cependant, la conscience permet d'établir un point commun de pratique de tous les élèves quelques soient leurs difficultés.

## *I.2. D'où proviennent ces difficultés scolaires ?*

### *1) Des indicateurs qui marquent des obstacles à l'apprentissage des enfants :*

- ⇒ L'école se focalise d'avantage sur des savoirs et apprentissages qui sembleraient être indispensables au développement de l'enfant. Elle engendre de ce fait une perte de sens dans ces apprentissages qui pourrait s'avérer être un danger pour l'enfant qui apprend sans savoir vraiment pourquoi. De plus, en même temps que les techniques évoluent, le corps se métamorphose et modifie le rapport au monde.
- ⇒ D'autre part, il est courant de dire qu'il faut « savoir vivre avec son temps ». De nos jours, on vit dans le « avoir tout et tout de suite » qui limite la tolérance à la frustration. Face à cette notion d'immédiateté, l'impatience prend une place importante laissant pour compte l'attention, indispensable à une mémorisation durable.
- ⇒ Les nouvelles technologies incitent également à mettre le corps à distance (la télévision, les jeux vidéo, enferment le corps dans une passivité importante) et on peut redouter que de nombreux enfants "s'enkystent trop précocement dans une posture identificatoire"<sup>4</sup> dont ils ne pourraient se défaire par la suite.
- ⇒ Nous vivons actuellement le paradoxe d'une « sur-sollicitation » qui invite à faire le « plein de choses » mais qui dans le même temps limite les « expériences primaires » du jeune enfant par une baisse de l'activité spontanée. Beaucoup n'arrivent plus alors à se décider car incapables de renoncer à quoi que ce soit. [idem]

---

<sup>4</sup> Colloque International « Crise et/en éducation », Université Paris Ouest, Nanterre 2011, Robert Olivier

⇒ L'école se doit alors de favoriser dès le plus jeune âge la mise en jeu du corps afin de laisser le temps à chacun de reconnaître les répercussions intimes que peuvent avoir les évènements sur soi et autrui.

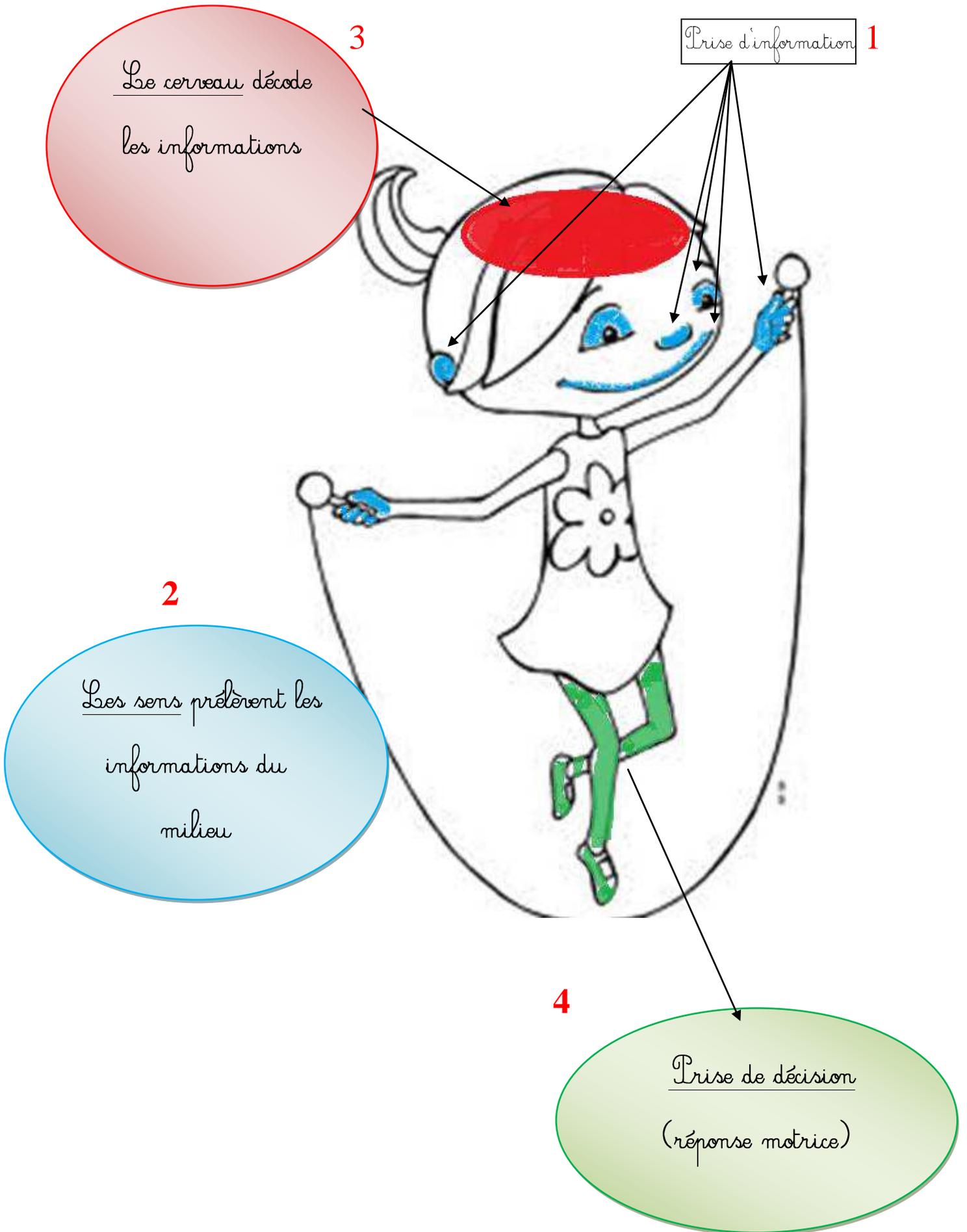
## 2) Des apprentissages complexes

Les apprentissages proposés à l'école sont complexes car ils mettent en jeu un ensemble de compétences que l'enfant doit gérer sans qu'on ne lui ait appris à le faire.

Par exemple, lorsqu'il doit écouter un cours d'histoire, en même temps, prendre note de ce que le maître écrit au tableau, l'enfant met en jeu le visuel, l'ouïe, le toucher (écriture). On ne lui apprend pas à développer ses sens mais il doit savoir se servir de ses sens pour pouvoir assimiler les diverses informations du cours. Toutes ces informations visuelles, auditives que reçoit l'enfant doivent être décodées toutes à la fois, ce qui est difficile pour lui. Il faut donc lui apprendre à recevoir les bonnes informations, à être capable de les traiter afin qu'il puisse prendre les bonnes décisions au regard des apprentissages et de son développement.

Ainsi, il faut éduquer l'enfant à recevoir les bonnes informations et à les décoder. Ce qui passe par un éveil des sens, à leur stimulation dans leur spécificité. Ces sens sont contrôlés par le corps qui peut les détecter. Ainsi, l'apprentissage est une « boucle » qu'il faut transmettre à l'élève dans le but qu'il l'intériorise et la réinvestisse dans chacun de ses enseignements.

**CORPS => SENS => INFORMATIONS => DECODAGE =>  
INTERIORISATION => PRISE DE DECISION**



### 3) *Et le corps dans ces apprentissages ?*

Les enfants connaissent un ensemble de métamorphoses de leur corps au cours de leur développement qu'ils ont du mal à gérer et à prendre en compte. Souvent ces transformations occasionnent des déséquilibres chez l'enfant qui affecteront son comportement. Ainsi il lui est difficile de réussir dans le domaine scolaire puisque le développement interne influence le développement tout entier de l'enfant.

L'école perd souvent de vue la place du corps dans les apprentissages. En effet les activités physiques sont souvent mises à l'écart pour pouvoir finir le « programme » imposé par les instructions officielles. Or le corps est la première source de vécu permettant à l'enfant d'expulser toutes les tensions que les apprentissages peuvent occasionner.

C'est pourquoi il me semble indispensable d'étudier la place du corps dans les apprentissages, et les moyens de l'éduquer au travers des enseignements.

Certes une pratique physique régulière pour les enfants est une première solution. Toutefois, il faut pouvoir en retirer les bénéfices. En effet l'activité physique et sportive est la première discipline que les élèves languissent de pratiquer et pour laquelle ils sont motivés.

Apparaît ainsi l'importance d'un professeur des écoles pluridisciplinaire et capable de mettre en œuvre l'interdisciplinarité. A partir d'un cours d'éducation physique et sportive (EPS), au travers duquel l'élève est motivé, il faut réinvestir ces qualités dans les autres disciplines.

Pour cela il s'avèrerait avantageux de pouvoir conscientiser ces activités physiques et sportives afin de les réinvestir et de permettre aux élèves de comprendre l'intérêt des apprentissages et donc l'intérêt du corps dans les apprentissages.

### **I.3.** *Les théories cognitives de l'apprentissage*

Dans l'apprentissage, l'organisme est amené à modifier son comportement en fonction de l'environnement avec lequel il interagit. Cet organisme reçoit un ensemble d'informations, via les organes sensoriels (yeux, oreilles), qu'il va traiter. Selon le type d'informations que l'individu reçoit et selon l'importance qu'il y accorde, les informations sont « emmagasinées » soit dans la mémoire à long terme, soit dans la mémoire à court terme.

C'est-à-dire que si les informations se dirigent dans la mémoire à court terme, elles seront très vite oubliées tandis que dans la mémoire à long terme se trouveront les informations que l'individu retiendra et sera apte à réinvestir par la suite.

Toutefois, cet apprentissage ne peut se faire que s'il y a un développement cognitif qui s'opère.

Je distinguerai principalement deux formes de développement cognitif. Celui élaboré par Piaget et celui élaboré par Vigotsky<sup>5</sup>.

⇒ Piaget : La genèse et le fonctionnement des structures logiques de la pensée de l'enfant.

Pour lui, le développement cognitif s'exerce selon une interaction complexe entre la maturation du système nerveux et du langage. Cette maturation dépend des interactions sociales et physiques avec le monde qui nous entoure. Ainsi, le développement des connaissances prend source dans un nouvel équilibre engendré par un déséquilibre, ou conflit cognitif.

Lorsque les anciennes conceptions ne permettent pas d'assimiler les nouvelles données de la situation ou qu'elles se révèlent insuffisantes il y a un déséquilibre qui va être rétabli selon deux principes : l'accommodation (changer la structure cognitive pour intégrer un nouvel objet ou un nouveau phénomène) ou l'assimilation (interpréter les nouveaux événements à la lumière des schèmes de pensée déjà existants). De cette façon on accède à un nouvel état d'équilibre qui correspond à une reconstruction des connaissances, représentatif d'un niveau de développement. De cette façon, l'individu construit des schémas (action organisée, structurée et généralisante d'une situation à une autre) qui participent à l'apprentissage.

⇒ Vigotsky : importance des influences sociales et environnementales sur le développement cognitif

A l'inverse de Piaget, pour Vigotsky, il ne s'agit pas d'une motivation interne de l'individu mais d'un développement de la cognition provenant plutôt de l'extérieur de l'individu. L'interaction avec le monde qui l'entoure, guide la résolution de problème de l'enfant. De plus, l'enfant est affecté par la culture dans laquelle il a grandi.

---

<sup>5</sup> J.J. MAURICE *Du béhaviorisme aux modèles cognitifs*

Ainsi, pour lui l'apprentissage est un fait social. Les activités réalisées en collaboration et l'imitation des pairs et de l'adulte favorisent le développement cognitif.

Il y a donc ici deux visions différentes de l'apprentissage qui apparaissent. Pour Piaget l'enfant n'est pas un « vase vide ». La construction de la pensée se fait par des stades qui suggèrent que l'acte d'apprendre n'est pas la même chose à chaque âge. L'enfant apprend donc par la découverte, l'expérience personnelle, le contact avec le monde et les objets. Pour Vigotsky, l'interaction avec les autres humains est fondamentale dans l'apprentissage. Le maître est un accompagnateur, un médiateur qui permet à l'enfant de construire son propre savoir.

C'est donc à partir de cette approche sur les théories de l'apprentissage que se fonde la prise de conscience qui vise à permettre aux élèves de concevoir l'apprentissage d'une façon plus active en donnant du sens et des interactions aux apprentissages pour que ceux-ci soient plus efficaces et durables.

#### *I.4. Envisager la conscience corporelle<sup>6</sup>*

##### *1) Une conscience corporelle nécessaire*

La sensation corporelle est première. Elle permet l'accès à la connaissance par l'activité d'appropriation et de transformation du sujet qui se constitue ainsi comme personne. Autrement dit, la reconnaissance sensorielle est donc un préalable à la connaissance.

Or, les sens ne sont pas neutres et sont à considérer comme des « analyseurs périphériques » qui filtrent l'information. Il s'agit de rendre l'enfant disponible et réceptif à ses sensations en éduquant son attention.

Cette première étape, incitera à distinguer par la suite les sensations plus profondes liées aux émotions ressenties et qui détermineront la valeur attribuée à l'expérience. Le contexte constitue un élément déterminant dans le degré et la nature de l'engagement de l'élève.

---

<sup>6</sup> Colloque International « Crise et/en éducation », Université Paris Ouest, Nanterre 2011, Robert Olivier

L'avenir de l'éducation se trouverait dans le «filtrage » des informations issues des sens afin de favoriser un processus d'individuation. Cette mise en cohérence favoriserait des ajustements dynamiques dans notre manière d'être au monde.

L'enjeu est donc double : Enrichir les modalités de perception tout en faisant prendre conscience de la portée toute relative et transitoire de celle-ci. Car si la perception organise immédiatement les sensations, elle les interprète et les intègre par des images et des souvenirs.

### Pourquoi s'intéresser au corps dans les apprentissages ?

Parmi les multiples causes, les défaillances, les manques, les inadéquations de l'expérience du corps peuvent entraîner des troubles de la maturation des fonctions psychomotrices.

Comment l'enfant apprend-il, par l'intermédiaire de son corps, à faire ce passage d'un support à l'autre ?

#### *2) D'où vient la maturation psychomotrice ?*

La première perception d'un espace est celle éprouvée par le corps. L'enfant, dès le début de sa vie, par ses expériences, construit son équilibre psychique (mental) qui influence ses relations avec l'environnement et participe à l'exploration et au développement de ses émotions.

Dans ses échanges avec ses parents, dans le portage, les jeux corporels et les soins physiques, il va recevoir et se créer les stimulations nécessaires à sa maturation neuromotrice, psychomotrice et affective. Ces expériences, ces sensations corporelles, seront à la base de sa perception de lui-même et constitueront le premier espace vécu puis représenté. L'organisation dans l'espace se construit à partir de ces éprouvés ; elle se fait toujours en référence à « l'espace corporel interne », qui est la base de sécurité qui permet ensuite la projection dans l'environnement, s'organisant autour du corps.

Le redressement progressif et la maturation neurologique confèrent à ce corps un rôle de pilier. Or l'expérience corporelle est toujours créatrice, porteuse, expression des émotions et des affects.

### 3) *Médiation corporelle et apprentissage*

L'activité corporelle facilite un certain nombre d'apprentissages (manipulations dans la numération par exemple). Plus encore, la psychomotricité peut être une occasion pour l'enfant de vivre une autre expérience corporelle.

Les jeux, les échanges, les médiations y sont organisés pour lui permettre d'agir autrement, de repousser un peu les limites à son épanouissement, en faisant l'expérience d'activités nouvelles, dans une situation relationnelle où il est assez sécurisé pour oser utiliser d'autres facettes de ses potentiels et abandonner ainsi un peu de ce symptôme, parfois protecteur, qui le restreint toujours.

Le renforcement, l'affinement, l'automatisation des fonctions psychomotrices par la mise en jeu de son propre corps, permettent à l'enfant d'accroître ses moyens de compréhension et d'action. Les situations médiatisées facilitent son expression.

En passant par le jeu, cette thérapeutique peut favoriser une harmonisation et une équilibration du développement de certains enfants.

La conscience corporelle serait donc une technique qui permettrait à l'enfant d'accéder à une réalité différente de son corps. Il s'agit alors de ne plus laisser son corps de côté lors des apprentissages mais de l'inclure au travers de différentes activités. L'enfant doit apprendre à connaître son corps, à le manipuler pour l'impliquer davantage à l'apprentissage. Ainsi, l'enfant est amené à prendre en considération la conscience corporelle qui permet de rendre compte d'un certain nombre de paramètres indispensables à l'apprentissage.

En effet celle-ci est utile pour apprendre à connaître son corps afin d'identifier ses réactions face à diverses situations et à pouvoir les contrôler.

Ainsi, l'enfant se construit une maîtrise de son corps permettant de se fabriquer un sentiment de sécurité et de confiance en soi.

## Partie 2 : Objet d'étude

### II.1. La problématique

#### 1) Questionnement

Problématique: « En quoi et comment la conscience corporelle travaillée en classe peut-elle permettre aux élèves de s'investir, d'être plus performants dans leurs apprentissages afin de favoriser leur réussite et leur envie d'apprendre? »

#### 2) Les hypothèses

La problématique ainsi posée et mes attentes de recherches fixées je suggère deux hypothèses :

- ⇒ Je suppose qu'une prise de conscience corporelle influencerait sur les capacités d'apprentissages des élèves. C'est-à-dire, une pratique de conscience corporelle par le biais d'une méthode permettrait de constater de meilleurs résultats lors de passation de tests sur le **niveau des apprentissages**.
- ⇒ Je suppose également que la conscience corporelle permettrait d'élever le niveau attentionnel des élèves lors de situations d'apprentissages. C'est-à-dire, suite à un exercice de prise de conscience corporelle on pourrait supposer que les élèves soient plus réceptifs au travers de situations et qu'ils soient plus disponibles dans les apprentissages. (**Niveau attentionnel**)

## II.2. Méthodologie de recherche

### 1) Les fondements de mon « enquête »

L'expérience se fonde sur une étude des différentes méthodes qui permettraient la sollicitation de la conscience corporelle.

C'est-à-dire des méthodes où l'enfant est mené à « se poser » un moment en mettant à l'écart toutes les informations qu'il reçoit. En effet, un élève qui arrive en classe, que ce soit le matin ou en fin de journée, possède son propre vécu qui affecte ses façons d'agir.

Par exemple, un élève, qui le matin, s'est disputé avec ses parents, qui a retrouvé ses camarades dans la cours de récréation et qui a joué au football, arrive en classe avec un vécu qui va forcément travailler son esprit et l'empêcher de se concentrer sur son travail.

Ainsi, il faut pouvoir l'aider à mettre de côté toutes ces informations perturbant sa réflexion pour lui permettre de pouvoir se concentrer uniquement sur les apprentissages qui lui seront proposés.

Donc, à partir d'une méthode définie comme la plus apte à avoir les effets escomptés sur les élèves, il s'agira de mettre en place un protocole expérimental pour constater les effets ou les méfaits de celle-ci.

### 2) Les différentes méthodes

#### a. La sophrologie ou la science de la conscience harmonieuse

Pour Alfonso Caycedo, « c'est une science qui favorise la résolution de désordres permettant de développer une personnalité plus harmonieuse, par la conscience de soi et le renfort des structures positives ». La sophrologie est utilisée comme technique de relaxation et de connaissance de soi.

La sophrologie a étudié les phénomènes de conscience humaine dans ses états et modifications de niveaux. Elle a mis en expérience un ensemble de techniques et de méthodes dont les fondements et l'étude originale visent la conquête ou le renfort d'un équilibre proche

du sentiment d'intégrité. Les principales applications sont thérapeutiques ou pédagogiques. Elle est un moyen de développement personnel.

La sophrologie permet de faire émerger à la conscience, des phénomènes qui peuvent être ainsi compris. Les sophrologues la présentent souvent comme une science de la conscience, un art de vivre.

Elle s'appuie sur trois principes:

- Le principe d'action positive (toute action positive dirigée vers la conscience se répercute positivement sur tous les éléments psychiques de l'être).
- le principe du schéma corporel comme réalité vécue (c'est par la découverte de son corps et de son fonctionnement que les phénomènes psychiques trouvent du sens).
- le principe de la réalité objective (Le sophrologue se doit d'être conscient de ce qui se passe en lui même pour en tenir compte face à son patient).

La sophrologie permet de vivre l'instant présent pendant les séances en mettant en suspens le jugement. Le phénomène est vécu sans chercher à comprendre, ni à analyser, et à chaque fois, il sera vécu comme si c'était la première fois.

En résumé, cette notion de sophrologie serait un moyen pour l'élève de se concentrer à chaque instant de son apprentissage. De plus elle permettrait, dans des moments précis et choisis de la journée, de reposer « l'attention » de l'élève qui est en permanence retenue par l'enseignant au cours des séances. Il s'avère efficace de proposer des moments de « détente » à l'élève. C'est-à-dire des moments où l'on ne retient plus son attention afin de lui permettre de se « reposer », de penser à autre chose et d'être libre dans ses pensées. L'enfant sera alors plus attentif pour la suite de sa journée à l'école.

### b. La méthode Vittoz

La méthode Vittoz, développée par le Docteur Vittoz vise à trouver un équilibre entre les facultés sensorielles et intellectuelles de l'homme : « *Il faut que le corps et l'esprit vivent ensemble et se développent de même.* »<sup>7</sup>

Sa méthode se définit ainsi en trois parties :

---

<sup>7</sup> Docteur Roger VITTOZ, Sa méthode de rééducation du contrôle cérébral

- ⇒ Première partie de la méthode : Les actes conscients, dits actes de réceptivité, consistent à recevoir des sensations, à sentir.
- ⇒ Deuxième partie de la méthode : Les actes de concentration dits actes d'émissivité, qui signifient concentrer son esprit, son attention, sur une sensation.
- ⇒ Troisième partie de la méthode : Entraînement progressif à la volonté.

Il s'agirait donc dans un premier temps, d'aider l'enfant à retrouver l'utilisation de ses sens pour agir en acte conscient. En effet, l'enfant est souvent dépassé par les nombreuses informations qu'il reçoit au cours d'une journée à l'école. Ces informations sont multiples :

- ⇒ **Auditives**, lorsque le professeur s'adresse (oralement) aux élèves pour leur donner des consignes, transmettre des connaissances qu'il va falloir retenir.
- ⇒ **Visuelles**, toutes les informations prélevées dans le milieu : au tableau, sur les murs, mais aussi les personnes qui l'entourent dans la classe qui peuvent être source de détournement de l'attention.
- ⇒ **Le tactile**, tout ce que l'élève a comme matériel à sa disposition : stylo pour écrire, tous les objets de sa trousse qui peuvent être également source d'inattention ou d'occupation lors d'une activité.
- ⇒ **Le ressenti**, tout ce qui passe par la tête d'un élève lors d'un travail (« je ne vais jamais arriver à résoudre ce problème de mathématiques », ou alors un vécu de la récréation qui va le faire réfléchir « on a gagné au football », ce qu'il a vécu en famille « maman m'a grondé ce matin ») autant d'informations qui traversent l'esprit d'un élève et qui va perturber sa réflexion au travail et influencer son corps dans ces apprentissages.

Toutes ces informations que reçoit l'élève sont multiples et perturbent sa pensée. Il s'agira donc de l'aider à « vider » son esprit de toutes ces informations pour parvenir à en faire le tri et à ne prélever que les bonnes informations nécessaires à l'instant T. De cette façon, il s'entraîne à agir en acte conscient, il sait ce qu'il fait à l'instant T, ce qui l'amènera progressivement à se concentrer sur ses actes, nécessaires pour un apprentissage efficace.

c. *L'eutonie de Gerda Alexander*

« L'eutonie propose une recherche adaptée au monde occidental, pour aider l'homme de notre temps à atteindre une conscience approfondie de sa propre réalité corporelle et spirituelle dans une véritable unité. Elle invite à approfondir cette découverte de lui-même, non en se retirant du monde, mais par un élargissement de sa conscience quotidienne par lequel il libèrera ses forces créatrices, dans un meilleur ajustement à toutes les situations de la vie et un enrichissement permanent de sa personnalité et de sa réalité sociale. » Gerda Alexander<sup>8</sup>

Cette pratique se fonde essentiellement sur l'observation des sensations, du ressenti, dans l'instant. Dans cette pratique, l'observation permet de prendre conscience des parties du corps détendues, des sensations agréables mais aussi celles qui font mal ou en tension. En orientant la présence (la pensée de l'élève), il découvre progressivement les sensations liées aux muscles, aux os, à la peau. Au plus l'eutonie est pratiquée, au plus il est possible d'élargir ces sensations au niveau corporel.

De cette façon il est possible que cette prise de conscience des sensations, des ressentis du corps, puissent s'automatiser et s'adapter à la vie professionnelle et personnelle.

S'observer, être attentif à son espace corporel a un effet sur le tonus musculaire. Apprivoiser ses tensions amène à des changements dans tout l'organisme.

## « Pourquoi s'observer ? »

Au cours de la vie, des habitudes, des gestes mécaniques s'installent, ils limitent et appauvrissent ainsi les mouvements. Lorsque le corps se fige dans des positions, des raccourcissements musculaires se créent et s'installent. De ce fait, rester mobile, disponible, conscient des tensions naissantes favorisent l'activité en cours, qu'elle soit intellectuelle ou manuelle. L'eutonie est donc une façon de prendre en considération son corps et de pouvoir apprendre à le connaître pour mieux le comprendre et pouvoir ainsi le maîtriser.

L'enfant vit directement l'expérience quelle qu'elle soit et s'en enrichit. C'est par la qualité de présence à la situation qu'il s'enrichit et élargit ses connaissances.

---

<sup>8</sup> Gerda ALEXANDER, *Le corps retrouvé par l'Eutonie*

L'observation s'apprend. En séance, les consignes de « l'eutoniniste » guident l'observation qui peut être alors être précisée et se développer chez les enfants.

Toute situation vécue consciemment en séance d'Eutonie se transfère dans la vie quotidienne, professionnelle, de loisirs.

### La pratique de l'Eutonie

Aujourd'hui, cette pratique est connue pour l'éducation de la posture. Elle développe une relation au corps par la sensation et la régulation du tonus musculaire dans des situations de vie quotidienne.

Les exercices sont fondés sur :

- ⇒ Des étirements
- ⇒ Le touché
- ⇒ Le contact aux objets
- ⇒ Le travail de la posture à partir de la sensation osseuse
- ⇒ L'anatomie et l'histoire corporelle ressentie par la personne (corps vécu, habité et présent dans toutes les situations)

Ainsi, les positions pratiquées au cours des séances permettent le relâchement du poids du corps qui provoque ainsi un allongement musculaire et estompe les tensions du corps et les raccourcissements musculaires.

Ce sont des positions techniques qui se fondent sur les ressentis personnels de la personne. Mais aussi des positions qui suggèrent des sensations osseuses fondées sur l'anatomie osseuse.

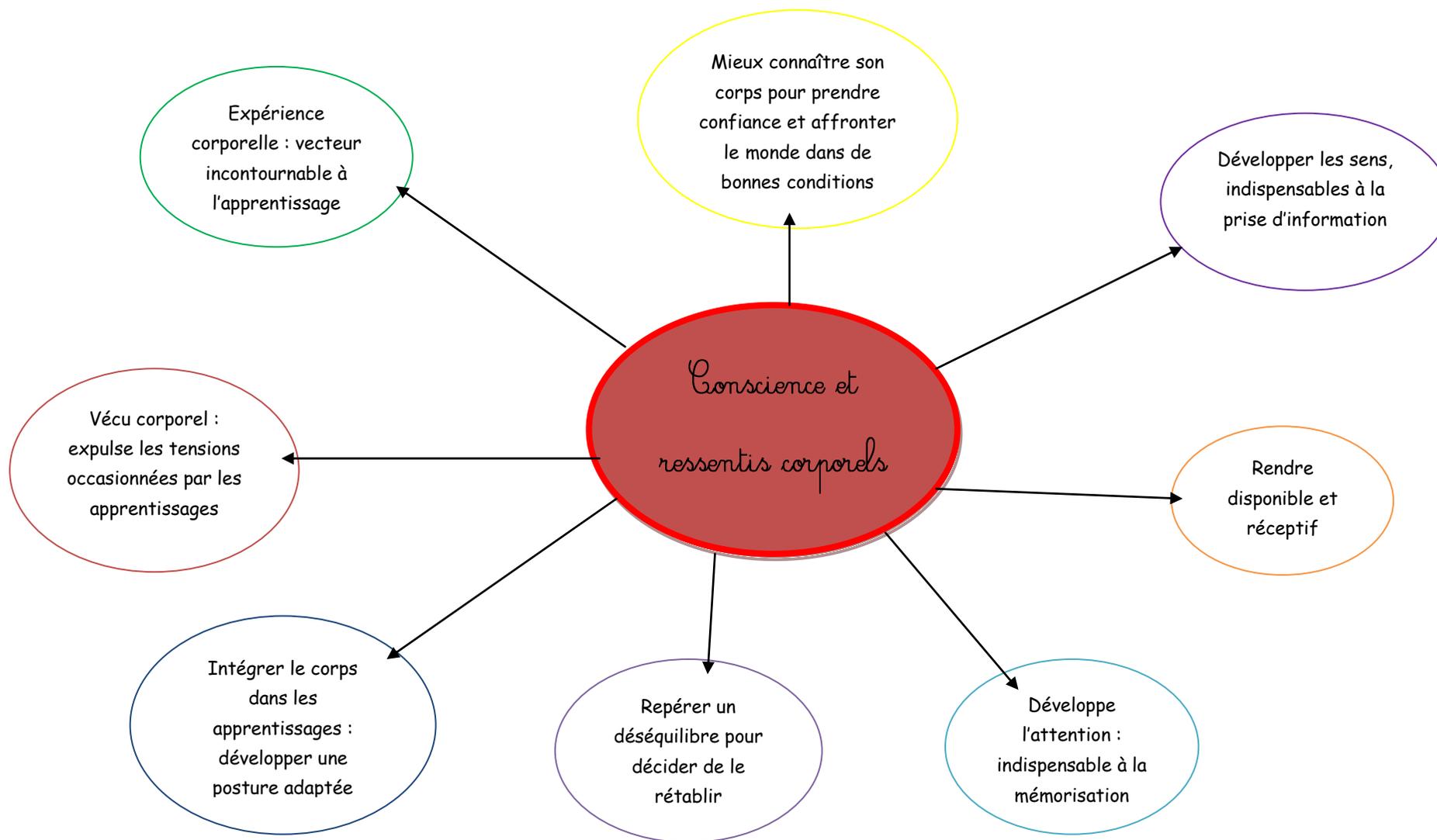
Cette méthode est surtout employée dans le paramédical et dans des pratiques artistiques (danse, théâtre, musique). On peut donc se demander :

- ⇒ Comment l'adapter au monde de l'éducation ?
- ⇒ Est-il possible et avantageux d'adapter cette méthode ?

### 3) *Les points communs de ces méthodes*

Les trois méthodes ainsi observées participent à la « construction de soi » au travers d'une prise de conscience dans les actes corporels. Elles suggèrent, de façons différentes, des méthodes et/ou des étapes qui permettraient de mettre en jeu le corps, dans des pratiques diverses et variées, afin de ressentir et de comprendre ce qu'il se passe dans son corps.

## Les points communs



Ainsi, toutes ces méthodes peuvent être mises en œuvre dans le domaine de l'éducation. Elles répondent toutes trois aux principales attentes dans la recherche de la prise de conscience corporelle. C'est-à-dire permettre à l'élève de se poser un instant et de se centrer sur lui-même : ce que ressent son corps, reposer son cerveau qui est en constante activité.

Cependant, elles nécessitent une formation, indispensable à une meilleure connaissance des pratiques corporelles.

Ces diverses notions ainsi exposées permettent de cerner et de prendre connaissance de la méthode mais pas de la mettre en pratique dans la vie de tous les jours à l'école (manque d'expériences et de connaissances).

Il serait donc intéressant que par le biais de ce que m'apportent ces méthodes et ce que j'envisage au travers de ma recherche, je mette en place mes propres méthodes.

### **Des pratiques à envisager**

Pour ma part, je distingue trois types d'exercices au travers desquels il est possible à l'élève de « reposer son esprit » en fonction des caractéristiques du moment :

<i>Caractéristiques du moment</i>	<i>Comportement de l'élève</i>	<i>Méthode</i>
- Après un cours d'EPS ou la récréation	- Agitation/Excitation	- « Poser son esprit et son corps »
- Au cours de la journée : les élèves sont restés en classe, assis sur leur chaise et « concentrés »	- Enervement/Besoin de bouger/ Besoin de discuter	- « Mettre le corps en action »
- Au cours d'une séance qui requiert de l'observation de la part des élèves. En début de journée pour éveiller les sens des élèves		- « Observer un objet »

- ⇒ « **Poser son esprit et son corps** » : se rapprocherait de la sophrologie. Cette méthode proposerait aux élèves un moment de relaxation. Ce qui suggère un lieu spécifique à cette pratique. Les élèves seraient allongés, ce qui ne peut se faire en classe.
- ⇒ « **Mettre le corps en action** » : est une méthode qui permettrait aux élèves de bouger dans la classe selon des objectifs précis. Tout d'abord leur permettre de « reposer leur esprit » mais en se concentrant, par exemple, sur un indice auditif (se lever sans faire de bruit avec sa chaise). Ils développeraient leur sens ainsi que l'abstraction aux autres informations qui les entourent.
- ⇒ « **Observer un objet** » : est une façon d'éveiller les sens des élèves notamment sur le plan visuel mais aussi auditif (entendre l'enseignant guider la pratique).

Toutes ces pratiques permettent aux élèves de ne plus penser à ce qu'il s'est passé au cours de la journée avec la famille, les copains, en classe. De faire donc abstraction de toutes les informations qui perturberaient les élèves pour pouvoir s'impliquer d'avantage dans les apprentissages.

## Partie 3 : Mise en place de l'expérience

### III.1. "Protocole de l'expérience"

Rappelons que l'expérience que je vais mettre en place doit me permettre de vérifier si une activité de type « prise de conscience corporelle » influencerait sur le niveau attentionnel des élèves afin d'améliorer l'efficacité des apprentissages.

Au travers de cette passation de test, les élèves doivent apprendre à mémoriser un ensemble d'objets vus ET entendus pour être capables de réaliser les diverses tâches que je leur proposerai et qui seront développées dans ce protocole. Les indicateurs qui attesteront de ces apprentissages seront répertoriés dans des tableaux que j'analyserai dans la partie 5 « Analyse des résultats ».

#### 1) Les caractéristiques de la classe " expérimentale "

Pour mettre en place mon protocole expérimental, j'ai choisi une classe de grande section de maternelle de l'école Saint Pavace. Celle-ci compte 17 élèves dont 7 garçons et 10 filles âgés de 5 ans.

- Les élèves au sein de la classe

Les élèves de grande section ne présentent pas de problèmes particuliers en termes de comportements, de handicaps ou de difficultés scolaires. Ce qui semble être un profil de classe propice à la mise en place de mon expérience.

Dans l'ensemble des activités qui sont proposées aux élèves, j'ai pu constater une classe à l'écoute avec une envie d'apprendre et de découvrir. En effet les élèves sont toujours contents de participer à des activités que se soit un travail individuel avec une feuille d'activité à rendre ou lors d'une activité de langage dans le coin regroupement ou encore en salle de motricité. Tout ce qui leur est proposé les réjouit d'avance.

Au niveau du comportement des élèves en classe, je relève leur besoin de bouger et donc leur difficulté à rester assis sur une chaise plus de 20 minutes (le temps d'une activité en atelier par

exemple). En ce sens là, l'exercice de « prise de conscience corporelle » permettrait de constater s'il influence le comportement des élèves au travers d'une activité.

En maternelle on peut relever que les élèves discutent beaucoup entre eux mais cette discussion se centre sur l'activité qui est en train d'être réalisée. Ce qui montre alors une bonne cohésion du groupe classe et une coopération entre les élèves qui s'instaure peu à peu. C'est pourquoi je m'appuierai sur ces caractéristiques de la classe, au niveau de la coopération, pour élaborer mon protocole expérimental.

- L'organisation spatiale de la classe (voir plans)

La classe de grande section est divisée en un ensemble d'espaces bien organisés. On retrouve :

- ⇒ Un coin regroupement avec un grand tableau blanc qui sert de repère pour les élèves ainsi que des bancs qui encadrent ce tableau.
- ⇒ Un coin bibliothèque reste à disposition des élèves
- ⇒ Un coin destiné à leur poisson est matérialisé par un ensemble de placards
- ⇒ Un coin dinette avec une variété d'objets
- ⇒ Le centre de la classe se dessine par un ensemble de cinq îlots dédiés aux activités en ateliers (un coin avec un îlot est spécifique à la classe de moyenne section).
- ⇒ De nombreux rangements accueillent un ensemble riche de supports ludiques dédiés aux apprentissages.
- ⇒ Le maître dispose d'un bureau à l'entrée de la classe tourné vers le mur

Je prendrai donc en compte la richesse du matériel de la classe pour mettre au point des tests me permettant de valider ou d'invalider mes hypothèses.

- Les particularités de la classe

C'est une classe de double niveau donc de moyenne et de grande section. Je relève une différence entre les niveaux des moyens et des grands. En effet les grands passent au CP l'année prochaine. Ils commencent à avoir la capacité à rester assis à leur place ou au coin regroupement pour écouter les consignes (mais rester assis plus de 20 minutes est encore difficile). Tandis que les moyens ne sont pas encore en mesure de rester calmes et attentifs lors d'un moment de transmission. Ils cherchent souvent à se battre avec le copain, à jouer.

C'est pourquoi je choisis de mettre en place un protocole qui ne s'adresse qu'aux élèves de niveau grande section.

D'autre part, il est important de souligner que dans l'établissement il y a deux classes double niveau, moyen/grand. On retrouve donc de nombreux moments de décroisement entre les deux classes. Ce qui n'est pas à négliger mais à prendre en compte dans le choix du moment de la journée pour réaliser mon expérience.

## 2) Mode opératoire en vue d'établir le recueil de données

Le recueil de données s'effectuera sur une séance de quarante cinq minutes au cours de laquelle les élèves devront réaliser trois types d'activités différentes. La classe sera divisée en deux groupes : un groupe témoin et un groupe test.

### a) Les types de test

Deux types de test seront proposés aux élèves au cours de la séance « recueil de données » :

#### Un test qui met en pratique la mémoire visuelle

Sur un îlot sera disposé un ensemble d'objets issus de la classe (15 objets). Deux minutes seront accordées aux élèves pour visualiser ces objets et pour mémoriser ce qu'ils voient. Au bout de cette phase d'observation les élèves iront au coin regroupement en se retournant. Un objet sera retiré parmi tous ceux exposés. Suite à quoi les élèves reviendront autour de la table pour observer l'objet qui a disparu. Ils disposeront d'une minute de réflexion pour se rappeler quel objet a été enlevé. Puis sur la même procédure, deux objets puis trois seront retirés. (Trois répétitions en tout)

**Conditions :** Ce premier test est conçu dans l'optique que les élèves coopèrent entre eux, qu'ils s'aident pour repérer l'objet manquant. Ils seront par groupe de 4 élèves pour réfléchir ensemble et se concerter. Durant la phase d'observation les comportements des élèves ainsi que leur stratégie de mémorisation seront répertoriés dans une grille (qui pourra être complétée au regard de la vidéo réalisée pendant la passation du test). Suite à cette phase, il faudra s'assurer qu'aucun n'élève ne puisse observer l'objet qui sera retiré. C'est pourquoi il leur sera demandé de retourner au coin regroupement sans leur dire auparavant qu'un objet va

disparaître. Au moment de les renvoyer au coin regroupement, ils tourneront le dos à la table : espace temps durant lequel je retirerai l'objet.

**Mode d'évaluation :** Une grille permettra de répertorier les erreurs et/ou les réussites des élèves lors de la passation du test visuel.

### Un test qui met en pratique la mémoire auditive

Ce test fonctionne sur le même principe que précédemment. Les objets resteront sur la table (20 objets). Nous nous installerons dans le coin regroupement tous ensemble. Je donnerai aux élèves une commande à l'oral : liste de 7 objets qui sera donnée à l'oral deux fois. Lorsque je le leur demanderai ils pourront aller chercher les objets à la table. Un temps ne sera pas défini durant cette phase afin d'éviter les bousculades. Mais s'ils restent devant la table à réfléchir trop longtemps (élève debout devant la table qui ne sait pas quel objet choisir) il leur sera demandé de revenir.

**Conditions :** Ce test est également conçu pour que les élèves coopèrent entre eux, qu'ils s'aident pour rapporter les objets qui auront été demandés. Ils resteront par groupe de quatre pour réfléchir ensemble et se concerter. Les comportements seront répertoriés également dans une grille (ou filmés puis répertoriés) durant la phase d'écoute et la phase de recherche. Lors de cette étape il y aura deux tables avec 20 objets à chaque table : une table par groupe. Dans ce test il y aura qu'une seule passation.

**Mode d'évaluation :** Une grille permettra de répertorier les erreurs, les oublis et les réussites des élèves lors de la passation du test auditif. (Nous verrons cette grille par la suite)

#### b) Les supports utilisés

Groupe A	Groupe B	Groupe C	Groupe D
Hugo	Axel	Maël	Evan
Lukas	Matis	Alice	Jules R
Anaïs	Lisa	Aya	Juliette
Candice	Emma	Sasha	Leelou
Laurine			Kiona

Ces groupes ont été réalisés en fonction du niveau des élèves. J'ai positionné dans chaque groupe deux élèves **à l'aise en classe** : qui réalisent les activités proposées sans difficultés particulières et au comportement posé en classe (reste assis sur sa chaise, écoute les consignes). Et deux voir trois élèves qui ont un **comportement plus agité** en classe et avec un niveau plus faible dans les activités proposées.

- La grille de comportement sera remplie au cours de la passation des tests qui sera filmée:

#### Grille de comportement du groupe témoin

	Comportement (posture/discussion /gestes particuliers)	Stratégie apparente pour mémoriser	Coopération au sein du groupe
Groupe A			
Groupe B			

#### Grille de comportement du groupe test

	Comportement (posture/parole/gestes particuliers)	Stratégie pour mémoriser apparente	Coopération au sein du groupe
Groupe C			
Groupe D			

- Tableau récapitulatif des résultats des tests :

Test visuel :

	Premier essai : un objet en moins		Deuxième essai : deux objets en moins	
	Erreurs	Réussites	Erreurs	Réussites
Groupe A				
Groupe B				
Groupe C				
Groupe D				

Test auditif :

	Erreurs	Oublis	Réussites
Groupe A			
Groupe B			
Groupe C			
Groupe D			

### 3) *Organisation de la passation des tests*

#### Quel moment choisir dans la journée ?

Ces moments de passation de test doivent être programmés dans la journée à un moment bien spécifique. Au cours des stages que j'ai eu l'occasion d'effectuer, je me suis rendue compte que le moment du retour en classe après la cantine est particulièrement difficile pour les élèves. En effet, ils ont eu une interruption des cours pendant près de deux heures. Ils ont eu le temps de manger mais pas de digérer leur repas. Ils ont également pris le temps de se défouler dans la cour de récréation.

Conséquence de tous ces phénomènes : ils rentrent en classe à 13h45 et sont fatigués. Ils rencontrent des difficultés à se concentrer et à se remettre dans un travail intellectuel qui demande un effort d'attention.

Ainsi, pour la passation de test, ce moment de la journée (après la cantine) n'est pas le plus opportun pour réaliser une « bonne performance ». Toutefois ce que je cherche à vérifier c'est si une prise de conscience corporelle serait efficace au travers de l'apprentissage. Donc ce moment serait idéal pour permettre aux élèves de se poser, de prendre conscience qu'ils sont en classe et de passer alors du monde de la récréation (élèves libre dans un espace délimité) au monde de la classe (se concentrer pour réaliser des activités encadrées). Le test qui suivrait la prise de conscience corporelle permettrait alors d'identifier s'il y a une amélioration en termes de concentration et de performance dans le travail des élèves.

De plus, le moment d'après la cantine en maternelle correspond à celui où les petits et moyens font la sieste. Ce qui me permettrait alors d'avoir un moment exclusif avec les grands et de ne pas avoir à gérer les moyens durant le temps de passation des tests.

### Quelle approche avec les élèves ?

Cette séance sera présentée aux élèves comme un moment où l'on va travailler en atelier par petit groupe.

### Quelle organisation au cours de la séance ?

	<b>Premier temps de la séance (20 min)</b>	<b>Deuxième temps de la séance (20 min)</b>
Groupe témoin	Passation des tests	Atelier dessin
Groupe test	Atelier dessin	Passation des tests

Les élèves seront regroupés au coin regroupement afin de pouvoir transmettre les consignes et leur expliquer l'organisation de la séance.

Il y aura un groupe, le groupe témoin, qui commencera par la passation du test visuel puis auditif. L'activité ne sera présentée aux élèves comme la passation d'un test car ils ne comprendraient pas le terme mais comme un exercice. Tandis que l'autre groupe, le groupe test, serait placé en autonomie sur une table éloignée dans de la classe.

Je mettrai dans un premier temps le groupe test en autonomie. Voici la consigne

« J'ai disposé des dessins à colorier sur la table du fond Vous allez vous installer dans le calme. Vous allez travailler comme des grands, vous n'avez pas besoin de moi. Si vous avez terminé, vous en prenez un autre au milieu de la table jusqu'à ce que j'aie terminé avec l'autre groupe. Vous ne devez donc pas venir me voir pour me poser des questions, vous vous débrouillez tout seul comme des grands. L'autre groupe va avoir besoin de silence pour réaliser son exercice donc vous chuchotez. »

Une fois le groupe mis en autonomie, j'expliquerai au groupe témoin en quoi consistera son activité. Voici la consigne :

« Nous allons nous placer en cercle autour de la table. Vous avez devant vous des objets, je vous laisse deux minutes pour les observer et les retenir dans votre tête. Vous faites ce premier exercice tout seul, vous n'avez pas besoin de discuter avec vos camarades. »

Il est probable que pour les élèves de grande section les deux minutes seront trop longues. Ils commenceront à discuter, à ne plus pouvoir être concentrés sur les objets. J'arrêterai alors cette première phase avant les deux minutes.

A la fin du temps imparti : « A présent, dans le silence vous retournez vous asseoir au coin regroupement. (Pendant ce temps j'enlève un objet) Vous pouvez revenir en cercle autour de la table. J'ai enlevé un objet, par groupe (je constitue les deux groupes qui se répartissent chacun d'un côté de la table). Vous devez trouver quel objet a disparu. Attention il ne faut pas que l'autre groupe entende ce que vous dites, chacun doit réfléchir de son côté en silence. »

Je désignerai un élève qui viendra me dire à l'oreille l'objet que le groupe pense que j'ai enlevé. Une fois les résultats des groupes répertoriés, on procède de la même façon à la différence que j'ôterai deux objets.

Une fois les nouveaux résultats répertoriés, les élèves retournent au coin regroupement. « A présent, je vais vous donner une liste de mots. Quand je vous le dirai, vous irez à la table pour aller chercher les objets de la liste et vous me les ramenez au coin regroupement. » Je répertorie de nouveau les résultats puis tous les élèves reviennent au coin regroupement.

Je leur propose alors un exercice de conscience corporelle. Cet exercice a pour objectif de permettre aux élèves de se poser un instant pour augmenter leur niveau d'attention pour la suite des activités. C'est donc au travers de cet exercice et des « performances des élèves » par la suite que je vais pouvoir vérifier ou non mes hypothèses. Je suppose que le groupe test, donc le groupe d'élève qui dessinait auparavant, aura un comportement plus calme et plus posé lors de la passation des tests. Ce qui leur permettra d'augmenter leur niveau d'attention et d'obtenir peut-être de meilleurs résultats que le groupe témoin.

A la fin de l'exercice de conscience corporelle, le groupe témoin va s'installer à l'atelier dessin. Je garde le groupe test avec moi pour leur expliquer l'exercice qu'ils vont réaliser selon le même protocole que le groupe précédent.

4) *Les paramètres à prendre en compte*

- ⇒ Le groupe test peut avoir pris connaissance des exercices effectués par le groupe témoin et ainsi observer par avance les objets disposés sur les tables. Auquel cas il aurait pu y avoir des apprentissages avant la passation des tests. Je pourrai donc prévoir de changer les objets observés par le premier groupe afin de remédier à ce risque.
- ⇒ La durée de la passation des deux tests peut être source de fatigue pour les élèves et donc de diminution de leur niveau d'attention.
- ⇒ Lors de la passation du test visuel (premier test) les élèves vont être amenés à retenir les objets. Il y aura donc un apprentissage qui peut avoir une influence sur le deuxième test (auditif). On peut donc s'attendre à de meilleurs résultats. Cependant la consigne des deux tests est différente et ce n'est pas la même mémoire qui est testée (mémoire visuelle et mémoire auditive). Ce qui pourrait donc pallier à ce paramètre.

5) *L'intérêt du groupe témoin et du groupe test*

J'ai envisagé de mettre en place un groupe témoin et un groupe test afin de pouvoir constater si l'exercice de conscience corporelle pourrait avoir un effet sur les pratiques des élèves à l'école. C'est donc cette différenciation de groupe qui me permettra de valider ou d'invalidier mes hypothèses. Je réaliserai alors une comparaison entre les comportements des élèves des deux groupes, ce qui peut être un indicateur sur les effets d'un exercice de conscience corporelle sur les élèves. D'autre part je pourrai comparer les résultats sur la passation des tests visuels et auditifs et si l'exercice de conscience corporelle peut alors avoir une influence sur les apprentissages des élèves et leur niveau d'attention en classe.

### III.2. Rapport des séances

J'ai mis en place mon protocole expérimental au cours de deux jeudis successifs, à des moments différents de la journée. La première séance s'est déroulée à 13h30 comme je l'envisageais au travers de mon protocole. Mais la deuxième séance a dû se dérouler à 14h30, autrement dit après une activité (que nous verrons par la suite) qui a suscité l'excitation chez les élèves.

#### 1) Le déroulement des séances

##### a. Déroulement de la première séance

- **Plan de classe lors de la passation**

*(Voir annexe 1)*

- **Déroulement de la séance**

La première séance a été mise en place à 13h30 après la cantine et la récréation. Les élèves sont entrés en classe et à leur habitude ils se sont installés au coin regroupement. Je n'ai pas relevé un climat de classe très agité. Les élèves discutaient entre eux mais attendaient les consignes pour le déroulement de l'après-midi.

Je leur ai donc expliqué le déroulement de l'après-midi : « nous allons réaliser deux activités cette après-midi. Un groupe d'élèves sera en autonomie sur du dessin (les supports étaient montrés aux élèves) et un autre groupe sera avec moi sur une autre activité. » J'ai donc mis le groupe test en autonomie sur l'atelier dessin. Je les avais mis en garde quand au fait que je souhaitais qu'ils ne me dérangent pas pendant que je travaillais avec les autres et qu'il fallait être silencieux car l'autre groupe allait devoir se concentrer pour réaliser l'activité. Les élèves qui n'étaient pas appelés pour l'atelier dessin ont exprimé leur regret « oh non ! » à ne pas aller au dessin. Cependant lorsque les groupes ont été inversés, le groupe du dessin était enthousiaste de changer d'activité et de venir avec moi.

Ensuite j'ai demandé aux autres élèves d'aller s'installer autour de la table que j'avais installée (des objets étaient posés dessus). Leur premier réflexe a été de s'asseoir autour de la table et d'observer les objets et de les toucher pour certains.

Le test visuel a été réalisé dans un premier temps. Une fois les élèves mis en place (en fonction des groupes), je leur ai demandé de regarder attentivement les objets. Une minute (au lieu de 2 qui auraient été trop longues pour les élèves) leur a été accordée pour cette phase d'observation. Suite à laquelle ils sont retournés au coin regroupement afin que j'enlève un objet. La suite de ce test s'est déroulée de la même façon : ils retournaient au coin regroupement puis revenaient lorsque je le leur demandais.

Les élèves venaient me dire à l'oreille l'objet ou les objets qui avaient disparu afin que je répertorie leur réponse (donc les résultats) dans mon tableau.

Puis nous avons réalisé le test auditif. Nous nous sommes regroupés (au coin regroupement) : un groupe était à ma gauche et l'autre à ma droite afin de bien distinguer les deux groupes et de donner les consignes de façon très précise : « ce groupe vous irez à cette table (désignée du doigt) et ce groupe vous irez à cette table ». Après avoir lu à deux reprises ma liste, les élèves sont allés chercher les objets et me les ont apportés. J'ai réalisé le bilan des objets ramenés par les élèves et j'ai répertorié les résultats dans mon tableau.

Suite à ces deux tests, j'ai regroupé tous les deux groupes (test et témoin) au coin regroupement afin de leur proposer un exercice de prise de conscience corporelle.

#### **Retranscription de l'exercice « prise de conscience corporelle »**

« **Moi** : Maintenant on va faire un exercice tous ensemble où il faut ne plus parler (geste de la main qui ferme la bouche)... [On ne s'appuie pas sur la table]... on ne parle plus, donc notre bouche est fermée et on ne l'ouvrira que quand je le demanderai. Vous allez avoir besoin juste de vos oreilles pour écouter ma voix et de vos yeux pour regarder quand je vous le dirai. D'accord !? Pour l'instant on s'assoit sur la chaise, Juliette ?, on s'assoit sur le banc. On pose ses mains sur ses genoux, on pose bien ses fesses sur le banc et on a les pieds qui sont bien par terre, qui touchent le sol. A présent on est bien assis, on se sent bien, on va regarder la chaise. On va tous regarder la chaise. On va d'abord regarder les pieds de la chaise qui touchent le sol. On regarde la couleur. Et puis les yeux vont monter le long de la chaise et arriver au dessus de la chaise, là où l'on pose ses fesses. On regarde, il y a un objet sur la chaise. On regarde bien l'objet, on regarde sa forme, on regarde sa couleur. Il est peut-être

grand, il est peut-être petit. Il est bien posé sur une chaise, alors on regarde la couleur de la chaise, on regarde la forme de la chaise. Et puis les yeux vont redescendre tout en bas de la chaise, sur les pieds qui touchent le sol. Alors on va regarder un peu le sol, on va regarder comment est fait le sol, on va regarder les couleurs du sol. Il y a plusieurs couleurs, on regarde toutes les couleurs du sol. On laisse arriver les couleurs dans nos yeux. Et puis on regarde les différentes formes sur le sol. Il y a plusieurs formes sur le sol, il y a des ronds, des carrés, des triangles, des traits et puis pleins de couleurs différentes. Et puis nos yeux vont revenir sur la chaise, sur les pieds de la chaise, ils montent le long de la chaise et on arrive tout en haut du cône rouge. On va tous fermer nos yeux et on va tous essayer de voir, sans ouvrir les yeux. On va cacher nos yeux avec nos mains, on est dans le noir et on va essayer de voir la chaise en gardant nos mains sur nos yeux. On essaie de voir la chaise...

**Juliette** : Ha ouais je la vois...

**Moi** : Chut... ses pieds, on monte le long des pieds puis on arrive sur la chaise, là où on s'assoit sur la chaise. Et puis on voit un objet sur la chaise. Il est d'une couleur, il a une forme. On voit bien la chaise. A présent on va enlever nos mains de nos yeux, on va les remettre sur nos genoux et on va ouvrir tout doucement les yeux. »

A la fin de cet exercice, j'ai félicité les élèves pour avoir écouté et respecté les consignes que je leur avais données. Puis j'ai rappelé les consignes au groupe témoin qui allait s'installer à l'atelier dessin et j'ai demandé au groupe test de s'installer autour de la table où étaient disposés les objets.

Une fois le groupe installé autour de la table, j'ai donné les consignes au groupe test mais je n'ai pas tenu compte de la minute d'observation. Nous verrons plus en détail cette phase par la suite « Analyse des résultats ».

Cet exercice avait pour objectif de développer deux sens chez les élèves, les deux sens que je sollicitais au cours des tests. Tout d'abord l'ouïe, les élèves devaient se concentrer sur ma voix pour guider leur regard. Et la vue puisque l'exercice consistait essentiellement à regarder un ensemble d'objets dans les moindre détails. D'où l'intérêt de guider le regard des élèves, d'attirer leur attention sur les couleurs, les différentes formes, la place de l'objet dans l'espace.

De cette façon j'aide les élèves à agir en **acte conscient** comme le définit la **méthode Vittoz**. (cf. Partie 2 « Objet d'étude » p.21)

En effet les élèves sont guidés sur ce qu'ils doivent regarder. Ils ne se contentent pas de regarder un objet dans l'espace pour le plaisir de le regarder mais ils le regardent dans le but de visualiser chaque partie de cet objet. Se sont des instants où les élèves sont dans la **réceptivité** afin de travailler par la suite sur les **actes d'émissivité** durant lesquels les élèves tentent de concentrer leur esprit et leur attention sur une sensation, un ressenti. Ce qui est introduit dans cet exercice par le moment où les élèves ferment leurs yeux. Ils concentrent leur esprit sur la chaise qu'ils ont vue et tentent de se la représenter.

La passation des tests visuels et auditifs s'est réalisée de la même façon que précédemment. Mais nous verrons que la phase de passation des consignes a eu des conséquences sur tout le déroulement de la passation des tests.

### *b. Déroulement de la deuxième séance*

- **Plan de classe lors de la passation**

*(Voir annexe 2)*

- **Déroulement de la séance**

La deuxième séance a été mise en place à une semaine d'intervalle à 14h30. Les élèves sont revenus d'une activité qui s'intègre à un projet d'école. En effet l'école a mis en place tous les jeudis à 13h30 un grand décroisement. Les élèves de grande section, CP et CE1 sont mélangés et répartis en groupe avec des enseignants spécialistes d'une discipline. Les élèves de CE2, CM1 et CM2 sont également mélangés et répartis de la même façon.

Ainsi, mes élèves de grande section étaient tous répartis dans des salles différentes, avec des enseignants différents et un domaine disciplinaire différent. Donc les élèves sont arrivés en classe à 14h30 agités : difficulté à s'asseoir dans le coin regroupement ; envie de discuter avec les camarades de l'activité de chacun.

Je suis parvenue à ce que chaque élève s'asseye afin qu'ils écoutent les consignes. Je leur ai expliqué que nous allions réaliser à nouveau les exercices de la semaine précédente. J'ai mis en autonomie le groupe test à l'atelier dessin et j'ai de nouveau insisté sur le climat de classe silencieux que j'attendais.

Puis j'ai demandé à l'autre groupe de s'installer autour de la table (montrée du doigt). En effet je n'ai pas effectué l'exercice sur la même table que la fois précédente afin d'éviter que le groupe test ne visualise les objets (voir plans de la classe).

Les tests visuel et auditif se sont déroulés de la même façon que la première passation. J'ai ajouté une variable au test auditif, j'ai nommé un élève par groupe qui était chargé de ramener tous les objets, ses camarades (du même groupe) devaient l'aider à trouver les objets. Puis à la fin de ces deux tests j'ai rassemblé tous les élèves au coin regroupement pour réaliser l'exercice de prise de conscience corporelle. L'exercice était modifié par rapport à la fois précédente. C'est-à-dire que j'ai attiré l'attention des élèves sur d'autres objets afin de ne pas installer une « routine » au travers de cet exercice et de poursuivre le développement de la reconnaissance sensorielle des élèves.

#### Retranscription de l'exercice « prise de conscience corporelle »

« **Moi** : Comme la semaine dernière ... chut s'il vous plait... on va faire un exercice où on a besoin de beaucoup de silence. Donc on va fermer sa bouche (geste de la main qui ferme la bouche, les élèves reproduisent le geste par imitation) et on la rouvrira quand je le dirai. D'accord ? Pour l'instant vous allez tous fermer les yeux, je vais vous donner quelque chose dans la main, vous ne regardez pas. (1min) Vous fermez les yeux et juste vous toucher l'objet avec vos mains. Mais on n'ouvre pas les yeux d'accord ? Fermez tous vos yeux.

**Un élève** : mais parce que...

**La maîtresse** : chut ! Non. On ne parle pas, vous vous concentrez sur ma voix. Vous avez juste besoin de m'écouter, vous vous concentrez sur ma voix et vous fermez vos yeux. Et je vous donne quelque chose dans les mains. »

Tous les élèves ont les yeux fermés et leurs mains ouvertes sur leur genou pour attendre un objet que je vais leur poser dans les mains. Les élèves ont des difficultés à garder leurs yeux fermés, ils mettent une main sur leurs yeux pour les aider à rester fermés.

« **Moi** : Vous allez le toucher (l'objet), vous allez essayer de le sentir avec vos mains, la texture, est-ce que c'est lisse ? Est-ce que c'est doux ? Est-ce que c'est mou ? C'est peut-être dur, ça a une forme...

Rappel à l'ordre des élèves, « il ne faut pas répondre à mes questions, il ne faut pas parler »

« ... Et puis on va ouvrir doucement ses yeux (2min 30) et on va regarder ce qu'il y a entre nos mains.

**Un élève** : ho une balle

**Moi :** Chut ! J'ai dit qu'on ne parlait pas. On va regarder cette balle, on la pose dans nos mains, on ne la lance pas. Juste on la regarde, on regarde sa couleur et on va la poser par terre. On pose sa balle par terre... *Laurine tu t'assoies...* On pose sa balle par terre, elle ne bouge plus. On regarde sa couleur, on regarde sa forme. Et puis on imagine, juste on imagine dans sa tête ce qu'on pourrait faire avec cette balle. Chut ! *Maël tu poses ta balle par terre.* Et puis on va regarder toutes les balles qu'il y a par terre... On ne les touche plus ! On regarde toutes les balles qu'y a par terre, on regarde toutes les couleurs. Il y a plusieurs couleurs, il y a plusieurs balles, plusieurs sortes de balles et on regarde bien toutes les couleurs de ces balles. Et maintenant vous allez vous lever de votre chaise, vous laissez les balles tranquilles, vous vous asseyez sur les chaises, vous mettez les mains sur les genoux, vous mettez les pieds par terre, vous ne touchez plus ces balles. Et vous me regardez, vous me regardez, tous les regards sont sur moi. On pose ses mains sur ses genoux, on pose ses pieds par terre et vous me regardez. Avec moi, vous allez prendre une grande inspiration, on va prendre plein d'air, et on souffle. On détend ses épaules, ses genoux, sa tête. » (5min)

Le relâchement de tout le corps marque la fin de l'exercice. Comme l'indique la méthode « Eutonie » (cf. Partie 2 « Objet d'étude » p. 23), au cours de la vie, des habitudes, des gestes mécaniques s'installent, ils limitent et appauvrissent ainsi les mouvements. Lorsque le corps se fige dans des positions, des raccourcissements musculaires se créent et s'installent. Au cours de l'exercice j'ai ressenti le besoin de relâcher le corps qui était en tension. En effet les épaules, la tête, les jambes étaient dans une position figée qui justifient alors toutes ses tensions créés par des habitudes (lorsqu'on s'assoit par exemple sur une chaise). C'est pourquoi pour terminer l'exercice j'ai proposé aux élèves de relâcher les épaules, la tête et les jambes. Toutefois, c'est par mon propre ressenti et par l'observation des comportements des élèves que j'ai proposé ce moment de relâchement pour terminer l'exercice.

Il aurait pu être intéressant par la suite de travailler sur le propre ressenti des élèves (comment ils sentent leur corps, s'intéresser aux muscles) afin de leur faire prendre conscience personnellement de ces tensions.

Cependant, notons que les élèves ont été attentifs à ce que je disais malgré quelques élèves pour qui j'ai dû demander le silence. Les élèves s'exprimaient sur l'exercice que l'on était entrain de réaliser. Il est vrai que les balles sont des objets avec lesquels les élèves ont envie de s'amuser. Mais l'objectif ici, était de permettre aux élèves de développer les aspects kinesthésique et auditif (fermer les yeux et toucher la balle guidé par la voix de la maîtresse),

ils pouvaient alors essayer de deviner ce qu'ils avaient entre les mains afin de se représenter cet objet dans sa tête. Par la suite je développe la vue en guidant le regard des élèves sur des éléments spécifiques de leur balle (on travaille la vue donc on n'a plus besoin de toucher la balle). Puis je sens que les élèves ont envie de jouer avec la balle, de continuer à la regarder et d'explorer toutes les fonctions de celle-ci (envoyer – rattraper – rouler...). Ce qui aurait pu être intéressant pour développer d'avantage le côté kinesthésique. Toutefois, mon intention était de développer la vue et l'ouïe au regard des tests que les élèves allaient passer (en plus de vouloir développer leur attention). C'est pourquoi j'ai décidé alors de décrocher leur regard de la balle en leur proposant de se recentrer sur leur corps, sa place dans l'instant T et ses tensions.

On peut constater au travers de cette retranscription et en comparaison avec la première, que les élèves étaient plus agités : à plusieurs reprises je leur réclamaï le silence, pour certains élèves j'insistais sur ce qu'ils devaient faire. On peut penser que cette agitation provient justement de l'heure à laquelle est effectué cet exercice en plus de leur avoir proposer les balles (objets attrayants). [Peut-être est-ce un paramètre à prendre en compte dans l'analyse des résultats.]

Suite à cet exercice, les élèves qui étaient avec moi sont allés s'installer à l'atelier dessin en autonomie. J'ai insisté à nouveau sur le silence que j'attendais de leur part. Puis je me suis installée autour de la table (test visuel) avec le groupe test. J'ai prêté attention à la disposition des objets sur la table, au temps que j'accordais aux élèves pour observer les objets et aux consignes que je leur indiquais (= remédiations au regard de la première passation).

Les deux tests se sont déroulés de la même façon que précédemment.

## 2) Décalage protocole/passation

Protocole	Passation
<b>Test visuel</b>	
15 objets	20 objets (deuxième passation)
Deux minutes	Une minute (qui a été évaluée au cours de la passation en fonction des réactions des élèves)

« Les élèves iront au coin regroupement en se retournant »	Les élèves tournaient le dos à la table (deuxième passation) car en allant au coin regroupement les élèves tentaient de regarder les objets que j'enlevais. De cette façon les élèves ne bougeaient pas, ils devaient tourner le dos ce qui était plus difficile pour regarder l'objet enlevé.
Les élèves disposaient d'une minute de réflexion pour se rappeler quel objet a été enlevé	Lorsque les élèves se retournaient ils savaient déjà ce qu'ils avaient à faire donc ils étaient rapides pour retrouver l'objet (ou les objets) manquant et n'ont pas eu besoin d'une minute de réflexion.
<b>Test auditif</b>	
Liste de 7 objets	Après concertation avec des maîtres formateurs, il nous a semblé plus judicieux de donner une liste de six objets pour des élèves de grande section.
Dans le protocole il n'était pas spécifié comment les élèves ramèneraient les objets au coin regroupement. Lors de la première passation, je me suis rendue compte que tous les élèves avaient envie de ramener des objets ce qui a entraîné des bousculades au sein des groupes et moins de coopération.	Deuxième passation j'ai décidé de nommer un élève qui était chargé de ramener les objets. Les camarades devaient retrouver ensemble les objets mais les donner à la personne désignée pour les ramener.  <i>Peut-être que ce changement constituera un paramètre à prendre en compte dans l'analyse des résultats.</i>

## Partie 4 : Analyse des résultats

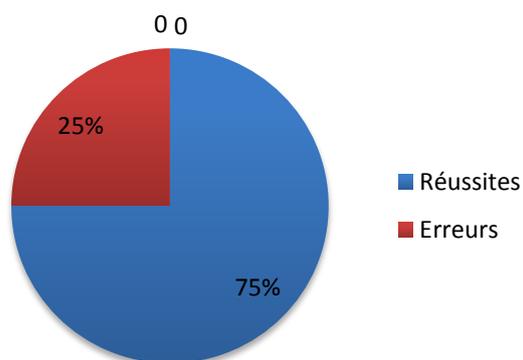
### IV.1. Résultats des tests et interprétations

#### 1) Tests visuels

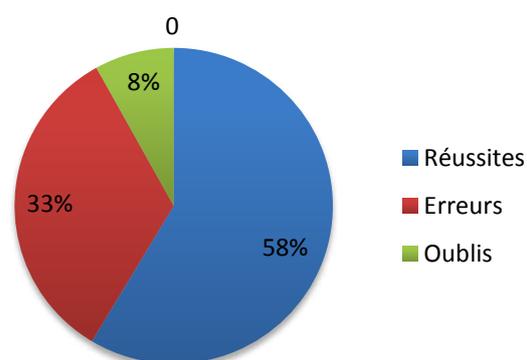
#### Première passation

		Premier essai : un objet en moins		Deuxième essai : deux objets en moins		Troisième essai : Trois objets en moins		Total	
		Erreur	Réussite	Erreurs	Réussites	Erreurs	Réussites	Erreurs	Réussites
Groupe témoin	Groupe A	0	1	0	2	1	2	3	9
	Groupe B	0	1	1	1	1	2		
Groupe test	Groupe C	0	1	2	0	0	3	4 + 1 oubli	7
	Groupe D	1	0	1	1	1 oubli	2		

Groupe témoin



Groupe test



J'ai choisi d'établir une colonne « total » à laquelle je vais m'intéresser pour analyser les résultats des tests. En effet ce qui m'intéresse est de constater les éventuels écarts entre le

groupe témoin et le groupe test. Je ne cherche donc pas à comparer les résultats des groupes A B C et D.

Le tableau permet de synthétiser les résultats répertoriés au cours de la passation des tests visuels et auditifs. Le graphique nous permettra de visualiser et d'identifier plus facilement ces résultats.

En effet, on constate pour cette première passation, que le groupe témoin a réalisé moins d'erreurs (25%) et plus de réussites (75%) que le groupe test. Je rappelle que le groupe témoin a été le premier groupe à réaliser ces tests et n'a pas bénéficié de l'exercice de prise de conscience corporelle qui a pour objectif d'éduquer la reconnaissance sensorielle.

Donc pour cette première passation, on pourrait penser que l'exercice de prise de conscience corporelle n'aurait pas produit d'impact particulier sur la réalisation des tests du groupe test. En effet ce groupe test a effectué les tests visuels et auditifs après l'exercice de prise de conscience corporelle. Or on constate d'après les résultats que ce groupe test a produit moins de réussites (58%) et plus d'erreurs (33%) que le groupe témoin. On notera également d'après le graphique la présence d'un indicateur supplémentaire : « oublis ». Cet indicateur montre que les élèves n'ont pas voulu donner le nom d'un objet au hasard mais qu'ils ont fait le choix de ne rien dire (le groupe m'a indiqué seulement deux objets qui avaient bien été enlevés et n'ont rien répondu lorsque je leur ai demandé quel était le troisième objet qui avait disparu).

Lors de cette passation, je relèverai toutefois certains paramètres qui auraient pu influencer les résultats.

Tout d'abord, au travers des vidéos réalisées lors de ces passations, on peut constater que la passation de consignes au groupe test n'a pas été correctement effectuée. Dès la mise en place des élèves autour de la table je leur demande d'observer tous les objets sur la table (alors que j'aurais dû constituer les groupes dans un premier temps). Or, je me rends compte, au regard de la vidéo, que je n'avais pas enlevé les cinq objets qui faisaient partie du test visuel. Donc j'ai enlevé ces objets en même temps que les élèves étaient censés les observer. Puis je réalise les groupes, donc je demande aux élèves de se placer d'un côté de la table pour constituer ces groupes. Après quoi je leur demande d'aller au coin regroupement. Au bilan, je n'ai pas laissé le temps aux élèves d'observer correctement les objets sur la table durant une minute.

De plus les objets avaient été touchés, manipulés par les groupes précédents donc ils n'étaient plus disposés de la même façon dans l'espace table. Des objets étaient côte à côte ce qui peut

rendre leur reconnaissance plus complexe. Cette variable aurait alors pu avoir un impact sur leur mémorisation.

D'après le tableau, il me semble intéressant de relever les résultats du troisième essai. En effet on peut observer que le groupe test atteste de cinq réussites contre quatre pour le groupe témoin et d'aucune erreur mais d'un oubli contre deux erreurs pour le groupe témoin. Si l'on se réfère à la vidéo, on observe qu'entre le deuxième essai et le troisième, j'ai accordé aux élèves un temps pour observer à nouveau les objets. On peut donc supposer que ce moment d'observation leur a été bénéfique, ils ont mieux réussi la tâche qui leur était demandée de réaliser. Ce qui nous permet d'affirmer que la passation de consignes a bien été un paramètre influençant les résultats.

Ensuite, si l'on revient sur le déroulement, les élèves du groupe test ont réalisé une activité de dessin (coloriage magique ou mandala) pendant laquelle il leur était demandé de ne pas discuter. Ce qui leur a demandé une attention particulière. Puis ils ont effectué l'exercice de prise de conscience corporelle où je leur demandais de concentrer leur attention sur un objet. Il se passe donc vingt cinq minutes entre le moment où l'on a commencé la séance et le moment où ils réalisent la passation des tests (abordés comme des activités avec les élèves) qui requière une fois de plus de la concentration.

**On peut donc penser que le facteur temps ait eu une influence sur les résultats de ces premiers tests.**

Enfin, notons que le test a pu être faussé dans le sens où le groupe test a observé des objets présents lors de la passation des tests avec le groupe témoin. En effet, des élèves ont dit « le feutre noir » comme objet qui avait disparu. Le feutre noir n'était pas parmi les objets présents sur la table. Or il ne l'était pas dès le début. Le manque de temps d'observation n'a pas permis aux élèves de constater que ce feutre n'apparaissait pas sur la table. Ils se sont donc aidés des objets qu'ils avaient vus dans le groupe précédent.

Afin de ne pas reproduire cette erreur, pour la deuxième passation, j'ai disposé les tables différemment. En effet la table de l'atelier dessin et celle où les objets étaient disposés, étaient séparées par une étagère lors de la deuxième passation (voir plan : *annexe 1*).

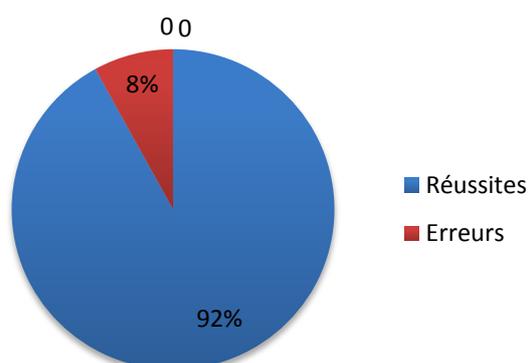
## Deuxième passation

Les remédiations apportées :

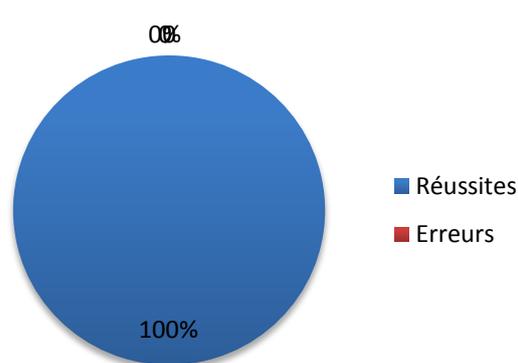
- ⇒ Les élèves ne retournaient pas au coin regroupement car lors de la première passation ils ne pouvaient pas s'empêcher de regarder l'objet que j'allais enlever. Donc pour la deuxième passation je leur demandais de tourner tout de suite le dos à la table.
- ⇒ Dispersion des objets sur la table : objets plus espacés entre eux sur l'espace table
- ⇒ Le temps accordé à l'observation (surtout pour le deuxième groupe qui n'avait pas eu le temps d'observer correctement les objets).

		Premier essai : un objet en moins		Deuxième essai : deux objets en moins		Troisième essai : Trois objets en moins		Total	
		Erreur	Réussite	Erreurs	Réussites	Erreurs	Réussites	Erreurs	Réussites
Groupe témoin	Groupe A	0	1	0	2	1	2	1	11
	Groupe B	0	1	0	2	0	3		
Groupe test	Groupe C	0	1	0	2	0	3	0	12
	Groupe D	0	1	0	2	0	3		

Groupe témoin



Groupe test



Pour la deuxième passation on constate, à première vue, de meilleurs résultats que lors de la première. En effet le groupe témoin n'a fait qu'une seule erreur (soit 8%) et 11 réussites (92%). Autrement dit, il n'y a qu'un objet qu'ils n'ont pas trouvé. Le groupe test n'a fait aucune erreur et 12 réussites (100%). En d'autres termes, ils sont parvenus à trouver tous les objets qui avaient disparus au cours de la passation du test visuel.

Pour le groupe test, notons que j'ai bien fait attention à leur accorder du temps d'observation (temps égal à celui du groupe témoin) et à prendre le temps de leur transmettre les consignes dans l'ordre que je m'étais fixé au travers de mon protocole.

Le groupe témoin s'est amélioré tout comme le groupe test. On peut supposer que les élèves savaient ce qu'ils devaient faire. Contrairement à la première passation où ils ignoraient ce que j'allais leur demander.

**Si l'on se réfère au groupe témoin qui fait preuve d'une nette amélioration des résultats, on ne peut pas affirmer que ce soient les exercices de prise de conscience corporelle qui ont eu un impact puisque ces exercices intervenaient après leur passation de test. On peut donc supposer que ces progrès sont dus à un apprentissage de la part des élèves.**

En effet la première passation leur a permis de découvrir les exercices et ce que je leur demandais. Ainsi lors de la deuxième passation, en se positionnant autour de la table les élèves savaient ce qu'ils allaient devoir faire puisque dans la vidéo on peut observer que le groupe d'élève se met tout de suite à observer les objets sans que je ne leur donne de consignes. Lorsque le groupe témoin a été appelé les élèves se sont dirigés vers la table que je leur avais indiquée. Ils se sont mis autour de la table et se sont mis automatiquement à regarder les objets. Ils se sont donc peut-être plus concentrés sur la reconnaissance des objets présents sur la table afin de mieux les mémoriser pour mieux réussir. On peut aussi penser que les élèves avaient des souvenirs sur les objets qu'ils avaient mémorisés la fois d'avant et qu'ils s'en sont alors servis.

Malgré des paramètres qui influencent les résultats, si l'on observe ceux du groupe test on constate qu'ils ont de meilleurs résultats que le groupe témoin. En effet le groupe test totalise 0 erreur et 12 réussites. Les conditions du déroulement des passations des tests sont les mêmes que pour la première passation. Donc les paramètres qui influencent les résultats sont les mêmes. Les élèves du groupe test sont passés à la fin de la séance suite à l'exercice de prise de conscience corporelle.

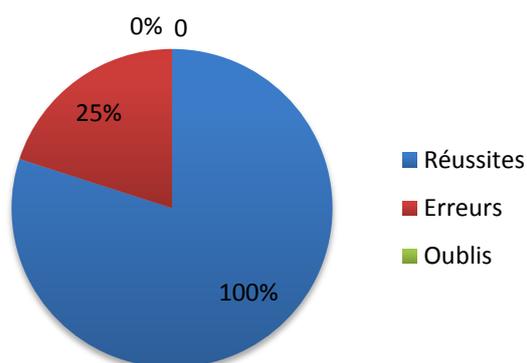
**On pourrait donc supposer que l'exercice de prise de conscience corporelle leur a permis de mieux se concentrer sur la visualisation des objets (la couleur, leur place dans l'espace, leur forme) et sur les consignes qui leur étaient données (puisque'il n'y a eu aucune erreur).**

## 2) Tests auditifs

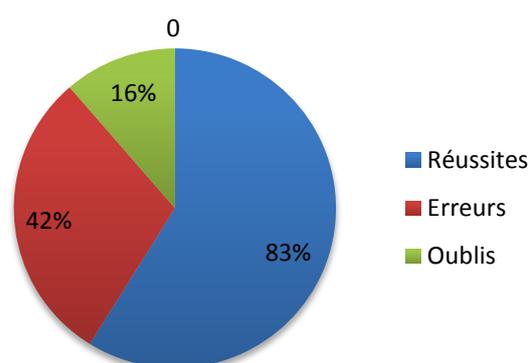
## Première passation

		Erreurs	Oublis	Réussites	Total		
					Erreurs	Oublis	Réussites
Groupe témoin	Groupe A	2	0	6	3	0	12
	Groupe B	1	0	6			
Groupe test	Groupe C	1	0	6	5	2	10
	Groupe D	4	2	4			

## Groupe témoin



## Groupe test



Pour les représentations graphiques du test auditif, je choisis de laisser apparaître les données même si celles-ci ne peuvent correspondre réellement à la représentation choisie. En effet elles sont erronées au regard de cette représentation puisque pour le groupe témoin, par exemple, au total il y a 100% de réussites puisque les élèves de ce groupe sont parvenus à retrouver tous les objets de la liste qu'ils avaient entendus. Ce qui correspondrait à un secteur plein (100%). Mais ce qui est intéressant d'observer et de comparer ici sont les proportions d'erreurs et d'oublis parmi les réussites.

Ainsi on peut constater que le groupe témoin qui a trouvé tous les objets, ont 100% de réussites mais ils ont amené plus d'objets que ce qui était demandé. Dans la liste que je leur ai

lue, il y avait six objets à aller chercher et à ramener (au coin regroupement). Or le groupe témoin à amener en tout 17 objets. Il y avait donc au total trois objets en trop. Il me paraissait important pour la suite de l'analyse de prendre en compte ces objets ramenés en trop.

Quand au groupe test on peut constater qu'ils n'ont pas ramené tous les objets de la liste. Ils ont ramené au total dix objets de la liste (sur un total de douze objets à ramener) ils en ont donc oublié deux. Et comme le groupe témoin, le groupe test a ramené cinq objets en plus de la liste lue au début de ce test.

D'après ces résultats chiffrés on peut en conclure que le groupe test a été moins performant dans la reconnaissance des objets à se remémorer. Ce qui peut signifier que les élèves de ce groupe ont été moins attentifs lors de la lecture de la liste d'objets.

**Dans ce cas, la méthode de prise de conscience corporelle n'aurait pas eue d'impact sur l'attention des élèves au cours d'une activité.**

Toutefois, comme précédemment, on peut relever des paramètres qui auraient pu influencer ces résultats et le comportement des élèves face à cette activité mettant en avant la reconnaissance auditive.

D'après la vidéo, j'ai pu constater que les élèves au moment d'aller chercher les objets avaient envie de ramener au moins un objet puisque tous les élèves sont revenus avec un objet dans la main mais sans s'être concerté entre eux. Par exemple, Aya est revenue à la table pour prendre un objet mais on voit qu'elle ne s'interroge pas sur les objets qu'elle avait entendus. Elle prend le premier objet de la table sans le regarder.

**Probablement que pour les enfants, revenir sans objets serait un échec.**

Ainsi, le paramètre de « ramener des objets par groupe » a peut-être influencé les résultats. Pour vérifier si c'est un paramètre qui a influencé les résultats, j'ai proposé lors de la deuxième passation une procédure différente (donner tous les objets à un élève) qui pourrait permettre aux élèves de coopérer au sein du groupe et de ne pas être tenté de ramener un objet choisi au hasard.

D'autre part, je relève également un niveau sonore dans la classe élevé au moment où je m'appête à lire la liste aux élèves. Le groupe qui dessine discute. Je les interpelle quand au fait qu'ils font trop de bruit mais ils ont continué. De plus l'atelier dessin se trouvait juste à côté du coin regroupement, on entendait d'avantage les élèves de par leur proximité même

s'ils ne parlaient par fort. Dans la deuxième passation ce groupe sera au fond de la classe afin de remédier à ce paramètre.

Enfin, comme précédemment, le facteur temps a probablement joué dans le comportement des élèves. En effet ce test est le dernier que les élèves ont eu à passer. Le groupe test au travers de cette séance a commencé par un atelier dessin et plus précisément un mandala ou un coloriage magique qui requiert de la concentration en plus du fait qu'il leur était demandé de ne pas faire de bruit (de ne pas parler ce qui demande aussi de la part des élèves de maternelle de la concentration). Suite à cette activité ils ont réalisé un exercice de prise de conscience corporelle où ils devaient encore se concentrer sur un ensemble d'objets à visualiser et sur ma voix. Enfin ils ont réalisé la passation de deux tests avec moi. Ce qui une nouvelle fois leur demande de la concentration pour visualiser un ensemble d'objets, les mémoriser, écouter des consignes précises et les mettre en œuvre. On peut donc penser qu'au dernier test, les élèves ressentent le besoin de décrocher des activités qui impliquent une attention particulière et qui peut être fatigante à la longue.

En revanche pour ce test, les consignes ont été clairement transmises aux élèves. Cependant le manque d'observation du début a peut-être des répercussions aussi sur ce test auditif. En effet si les élèves ont mal identifié les objets il leur est difficile de pouvoir les identifier dans leur tête au moment de la lecture de la liste.

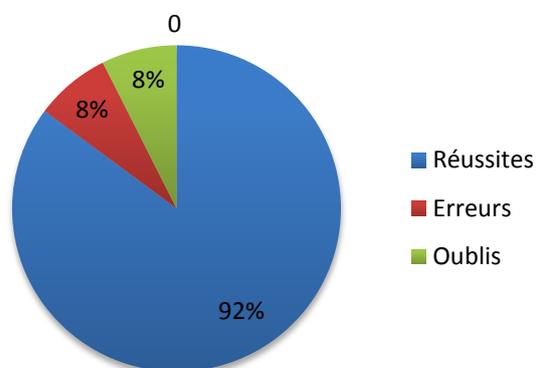
### Deuxième passation

Les remédiassions apportées :

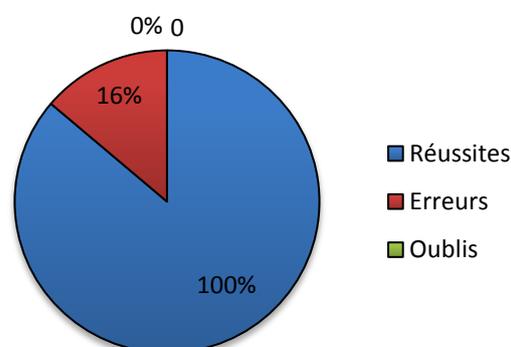
- ⇒ Pour ramener les objets : un élève est désigné « rapporteur d'objets » donc les élèves de son groupe doivent lui dire ou lui donner un objet entendu.
- ⇒ La disposition des tables est modifiée (voir plan ci-dessus) afin d'éviter au groupe dessin de voir les activités visuelles et auditives se dérouler

		Erreurs	Oublis	Réussites	Total		
					Erreurs	Oublis	Réussites
Groupe témoin	Groupe A	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>11</b>
	Groupe B	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>6</b>			
Groupe test	Groupe C	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>12</b>
	Groupe D	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>6</b>			

## Groupe témoin



## Groupe test



Lors de la deuxième passation, le groupe témoin a commis une erreur (8%), un oubli (8%) et onze réussites (92%). En d'autres termes, ils ont trouvé onze objets au total sur les douze. Ils ont bien ramené douze objets puisqu'ils ont fait une erreur soit un objet qui ne faisait pas partie de la liste mais en faisant cette erreur ils oublient un objet parmi la liste d'objets.

**Ce qui montre que les élèves ont été plus attentifs puisqu'ils savaient qu'ils devaient ramener six objets (par équipe).**

On peut penser que ce résultat est aussi une marque d'apprentissage de la première passation. En effet ils avaient ramené au total 15 objets lors de la première passation et la remarque du nombre d'objets à ramener avait été faite à la fin de la séance. Toutefois en termes de réussite ils ont fait moins bien que la première passation.

Quand au groupe test on relève deux erreurs (16%), aucun oubli et douze réussites (100%). Ce qui montre que les deux groupes tests réunis ont retrouvé tous les objets plus deux qui n'étaient pas annoncés lors de la lecture de la liste. Par ces résultats le groupe test fait preuve d'une meilleure concentration lors de la lecture de la liste d'objets que lors de la première passation. Ce qui peut attester également d'un apprentissage en référence au groupe témoin. Ils savaient ce que j'allais leur demander de faire suite à la lecture de la liste et ont donc été plus attentifs au niveau de l'écoute et plus concentrés pour retenir les mots annoncés.

Au regard de ces résultats, on peut penser que les paramètres annoncés lors de la première passation et qui ont été pris en compte dans le déroulement de la deuxième passation ont bien influencé les résultats des premier tests auditifs.

Ainsi, nous pouvons constater au regard de l'ensemble des résultats qu'il y a une amélioration entre la première et la deuxième passation pour les deux groupes (témoin et test). Ce qui montrerait qu'il y ait eu un apprentissage entre les deux séances réalisées.

Mais cet apprentissage est-il dû à la répétition ou à la prise de conscience corporelle ? Comment pouvons-nous montrer si les exercices de prise de conscience corporelle ont eu un effet sur le niveau attentionnel des élèves ?

#### IV.2. Mise en lien apport théorique et résultats

Pour répondre à ces questions et pouvoir interpréter les résultats nous allons à présent nous référer au cadre théorique élaboré auparavant afin de mettre en lien des connaissances scientifiques (reconnues) avec les résultats et hypothèses élaborés au cours de l'analyse.

Pour cela je traiterai d'abord les données qui me permettront de valider ou non ma première hypothèse. Puis je procèderai de la même façon pour ma deuxième hypothèse.

- 1) « *Je suppose qu'une prise de conscience corporelle influencerait sur les capacités d'apprentissages des élèves. C'est-à-dire, une pratique de conscience corporelle par le biais d'une méthode permettrait de constater de meilleurs résultats lors de passation de tests sur le **niveau des apprentissages**.* »

Concernant cette hypothèse, on a montré par les résultats et analyses qu'effectivement il y avait un apprentissage que se soit pour le groupe témoin ou pour le groupe test. Les résultats chiffrés en attestent.

De plus, les apports scientifiques exposés dans le cadre théorique peuvent justifier d'avantage ces apprentissages :

« **Apprentissage** : ensemble des processus de mémorisation mis en œuvre par l'animal ou par l'homme pour **élaborer ou modifier les schèmes comportementaux** spécifiques sous **l'influence de son environnement et de son expérience.** »<sup>9</sup>

Cette définition de l'apprentissage nous apporte deux notions importantes que l'on peut compléter avec les conceptions de Piaget et de Vigotsky:

⇒ « Elaborer ou modifier les schèmes comportementaux » comme le prône Piaget et qui participent à l'apprentissage qui se fait au travers de la découverte, l'expérience personnelle, le contact avec le monde et les objets.

Ainsi, dans mon expérience on retrouve ces moments de découverte au travers de la première passation où les élèves « découvrent » une nouvelle activité. Les élèves sont amenés à coopérer entre eux pour réaliser une tâche qui requiert une attention visuelle ou auditive. Les objets ont été le support de cet apprentissage influençant alors l'attention visuelle.

Par cette première passation, les élèves se créent une expérience qui sera emmagasinée dans leur mémoire. De cette façon ils construisent de nouvelles stratégies de mémorisation lors de la deuxième passation. Ils savent ce que l'on attend d'eux, ils vont donc se servir de ce qu'ils ont mémorisé la fois précédente et mettre à profit une nouvelle stratégie pour mieux réussir. Cette stratégie ainsi mise en place atteste de meilleurs résultats ce qui montre qu'il y a bien un apprentissage qui se fait chez les élèves.

⇒ « Influence de son environnement et de son expérience » : on retrouve là des conceptions de Vigotsky qui accorde une importance particulière dans le développement cognitif.

Pour lui l'apprentissage est un fait social qui favorise le développement cognitif. Dans mon expérience on peut constater que ce paramètre était pris en compte puisque les élèves réalisaient les tâches qui leur étaient confiées par petit groupe. Ils étaient donc mis en situation d'apprentissage avec des pairs qui leur permettait d'interagir entre eux pour « trouver les solutions aux problèmes posés ». Ainsi l'apprentissage a pu se faire également par cette prise en compte de l'interaction entre les élèves.

Ainsi, les apports scientifiques permettent de justifier les résultats trouvés concernant l'apprentissage puisque les paramètres pour développer celui-ci ont bien été pris en compte.

---

<sup>9</sup> Définition du Larousse

Ce qu'apporte la prise de conscience corporelle dans cet apprentissage est la prise en compte du corps qui se fait par l'éducation à la reconnaissance sensorielle qui s'est développée chez les élèves. En effet on a prouvé qu'il y avait bien un apprentissage mais celui-ci concerne la reconnaissance visuelle (test visuel) et la reconnaissance auditive (test auditif).

Mais ce constat ne permet pas d'affirmer que cet apprentissage s'est fait au moyen de la prise de conscience corporelle puisque le groupe témoin atteste également d'un apprentissage. Toutefois, si l'on regarde la deuxième passation on peut observer que le groupe test a de meilleurs résultats que le groupe témoin alors qu'à la première passation c'était l'inverse (résultats du groupe test moins élevés que ceux du groupe témoin). Donc suite à un exercice de prise de conscience corporelle les élèves attestent d'un « meilleur apprentissage » mais uniquement pour la deuxième passation. On peut donc penser que les apprentissages se font par l'intermédiaire de la répétition puisque les deux groupes ont réalisé deux fois les mêmes tests. En revanche, un exercice de prise de conscience corporelle viendrait appuyer davantage cet apprentissage. En effet lors de la première passation les élèves sont dans la découverte de ce qu'est la prise de conscience corporelle (éduquer les sens et donc le corps à recevoir des informations). La deuxième passation leur a permis d'affiner leur reconnaissance sensorielle, de réinvestir ces apprentissages pour mieux réussir.

Ce qui me permettrait alors de valider mon hypothèse. [Ce pendant n'oublions pas l'ensemble de paramètres relevés qui ont pu avoir une influence sur ces résultats.]

- 2) *« Je suppose que la conscience corporelle permettrait d'élever le niveau attentionnel des élèves lors de situations d'apprentissages. C'est-à-dire, suite à un exercice de prise de conscience corporelle on pourrait supposer que les élèves soient plus réceptifs au travers de situations et qu'ils soient plus disponibles dans les apprentissages. » (Niveau attentionnel)*

L'attention se définit comme la capacité à se concentrer sur une personne, un objet, une activité pendant une certaine période. C'est aussi la faculté à apprendre des choses et à utiliser sa mémoire.

D'après les résultats et les analyses ainsi réalisées on peut constater :

- ⇒ Le niveau d'attention lors de la première passation du test auditif se révèle être moins important qu'au test visuel. Or lors de la deuxième passation on constate que les résultats du test auditif sont meilleurs. Ce qui montre que les élèves ont su rester attentifs jusqu'à la fin de l'exercice.

De cette façon on peut suggérer que l'exercice de prise de conscience corporelle a permis aux élèves d'être plus attentifs, d'augmenter leur niveau d'attention (en temps) au cours de la passation des tests.

- ⇒ Nous avons suggéré auparavant que les résultats de la deuxième passation pouvaient en partie s'expliquer par la mémorisation des objets par les élèves entre la première passation et la deuxième.

D'après la définition de l'attention « faculté à apprendre des choses, à utiliser sa mémoire » on peut penser que la prise de conscience corporelle a eu un impact sur les élèves puisqu'ils se sont souvenus de certains objets et on ainsi fait appel à leur mémoire.

Comme il est défini dans le cadre théorique, la conscience corporelle a un enjeu double :

- ⇒ **Enrichir la modalité de perception** : qui se fait au travers des exercices de prise de conscience corporelle que j'ai proposés aux élèves.
- ⇒ **La perception organise les sensations**, elle les interprète et les intègre par des images et des souvenirs.

Ce deuxième enjeu permet d'appuyer mon constat sur la mémoire. En effet les élèves, par le biais de la pratique de prise de conscience corporelle visant à développer les sens, ont su faire appel à leurs souvenirs de la première passation (les objets perçus). Dans ce sens là, la prise de conscience corporelle aurait alors eu un impact sur le niveau attentionnel des élèves.

Si l'on s'arrête aux résultats et analyses ainsi réalisés, on ne peut être en mesure de valider cette hypothèse. Pour cela il faut revenir au cadre théorique et plus précisément à la définition et au concept de la conscience corporelle.

La conscience corporelle est un moyen d'éduquer la reconnaissance sensorielle nécessaire pour accéder à la connaissance. Ce qui signifierait dans le monde scolaire que les élèves apprennent grâce à leur sens : la vue, l'ouïe et le toucher. Le rôle de l'enseignant serait alors de développer ces trois modalités sensorielles pour fournir les capacités nécessaires aux élèves à apprendre à lire, à écrire, à compter, à parler (buts principaux de l'école).

Les méthodes que j'ai utilisées au travers des exercices de prise de conscience corporelle permettent aux élèves de développer leur sens. C'est aussi un moment pendant lequel ils se sont montrés disponibles et réceptifs puisqu'ils réalisaient cet exercice en se laissant guider par ma voix. Un élève qui est réceptif et disponible aux apprentissages est un élève qui fait preuve d'attention. Par le biais de ces exercices les élèves apprennent donc à développer leur sens et leur niveau d'attention. Ils parviennent alors à enrichir leur modalité de perception par leur sens. Puis cette perception est interprétée et intégrée par des images et des souvenirs par l'intermédiaire du corps. Ainsi lorsque je parle d'apprentissage ci-dessus, il peut s'agir de ce que les élèves ont appris lors de la première passation, des objets qu'ils ont perçus. Que l'on peut alors assimiler aux images et souvenirs réalisés par leur sens. Lors de la deuxième passation, s'il y a eu de meilleurs résultats cela pourrait également provenir de leurs souvenirs et des images gardées par leur mémoire.

**De cette façon, la prise de conscience corporelle qui se fait non seulement au travers de l'exercice mais aussi au travers des objets qui ont permis d'éduquer la vue des enfants, serait un facteur qui atteste de ces résultats.**

## Conclusion

Mon sujet de recherche portait sur « Une prise de conscience corporelle pour appréhender un apprentissage efficace ». Afin d'étudier ce sujet j'ai dans un premier temps élaboré des recherches sur les éventuelles sources de difficultés des élèves, le but premier de l'école étant d'assurer la réussite de tous. Je me suis ensuite intéressée aux théories cognitives de l'apprentissage afin de les mettre en lien avec mes recherches et d'adapter mes expériences à l'âge des élèves. Ce qui m'a alors permis d'entreprendre une recherche plus approfondie sur la prise de conscience corporelle chez les élèves, notamment sur les différentes méthodes que l'on peut mettre en place.

A partir de ces recherches théoriques, je me suis alors posée une question « En quoi et comment la conscience corporelle travaillée en classe peut-elle permettre aux élèves de s'investir, d'être plus performants dans leurs apprentissages afin de favoriser leur réussite et leur envie d'apprendre ? ». J'ai alors envisagé deux hypothèses de recherche afin de répondre à cette problématique, et de porter mon attention sur deux éléments concrets d'observation : l'influence de la prise de conscience corporelle sur les apprentissages des élèves et sur leur niveau d'attention. En effet se sont deux paramètres indispensables qui facilitent l'acquisition des compétences attendues (*d'après le Bulletin officiel n°3 du 19 Juin 2008*).

Pour répondre à cette problématique et vérifier mes hypothèses j'ai réalisé une expérience sur des élèves de grande section de maternelle. Cette expérience prend en compte des tests visuels et auditifs, tests qui m'ont permis d'obtenir des résultats chiffrés afin d'analyser les éventuels impacts de ces exercices de prise de conscience corporelle sur l'apprentissage et sur l'attention.

Nous avons pu alors constater au travers de l'analyse de ces résultats que cette prise de conscience corporelle pouvait avoir un impact sur les apprentissages puisque les résultats montrent une amélioration entre la première passation et la seconde. Cette amélioration se justifie par des pourcentages plus élevés de bonnes réponses mais aussi par la comparaison des résultats du groupe témoin et du groupe test. Cette analyse m'a permis **de valider ma première hypothèse concernant l'effet positif d'une prise de conscience corporelle sur les apprentissages.**

D'autre part au cours de l'expérience nous avons pu constater que les exercices de prise de conscience corporelle auraient probablement un impact positif sur le développement des sens des élèves. Ce qui entraîne une amélioration de leur réceptivité au cours des apprentissages et donc un niveau d'attention plus important.

Ceci vérifierait ma deuxième hypothèse « *Je suppose que la conscience corporelle permettrait d'élever le niveau attentionnel des élèves lors de situations d'apprentissages. C'est-à-dire, suite à un exercice de prise de conscience corporelle on pourrait supposer que les élèves soient plus réceptifs au travers de situations et qu'ils soient plus disponibles dans les apprentissages.* » (**Niveau attentionnel**).

Notons que mes expériences et interprétations m'ont permis d'entreprendre ces recherches dans le cadre de mes études. Cependant, compte-tenu du faible nombre d'expériences menées en raison du temps accordé à ces travaux au cours de ce master MEEF EPD, elles ne me permettent pas, à ce stade, de les généraliser.

A la suite du stage effectué en grande section, j'ai été affectée dans une autre école avec des élèves de petite et moyenne section. Dès les premiers jours de stage j'ai rencontré la difficulté de capter l'attention des élèves. J'ai alors proposé à mes élèves, avant de leur transmettre des consignes, un exercice de prise de conscience corporelle. Suite à cet exercice je suis parvenue à instaurer un climat de classe silencieux et donc propice pour donner des consignes aux élèves. Ainsi, mes recherches et mon expérience construites autour de ce sujet de mémoire m'ont permis de réinvestir des savoirs au cours de mon enseignement. A présent cette pratique, qui évolue au cours du temps, est devenue un rituel que j'ai instauré avec ma classe.

Il me semble donc pertinent de penser qu'une pratique régulière et sur du long terme (une année scolaire par exemple) permettrait de développer cette prise de conscience chez les élèves et pourrait également devenir un automatisme. A partir d'un certain âge, l'enfant parviendrait à prendre conscience qu'il n'est plus concentré sur l'apprentissage mis en jeu au cours d'une séance. Il prendrait alors l'initiative de prendre du recul en vue de recentrer son attention sur l'apprentissage.

Ainsi, avec le temps, la répétition et l'âge des élèves ma méthode pourrait les conduire à l'utiliser de façon autonome face à des situations d'apprentissage.

## Bibliographie

- Alexandrine SAINT CAST, *L'expérience du corps pour se préparer à apprendre*, Enfance et Psy 3/2005 (n°28), p39-48
- Jeanne SIAUD-FACCHIN, *Aider l'enfant en difficulté scolaire*, édition Odile Jacob, année 2006
- Philippe MEIRIEU, *Lettre aux grandes personnes sur les enfants d'aujourd'hui*, édition Rue du Monde, année 2009
- *Corps et pédagogie*, Coordonné par Véronique VANIER, ADAPT éditions, année 2004
- *Troubles des apprentissages et réussite scolaire* Conférences IUFM Nantes
- *Développer son attention et sa concentration*, VITTOZ Irdc, édition chronique sociale, année 2006
- *Renforcer la confiance en soi à l'école ; présence ici et maintenant et volonté d'être*, Alain SOLEILHAC, édition chronique sociale, 2010

## Litographie

- Conscience corporelle :

[http://www.institutdiamant.com/Conscience\\_corporelle.pdf](http://www.institutdiamant.com/Conscience_corporelle.pdf) , document consacré à la conscience corporelle pour permettre une première approche du concept.

- Théories de l'apprentissage :

<https://sites.google.com/site/ideesash/pedagogieressources/theories-de-l-apprentissage>

- Document : Théorie cognitive de l'apprentissage

- Développement cognitif :

[http://lecerveau.mcgill.ca/flash/i/i\\_09/i\\_09\\_p/i\\_09\\_p\\_dev/i\\_09\\_p\\_dev.html](http://lecerveau.mcgill.ca/flash/i/i_09/i_09_p/i_09_p_dev/i_09_p_dev.html)

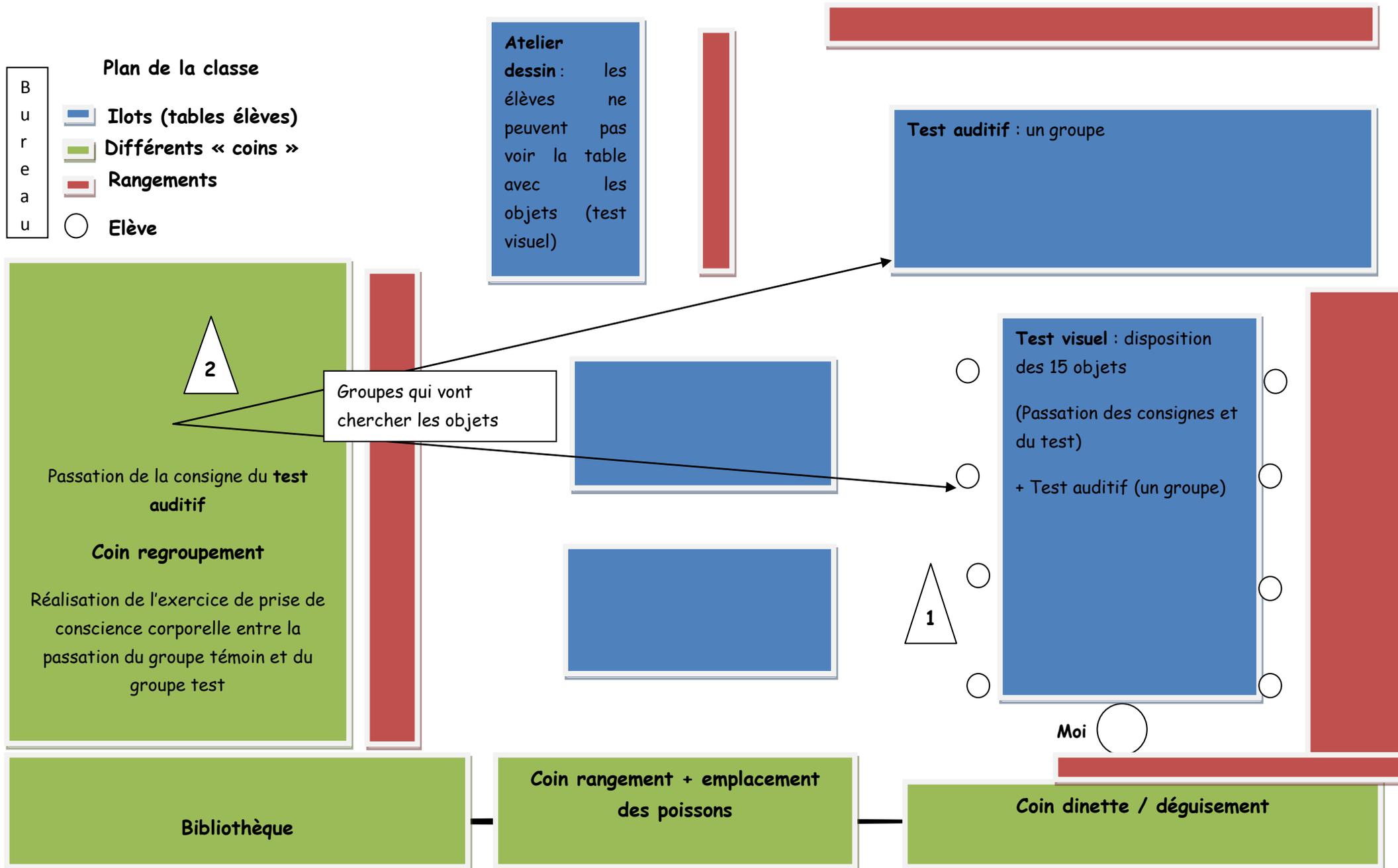
<http://coursval.free.fr/coursL3/six/ED21-JJMaurice-duBehaviorismeAuxModelesCognitifs.pdf>

- Méthode vittoz :

[http://www.saint-yves-de-la-cote-nantes.cef.fr/photos/m%E9thode%20vittoz%20\\_2\\_.pdf](http://www.saint-yves-de-la-cote-nantes.cef.fr/photos/m%E9thode%20vittoz%20_2_.pdf)

[http://www.saint-yves-de-la-cote-nantes.cef.fr/photos/m%E9thode%20vittoz%20\\_1\\_.pdf](http://www.saint-yves-de-la-cote-nantes.cef.fr/photos/m%E9thode%20vittoz%20_1_.pdf)

# ANNEXES





# Une prise de conscience corporelle pour appréhender un apprentissage efficace

## Résumé :

Aujourd'hui nous constatons une hétérogénéité au sein d'un groupe classe. Celle-ci est due à la diversité des élèves sur le plan intellectuel, psychologique et social que l'enseignant se doit de prendre en compte dans son enseignement. Toutefois, ces élèves présentent un point commun sur lequel l'enseignant peut s'appuyer : le corps. Or nous pouvons constater que bien souvent le corps est mis à l'écart des **apprentissages**. Nous oublions alors les **sens** dont il dispose pour détecter les informations indispensables à la **prise de décision**. Il s'agira donc d'éduquer le corps au travers d'une prise de **conscience corporelle** : « En quoi et comment la prise de **conscience corporelle** travaillée en classe peut-elle permettre aux élèves de s'investir, d'être plus performants dans leurs **apprentissages** afin de favoriser leur réussite et leur envie d'apprendre ? ».

**Mots-Clés** : conscience corporelle – apprentissage – prise de décision – sens

*It bodily realization to arrest an efficient study*

## Summary:

Nowadays we notice heterogeneousness within a class. This one is due to the pupils diversity on the intellectual, psychological and social plan which has to take into account in the teacher education. Nevertheless, this pupils introduce a common point on which the teacher can lean: the body. And we can note that very often the body is off the **studies**. We forget the **senses** used to grasp essentials informations for the **decision-making**. It will be a question therefore of educating the body through **awareness bodily**: “In what and how the **awareness bodily** taught in class can allow the pupils to put itself, to be more effective in their **studies** to favour the success and the desire to learn?”.

**Key words**: awareness bodily– study – decision making – senses.