



**HAL**  
open science

# Les stratégies corporelles afin d'améliorer l'écriture au CP

Emma Bonnet

► **To cite this version:**

Emma Bonnet. Les stratégies corporelles afin d'améliorer l'écriture au CP. Education. 2017. dumas-01560612

**HAL Id: dumas-01560612**

**<https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-01560612>**

Submitted on 11 Jul 2017

**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.



Distributed under a Creative Commons Attribution - NonCommercial - NoDerivatives 4.0 International License



**MASTER MEEF mention 1er degré  
« Métiers de l'enseignement, de l'éducation et de la formation »  
Mémoire de 2<sup>ème</sup> année  
Année universitaire 2016 - 2017**

**LES STRATÉGIES CORPORELLES AFIN D'AMÉLIORER L'ÉCRITURE  
AU CP**

**Emma Bonnet**

Directeur du mémoire : Mme Ventresque  
Assesseur : Mme Alabert

Soutenu le 24 mai 2017

## **Résumé**

Toute la réflexion de ce mémoire s'oriente vers les bienfaits de la relaxation. En l'occurrence, le questionnement cible les modifications que peuvent apporter les stratégies corporelles notamment pour l'écriture. L'étude est menée sur des élèves de cp et vise à mettre en exergue l'évolution de leurs écrits au fil du temps et de façon immédiate. Tout cela sera accompagné d'une progression d'exercices de relaxation centrés sur la partie haute du corps.

### **Mots clés :**

- Relaxation
- Détente corporelle
- Geste d'écriture
- Posture

## **Abstract**

The reflection of this thesis is oriented towards the benefits of relaxation. Moreover, the questioning focuses on the changes that body strategies can make, especially for writing. The study is conducted on pupils of preparatory classes, it aims to highlight the evolution of their writings on both long and short terms. This will be accompanied by a progression of relaxation exercises centered on the upper body of the students.

## **Remerciements**

Je tenais à remercier pour l'élaboration de ce mémoire et toute cette année de master les enseignants de l'ESPE de Carcassonne, notamment Mme Ibanez pour les précieux conseils.

# Table des matières

Résumé .....	
Abstract .....	
Remerciements.....	
Introduction.....	1
1. Cadre théorique.....	3
1.1 Définitions.....	3
1.2 Le fonctionnement de l'enfant.....	4
1.2.1 La motricité chez l'enfant scolarisé.....	6
1.2.2 Le geste d'écriture au cp .....	8
1.3 La relaxation et détente corporelle.....	11
1.3.1 Les différentes méthodes de relaxation.....	13
1.3.2 La relaxation chez l'enfant.....	14
1.3.3 Les stratégies corporelles à l'école.....	15
1.4 relaxation et écriture.....	17
1.5. Avantages.....	18
1.6. Limites.....	18
1.7. Effet de mode.....	19
2. Cadre méthodologique.....	21
2.1 Vers la problématique.....	21
2.2 La problématique.....	21
2.1.1 La question problématique.....	21
2.1.2. le contexte de recherche.....	21
2.3 Les hypothèses de travail.....	22
2.4 Le recueil de données.....	23
2.5 Le corpus de données et méthodes d'analyses.....	24
3. Traitement des données.....	26
3.1 Questionnaire.....	26
3.2 Progressions période 3 et 4.....	29
3.3 Questionnaire avant .....	30
3.4 Phrases durant les périodes 3 et 4 .....	31
3.5 Phrases courte durée.....	34
3.6 Questionnaire, retour des élèves.....	35
4. Perspective de recherches.....	37
Conclusion.....	37
Bibliographie.....	39
Annexes.....	40

# Introduction

« Dans toutes les classes, les enseignants tentent de trouver les moyens de recentrer les enfants sur les apprentissages scolaires et d'améliorer leur concentration. Ces tentatives s'appuient la plupart du temps sur des exercices de relaxation [...] . » Hélène Marquié-Dubié, Marie Baixas

Au début de cette année de stage j'ai pu constater que dans la classe dont j'avais la charge le lundi, les élèves ne se tenaient pas correctement lorsqu'il s'agissait d'écrire et avaient des difficultés à se concentrer.

La relaxation est un sujet dont j'avais déjà entendu parler et pour lequel j'avais un réel intérêt. J'ai donc souhaité faire des recherches sur celui-ci et essayer de voir s'il était possible de modifier grâce à cela l'écriture des élèves.

Ce sujet étant très vaste j'ai seulement choisi un aspect : l'écriture. Mais tout au long de mes observations j'ai aussi pris en compte leurs attitudes en classe.

C'est alors que différentes questions se sont posées à moi :

Qu'est ce que la relaxation à l'école ?

Quelles mises en œuvres possibles auprès des enfants ?

Comment l'intégrer dans une journée de classe ?

Quels types d'exercices corporels puis-je mettre en place ?

Un assez grand nombre d'ouvrages s'intéressent à ce sujet actuellement et j'ai pu en lire certains. Ceux-la m'ont aiguillé et permis de mettre en place une progression accessible aux enfants de 7 ans.

Par la suite, différentes hypothèses ont vu le jour :

- Aucune amélioration visible chez les deux élèves
- Une amélioration minimale est observable
- Un des deux élèves a une amélioration importante

- Amélioration considérable chez les deux élèves

La problématique que j'ai donc choisi pour ce mémoire est : **Quelles stratégies corporelles peuvent être mises en place dans le but d'améliorer le geste d'écriture au CP ?**

Afin de répondre à celle-ci une première partie explicitera le terme de relaxation dans toutes ses dimensions et le lien qu'il est possible de faire avec le geste d'écriture sera détaillé.

Dans une seconde partie, les analyses et méthodes utilisées durant l'expérience seront énumérées.

Enfin, les analyses seront présentées et feront le lien avec les hypothèses choisies.

# PARTIE 1

## 1. Cadre théorique

Durant cette première partie, les différents aspects de la problématique seront traités selon trois axes. Le fonctionnement de l'enfant avec la motricité et le geste d'écriture puis, la relaxation et détente corporelle afin de comprendre à quoi cela correspond et enfin, la relaxation et l'écriture pour essayer d'appréhender le lien qu'elles peuvent avoir.

### 1.1 Définitions

Afin de traiter ce sujet, différents termes seront employés tout au long de la réflexion. Il est donc préconisé de les définir au préalable.

Le geste d'écriture comprend la forme et le fond de l'écriture afin de parvenir à un code de communication. Ici, seulement la forme sera exploitée. Celle-ci a différentes facettes qui comprennent la tenue de l'outil scripteur, l'utilisation de l'espace et la façon de former les lettres.

Pour Danielle Dumont spécialiste du geste d'écriture, il y a différentes « compétences de bases » qui comprennent la « latéralisation », le « développement des compétences motrices », le « développement des compétences visuo-spatiales et auditives » et le « développement des compétences kinesthésiques ». Chacune de ces compétences ont des objectifs distincts et complémentaires.

La motricité permet la mise en place d'un mouvement suite au déclenchement de la fonction nerveuse d'une planification, puis d'une programmation de ce qui va être fait.

Lorsque l'adaptabilité d'un mouvement est abordé le terme sensorimotricité est alors employé.

La psychomotricité est ce qui permet de faire lien entre tout ce qui relève des fonctions cérébrales et le psychisme de la personne (relations aux autres, dimension affective,...).

La détente corporelle regroupe diverses pratiques de relaxation et de bien-être qui se retrouvent dans différents sports tels que le yoga, la sophrologie... Celle-ci est utilisée afin que l'individu prenne en compte son potentiel corporel et notamment pour le stress, la concentration...



## 1.2 Le fonctionnement de l'enfant

Le détail du fonctionnement de l'enfant est un point essentiel, celui-ci permet de comprendre à quel moment l'enfant sera plus réceptif et quand il aura plus de difficulté à s'impliquer. Cela apportera plus de clarté pour le choix du moment le plus adapté pour mettre en place les exercices de détente.

Les enfants ont un rythme qui évolue au cours de la croissance. Celui-ci comprend différents paramètres. Le premier est le rythme biologique car celui-ci est endogène. Il est donc important de prendre en compte les besoins biologiques des enfants pour en comprendre leur fonctionnement.

Il existe notamment deux grandes conceptions sur les modifications de l'attention au cours d'une journée dû au fonctionnement physiologique.

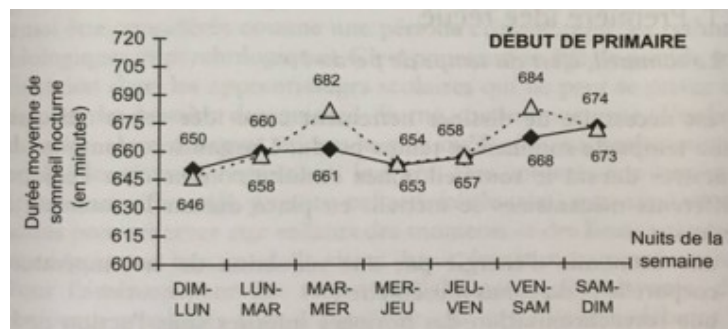
Chercheurs	Dates	Conceptions
Montagner et Magnin	1975 / 1984	En fonction de l'âge les élèves disposent d'une « rupture d'attention » différente dans la journée et la semaine. Le comportement plus ou moins tolérant de l'enseignant influencerait sur les horaires de productivité optimale de l'élève.
Andrade et Menna-Barreto	1996	La fréquence cardiaque et la température centrale se modifient au cours de la journée et influent sur les performances en classe.  Lorsque la température est élevée, les performances le sont aussi.

Les différentes recherches menées sur le sujet permettent de mettre en exergue que l'évolution du comportement et des moments d'attention dans la classe évoluent tout au long de l'enfance. Ce sont des « rythmes physiologiques [qui] s'installent progressivement » d'après Kleitman.

Comme le démontrent Andrade et Menna-Barreto, les variations de « fréquence cardiaque et de température centrale » ont aussi un impact. Cela permet d'affirmer que les élèves sont moins performants en début de journée et en début d'après-midi. La semaine aurait deux jours caractérisés de « désynchronisés », le lundi et le samedi, durant lesquels il est plus compliqué pour l'enfant d'adopter un comportement optimum pour les apprentissages.

Un autre paramètre à prendre en compte est le sommeil. Celui-ci doit être régulier et suffisant pour permettre la récupération comme le précise Kleitman. Il a mené des recherches permettant d'établir que le temps de sommeil peut corrélérer avec les performances des élèves. Celui-ci évolue avec l'âge, il diminue au fur et à mesure que l'enfant grandit. Entre 5 et 7 ans, l'enfant serait moins attentif aux alentours de 14 heures, car auparavant il faisait la sieste, lui permettant une récupération et un temps éveillé plus court. Chaque individu a des besoins de sommeil différents et certains peuvent être plus concentrés le matin alors que pour les autres le seront le soir.

Ces travaux montrent que les élèves adaptent le sommeil en fonction de leurs jours d'école. Ils compensent les matins où ils se lèvent tôt avec de longues nuits à la veille des week-ends. Les heures de sommeil n'apportent pas la même récupération en fonction du moment où elles se situent. Par conséquent, il faut garder une régularité afin de ne pas perturber l'équilibre de l'enfant.



*Rythmes de vie et rythmes scolaires*, P.19, François Testu, 2008

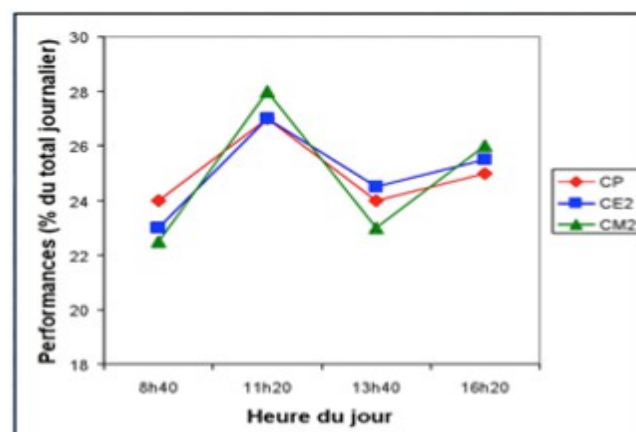
Enfin, les rythmes des élèves ont un dernier aspect concernant la partie psychologique.

Gates - précurseur sur le sujet, a établi le « profil journalier de performances » - explique qu'en fonction des heures, les élèves sont plus disposés à faire certaines tâches.

Des psychologues et psychiatres ont repris ses recherches afin de les approfondir et de les tester sur des élèves. Ils ont ensuite pu prétendre que pour les mathématiques, les résultats sont meilleurs de 10 à 12 heures et de 15 à 16 heures. Cependant à 8h30 et 13h45 les résultats seraient les plus bas. Et ce que les élèves apprennent l'après-midi ou le soir resteraient mieux en mémoire.

Les « rythmes psychologiques » ne concernent que les modifications effectives sur la journée.

*Les fluctuations de performances au cours d'une journée*, Testu, 1994



Cela ne peut s'effectuer sur la semaine car l'agencement des disciplines serait à prendre en compte. D'après Testu, l'attention et les performances au cours de la journée sont différentes. Tous les élèves de l'école élémentaire sont le plus performant aux alentours de 11h20.

L'enfant a différents rythmes qui le composent : physiologique, physique et psychologique. Ils ont chacun leur particularité mais fonctionnent ensemble. Afin que l'enfant puisse exploiter ses capacités de façon optimale, il faut de la régularité dans sa vie, son sommeil, à l'école, dans ses activités.

Suite à ces différentes expériences et théories, il semble opportun de mettre les séances de détente musculaire en début d'après-midi afin d'observer son efficacité sur l'écriture, la posture mais aussi sur le comportement et la concentration des élèves.

### 1.2.1 La motricité chez l'enfant scolarisé

La motricité évolue tout au long de la croissance de l'enfant. Celle-ci est liée à l'écriture et c'est pour cela qu'il est intéressant d'aborder son évolution, mais aussi comment elle se manifeste selon les âges afin d'observer les différents paramètres qui la constitue durant l'expérimentation.

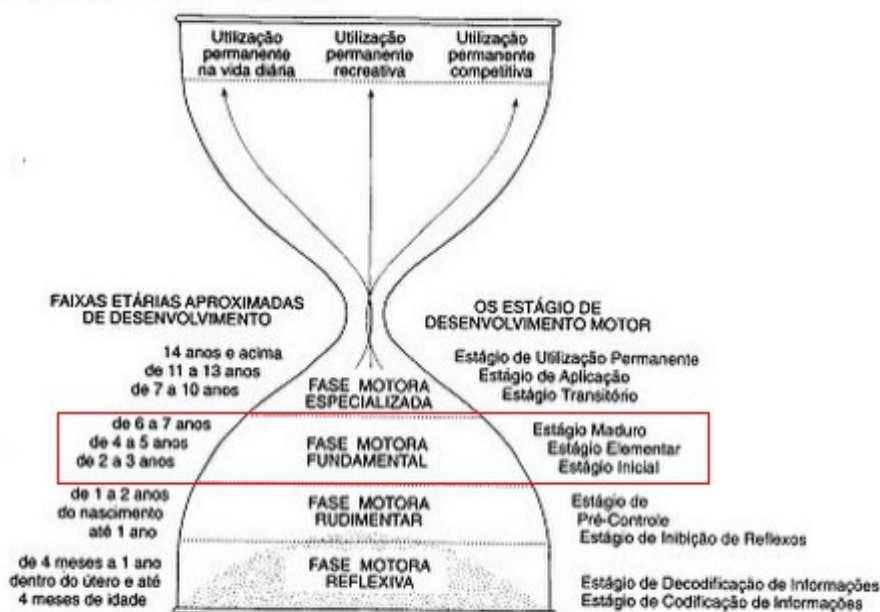
Elle comprend différents aspects :

- Manipulatoire : capacité à saisir un objet
- Locomoteur : capacité à se déplacer
- Relationnel : capacité de communication
- Habile : motricité plus fine

Pour chacune des actions volontaires qu'une personne souhaite faire, c'est le « cortex sensori-moteur » qui donne l'ordre au système moteur. Au fur et à mesure, la capacité d'attention, le besoin en énergie et la qualité d'exécution vont évoluer.

David Galahue propose un schéma complet des « étapes de développement » en 1982. Il y fait figurer les différentes phases motrices depuis la naissance jusqu'à l'adolescence.

## As fases do desenvolvimento motor



Du Pasquier Marie-Alice, « L'enfant qui écrit mal. Ou la difficulté d'accès au symbolique interrogée à travers l'écriture », *La psychiatrie de l'enfant*, 2/2002 (Vol. 45), p. 333-377.

L'étape répondant à la motricité de l'enfant scolarisé commence entre deux et trois jusqu'à l'âge de 7 ans. C'est la phase motrice fondamentale. Elle prend en compte l'environnement dans lequel évolue l'enfant mais aussi sa maturation. Cette phase est constituée de trois étapes : initiale, élémentaire et mature. C'est aussi à sept ans aussi que se construit la motricité sportive qui permettra à l'enfant de se constituer des « patrons moteurs » afin d'être plus tard habile dans le sport.

Pour parvenir à des gestes précis, il faut que l'enfant maîtrise les mouvements de ses mains, de ses doigts et de ses yeux, qu'il en contrôle l'amplitude et la direction et qu'il sache s'orienter en utilisant des repères visuels.

Pour Jean Bertsch, (1995), il y a trois niveaux de motricité fine : d'abord, « le toucher », puis « la préhension » et enfin « la coordination ».

Durant toute la maternelle, les enfants s'exercent à la motricité fine. Celle-ci s'apprend au travers d'activités comme le découpage, le dessin, la peinture et les perles. Cela nécessite de la précision dans le geste et de la coordination. Ceux-ci s'appuient sur l'appropriation des différentes notions, comme celles d'espace, de temps et de rythme. La motricité est aussi utile au quotidien de l'enfant.

Avant le CP :

Avant l'arrivée au CP, les enfants connaissent trois stades de modification dans la motricité.

> Entre deux et trois ans :

L'enfant utilise ses deux mains, il emboîte et démonte des cubes, fait de la peinture avec les doigts et dispose des objets horizontalement.

> Entre trois et quatre ans :

L'enfant est plus précis dans ses mouvements. Il continue à empiler, peut tracer des formes géométriques et transvaser dans différents contenants.

> Entre quatre et six ans :

L'enfant acquiert plus de dextérité et tient mieux son outil scripteur. Il commence à dessiner en ajoutant des détails, il découpe de manière précise et sait enfiler des perles. Il apprend aussi de plus en plus de graphismes.

Cela contextualise la réflexion menée sur la motricité des élèves de CP et illustre le fait qu'à l'école maternelle les enfants sont préparés à une motricité fine leur permettant par la suite d'écrire.

### 1.2.2 Le geste d'écriture au cp

Ce terme est central à la recherche que constitue ce mémoire, il est important de mettre en exergue plusieurs aspects du geste d'écriture afin de mesurer l'ampleur de ce qui peut être modifié par les élèves au travers des exercices de détente musculaire.

L'apprentissage de l'écriture est important, il débute en maternelle et se poursuit au cycle 2. Pourquoi écrire ? Cela permet de communiquer dans un code connu de tous. L'école a pour objectif de faire parvenir l'élève à une écriture cursive fluide et lisible. De plus, d'après des études, il se pourrait qu'il y ait une « corrélation avec l'apprentissage de la lecture » (Éduscol). Cela ne peut se réduire au tracé de plusieurs lettres. L'enfant doit dans un premier temps donner du sens à ce qu'il souhaite écrire mais pour cela, il ne doit plus être contraint par le graphisme, même s'il doit prendre en compte les règles de notre système d'écriture. C'est en maternelle avec le graphisme que les « compétences techniques » sont travaillées. C'est à partir de la grande section que les élèves commencent à acquérir une « maturité motrice et perceptive » suffisante, permettant lors de l'arrivée en CP d'apprendre le tracé des lettres.

Le geste d'écriture demande une coordination de quatre articulations : l'épaule, le coude, le poignet

et les doigts. Cela s'apprend au cours de la scolarisation, notamment de la grande section au CP. Le CE1 terminera cet apprentissage en introduisant dans l'écriture, les majuscules.

### L'écriture cursive dans les instructions officielles

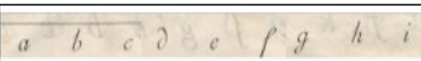
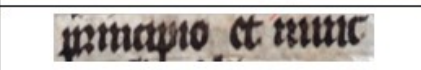
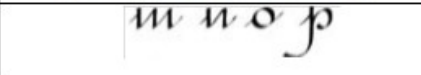


L'évolution de l'écriture au travers des textes officiels, permet de contextualiser et d'apporter les connaissances requises pour pouvoir en saisir sa signification et comprendre la forme de l'écriture actuelle.

Dès 1833 on trouve mentionné dans les textes officiels l'apprentissage de l'écriture « bâtarde », majuscule et cursive. Dès 1851, différentes écritures doivent être enseignées aux élèves, notamment les « gothiques, ronde, bâtarde, coulée et cursive ».

En 1923, les instructions donnent à chaque niveau leurs attendues. En CP, il n'y a que les lettres cursives de 4mm qui sont apprises. En CE1, les lettres de 8mm sont ajoutées à l'apprentissage. Enfin, au cours moyen sont enseignées les lettres de 2 mm. L'importance de la posture de l'élève apparaît aussi.

Au fur et à mesure, il est reconnu que la maternelle détient un rôle important pour la préparation à l'écriture.

En 1972 l'écriture script est mise en avant. Elle permettrait de faciliter la lecture avec la non-liaison des lettres. Cependant, des réserves à son égard sont aussi avancées car « les intervalles entre les lettres, qui doivent être plus petits que les intervalles entre les mots, font la difficulté ». (*Qu'apprend-on à l'école maternelle*, p.87)

Écriture bâtarde	
écriture gothique	
Écriture ronde	
Écriture script	
Écriture cursive	

À partir de 1977, les programmes axent l'écriture sur quatre points :

« La construction d'un bon automatisme » : entraînement pour l'acquérir ;

« L'éducation esthétique » : propreté dans la présentation ;

« L'utilisation du code dans l'ensemble » : connaître les règles pour les accents, la ponctuation ;

« L'initiation à différents types d'écriture » : utiliser d'autres supports pour écrire.

À partir de 2002, les programmes privilégient l'écriture cursive. Elle permet la liaison des lettres et par conséquent « une unité graphique ».

Dans les programmes de 2008, il est écrit que les élèves de maternelle arrivés à maturation doivent pouvoir copier des mots et savoir écrire leur prénom en cursif.

Dans les programmes de 2015, il est attendu à la fin de l'école maternelle que l'élève écrive son prénom en écriture cursive sans modèle et au cycle deux qu'il soit « capable de copier ou transcrire, dans une écriture lisible [...] »

Actuellement, les enseignants sont plus libres dans le choix de la forme, de la taille ou de l'inclinaison. Cependant ces modifications sont minimales et n'entravent pas la lecture des mots.

De plus, les équipes éducatives doivent se mettre d'accord de façon à ce que d'une année à l'autre, les exigences ne diffèrent pas.

Toute la réflexion menée au travers de ce mémoire comprend le lien entre la détente musculaire et la motricité. C'est avec les différents exercices de relaxation qu'il devrait y avoir un changement positif dans la tenue du stylo et l'acte l'écriture des élèves en classe de CP.

### Les enjeux

À l'arrivée au collège, les élèves doivent avoir une certaine autonomie de façon à être capable de prendre des notes, écrire rapidement... Si l'automatisme de l'écriture n'est pas acquis alors il aura des difficultés notamment pour avoir ensuite accès aux connaissances.

Les difficultés peuvent s'expliquer par une non-dissociation du dessin/ graphisme et de l'écriture lors de l'apprentissage. Ils doivent pourtant être traités à différents moments car la différence majeure de l'écriture est que le code est au service du sens.

### Les lettres

Dans différentes méthodes d'écriture, les lettres ne sont pas présentées dans l'ordre alphabétique.

Elles sont regroupées par formes de façon à faciliter l'apprentissage de leur écriture.

Il est possible de les classer comme tel (*Langage à l'école maternelle*, 2002) :

Les lettres avec une boucle vers le haut → e f b h l k

Les lettres avec une coupe → u t i

Les lettres avec un rond → c o a d q

Les lettres avec un pont → m n p

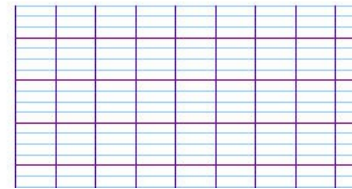
Les lettres avec une boucle vers le bas → j y g

Les lettres avec des boucles combinées → s o r z

Les lettres avec d'autres formes → v w

Donc, au CP il est attendu que l'élève ait une bonne posture permettant une graphie correcte. Celle-ci doit être fluide et respecter les contraintes. Cependant, afin d'obtenir l'automatisme requis durant le cycle 3, l'élève continuera à s'exercer au CE1.

Il est conseillé de placer les élèves face au tableau de façon à faciliter la copie, mais aussi d'utiliser un lignage seyes favorisant un meilleur tracé des lettres.



*Lignage seyes*

Ces remarques sont utiles à l'expérimentation car les élèves doivent pouvoir bénéficier de conditions favorables lorsqu'ils écrivent et copient en classe.

### 1.3 La relaxation et détente corporelle

Toute l'étude lie les pratiques corporelles et l'écriture. Cependant, afin d'utiliser correctement ces méthodes et de cibler celle qui correspond aux attentes de la problématique, une explication est apportée ici.

#### Que signifient ces termes et comment les insérer à l'école ?

Ce terme est né au 14<sup>ème</sup> siècle, relaxer. Sa signification, remettre en liberté, concernait d'abord les prisonniers.

Au 16<sup>e</sup> siècle il sera utilisé dans le jargon médical afin de définir différents états des muscles. Puis au 20<sup>ème</sup> siècle, il s'associera à la personne dans son ensemble. C'est-à-dire qu'il s'apparentera à la détente, mais aussi bien à l'aspect physique que psychique d'un individu.

La relaxation a une dimension très profonde, elle permet de libérer les tensions et de détendre les



muscles.

Elle sous-entend la pratique du yoga. Étymologiquement « yug » signifie « atteler, ensemble, joindre unir ».

Il en existe deux types. Tout d'abord le Yoga Nidra, pratique la plus fréquente, puis le yoga médical qui commence à être expérimenté.

### **Le Yoga Nidra**

C'est une pratique qui a plusieurs milliers d'années. Elle découle de différentes traditions : Shivaïsme du cachemire (recherche de l'extase) et du Vedanta (philosophie indienne, āstika).

L'expert de cette pratique, Swami Satyananda Saraswati, fonde le mouvement national de yoga en 1956.

Cette pratique est proche de la sophrologie, on parle d'état sophro-liminal, proche de l'état de sommeil.

Cela détend la totalité du corps et améliore la qualité du sommeil ainsi que la gestion du stress et des émotions. Elle utilise l'énonciation de l'objectif à atteindre (Sankalpa) et la visualisation.

Il existe plusieurs autres types de yoga connus en occident. : Hatha yoga, Raja yoga, Bhakti yoga, Karma yoga, Jnana yoga.

### **Le yoga médical**

Au début du 20ème siècle, les gens prennent conscience des tensions environnantes, du stress et ce que cela provoque sur notre santé. Les neuropsychiatres vont essayer de soigner leurs patients de différentes façons alternatives, sans médicament.

On commence à trouver cette pratique dans les hôpitaux afin de permettre aux patients de « supporter les effets secondaires des traitements » lourds (chimiothérapie, ...).

Pour le Dr Caroline Cuvier, oncologue : "Le yoga est une activité physique[...] dont on a montré l'intérêt en matière d'amélioration de la qualité de vie pendant le traitement du cancer du sein en particulier. Mais le yoga a aussi un intérêt pour la diminution des récurrences après les traitements".

Les médecins expliquent que la pratique qu'ils proposent est un dérivé du yoga.

### **Les bien-faits sur la santé :**

La relaxation serait bénéfique pour la santé physique et psychique. Elle permet d'abord une amélioration de la gestion de l'anxiété et du stress. Elle aide à avoir une meilleure confiance en soi. Cela ne peut entraîner qu'une amélioration générale.

C'est à partir de ces pratiques ancestrales que des recherches ont été menées sur les pratiques connues et mises en place au sein des écoles. On retrouve généralement la relaxation active avec différentes postures. C'est alors qu'il a fallu sélectionner les aspects qui avaient de l'intérêt pour répondre à la problématique.

Afin de faire entrer les différentes méthodes corporelles à l'école, il faut avoir conscience que cela ne doit pas prendre la place des enseignements. Il est possible de le mettre en place à différents moments de la journée, mais il est essentiel de choisir un point particulier à traiter de façon à ce que cette pratique ait un objectif fixe et permette une amélioration. Néanmoins, La pratique de la relaxation ne peut concerner qu'un seul aspect, il faut que cela devienne une ressource susceptible de répondre à différentes situations, afin de l'inclure totalement dans la classe.

### 1.3.1 Les différentes méthodes de relaxation

Différentes méthodes existent depuis de longues années. L'expérimentation en classe va s'inspirer des chercheurs tout en adaptant les pratiques qui seront à des fins pédagogiques.

- « Training autogène » de Schultz

C'est une méthode qui s'appuie sur l'hypnose médicale du 19<sup>ème</sup> siècle en France et en Allemagne, que l'on caractérise d' « auto-concentration » et qu'il expérimente et théorise entre 1905 et 1932.

Elle se divise en deux parties. Le cycle supérieur correspond à une dimension « psychothérapeutique » et le cycle inférieur à une détente et décontraction musculaire complète. A l'intérieur de celui-ci, On retrouve six stades qui permettent de porter son attention sur la pesanteur, la chaleur, les battements du cœur, la respiration, l'abdomen et le front.

- « La relaxation progressive » de Jacobson

Pour Jacobson cette technique de relaxation a pour but de « mettre le cortex au repos en diminuant le fonctionnement cérébro-neuro-musculaire ». Il publie un livre expliquant sa théorie en 1938 *la relaxation progressive*. Cette technique utilise la détente musculaire à des fins psychiques. C'est en ayant conscience des tensions dans le corps qu'il est possible de les détendre afin d'obtenir une relaxation mentale. Il sépare la relaxation d'une partie ciblée du corps de celle qui en concerne la totalité. Les deux correspondent à des pratiques différentes, notamment dans la posture.

Ce sont les précurseurs des recherches plus récentes sur le sujet. Tous deux étudient la relaxation

d'un point de vue différent. Elles vont être poursuivies par différents chercheurs afin de répondre à d'autres questionnements.

Dans la dimension de la psychothérapie, on retrouve Ajuriaguerra et Sapir, qui cherchent au travers de la « relaxation psychotonique » et à « induction variable » les modifications et impacts que peut apporter la détente musculaire sur les relations et gestion des émotions.

Plus tardivement, dans les années 1970, Wolpe expérimente la relaxation afin d'éliminer des situations anxiogènes. Il est plus centré sur l'aspect comportementaliste.

Aujourd'hui, la relaxation a su se développer et se décliner dans différentes spécialités. On retrouve ainsi, la sophrologie Ceycedienne qui axe sa pratique sur le recentrage sur soi, notamment des sentiments, émotions, ressentis.

Toutes les méthodes présentées prennent appui sur des recherches scientifiques. Cela montre un aspect plus pragmatique et acceptable de la pratique plus communément associée à de la simple détente.

En plus de ces différentes méthodes, on retrouve Martika Berges-Bounes, psychanalyste, qui s'intéresse à la relaxation chez l'enfant. Elle s'appuie sur les pratiques de Schultz et Ajuriaguerra et les utilise afin d'aider les enfants avec des problèmes attendant à la psychomotricité. Elle explique que c'est une technique progressive qui doit en premier lieu être régulière. Celle-ci fait intervenir la verbalisation et le ressenti de l'enfant.

Cela permet de conforter l'idée qu'une amélioration de la motricité est possible grâce aux méthodes corporelles douces.

### 1.3.2 La relaxation chez l'enfant

Le yoga et la relaxation musculaire sont des techniques bien spécifiques qui font l'œuvre de recherches depuis de longues années.

Peut-on alors considérer qu'elles peuvent être accessibles aux enfants ? Oui mais de manière adaptée. L'objectif n'est pas que l'enfant décide d'entrer dans les connaissances et pratiques rituelles des Jnana, Karma et Bhakti yoga, mais qu'il puisse profiter des postures et bienfaits que peuvent procurer le Hatha yoga. Pour cela, la pratique concernant les enfants s'appuie sur les postures

« yogiques ». Ce n'est en aucun cas de l'éducation physique et sportive, seulement un complément. L'expérience du yoga agit sur le système nerveux et les muscles avec des postures ou de la visualisation.

Ces techniques de bien-être sont d'abord utilisées sur les adultes ayant du stress et de l'angoisse causés par notre quotidien (transport en commun, pollution, travail).

Or les enfants sont en contact permanent avec tout cela, même s'ils ne sont pas directement concernés. Cela explique les comportements de plus en plus observés, comprenant « des manifestations de désordre et d'inadaptation ».

D'après A. Sébri et C. Pierotti, les exercices peuvent être classés en sept catégories :

- > La concentration
- > La relaxation
- > La respiration
- > La gymnastique lente
- > La gymnastique non volontaire
- > Le massage
- > La visualisation

Cela permet de mieux préparer ses séances de pratique et de pouvoir cibler seulement le point qui nous intéresse avec des exercices spécifiques adaptés. Durant l'expérimentation, les exercices entreront dans la catégorie : gymnastique lente. Celle-ci comprend des mouvements lents et répétés de différentes parties du corps, notamment pour l'étude présente, toute la partie haute : les bras, mains et doigts.

Après une activité demandant une certaine concentration, il peut être intéressant de proposer à l'enfant un petit exercice d'étirements afin de se détendre avant de reprendre les activités de classe.

Eline Snel écrit dans *Calme et attentif comme une grenouille*, avoir mis en place une formation pour les enfants à l'école entre 2008 et 2010, celle-ci dura 8 semaines et se poursuivait ensuite en classe toute l'année scolaire. Les enseignants ont constaté que leurs élèves étaient plus calmes, plus concentrés et qu'ils avaient « plus d'ouverture d'esprit ».

Cela montre que cette expérience n'a rien apporté de négatif. L'objectif n'était pas de modifier les enfants mais seulement de tirer le meilleur d'eux-mêmes et de leur en faire prendre conscience.

### 1.3.3 Les stratégies corporelles à l'école

Les enfants sont toujours en mouvement, c'est un besoin physiologique, ils communiquent avec leur corps. Quelles pratiques corporelles à l'école ?

Dès 2006 dans le décret relatif au socle commun on retrouve le « vivre ensemble ». Cela implique la prise en compte de la relation aux autres et du climat de classe. Afin d'y parvenir, il faut travailler différents aspects tels que : l'attention, la confiance, l'écoute et l'énergie.

Pour introduire la relaxation à l'école, il faut adapter les pratiques. D'après différents tests auprès d'enfants, les conclusions citent deux types de techniques à coupler : L'expression corporelle et le yoga.

L'expression corporelle est :

<b>expression</b>	<b>ce n'est pas</b>	La reproduction d'exercices appris, le repliement sur soi
	<b>c'est</b>	La spontanéité, action créatrice de communication
<b>corporelle</b>	<b>ce n'est pas</b>	Le langage parlé, le raisonnement de l'intellect
	<b>c'est</b>	Sentir et re-sentir, dire au moyen du corps, mettre en jeu le pouvoir du corps

*Techniques de bien-être pour les enfants*, M. Cecki, M. Thévenet

Ce mode d'expression est individuel. Il peut être « auto-suffisant » ou s'accompagner de la parole. Cela vise à laisser les enfants s'exprimer de façon non stéréotypée et à être dans l'action spontanée. Dans la conception, cela se rapproche un peu du yoga.

Le yoga persiste depuis des millénaires, mais n'est pas très présent dans l'éducation de l'enfant. Sa pratique laisse beaucoup d'enseignants perplexes.

Celui-ci ne requiert pas une discipline à part entière mais un créneau horaire régulier. Il va s'articuler au moyen de postures lentes, accompagnées ou non par de la musique douce. Il peut correspondre simplement à un moment de recentrage des élèves après une récréation ou en début de journée. Il peut aussi avoir une place plus importante et essayer de modifier certains comportements des élèves (la posture, la tenue du stylo, l'acte d'écriture, la relation aux autres).

Ces pratiques peuvent trouver leur place à une heure précise mais aussi à la suite de certains

enseignements comme l'EPS. Elles peuvent se pratiquer debout ou couché, dans un espace grand, en salle de classe ou même à l'extérieur. Il suffit que les élèves soient en sécurité durant les différents exercices.

Il est possible d'utiliser du matériel que l'on trouve dans les écoles (cerceaux, rubans).

Le temps imparti est modifiable. Il peut être ponctuel et ne durer que quelques minutes. Cela peut être mis en place lorsqu'il y a un moment d'agitation en classe. Il peut aussi faire l'œuvre de rituel, dans ce cas, la pratique sera constante. Les séances peuvent varier de 15 à 45 minutes en fonction de l'âge de l'élève et peuvent se pratiquer en classe entière ou en petit groupe.

Il est possible d'associer la pratique à un écrit, de façon à ce que l'élève exprime ce qu'il a ressenti, les changements, s'il a apprécié. Il existe aussi les mandalas qui sont des coloriages favorisant la concentration. Ces différentes activités peuvent être associées.

L'enseignant a un rôle important dans l'initiation à cette pratique. Il doit guider les enfants et bien expliquer les postures, en faisant la démonstration lui-même. L'objectif n'est pas d'expliquer avec des mots mais de communiquer avec le corps. Il ne doit pas réprimander les élèves qui n'entrent pas dans l'activité immédiatement, mais leur donner envie de mieux écouter leur corps.

#### 1.4 relaxation et écriture

Dans les années 1960, Ajuriaguerra dirige un service pour enfants dans un hôpital. Il reçoit en grande partie des enfants atteints de troubles « instrumentaux ». C'est à cette période que l'on commence à intégrer la relaxation à des fins thérapeutiques. J. Bergès a succédé à la direction de ce service et a mis en place de « la relaxation thérapeutique ». Différentes théories se sont par la suite succédé pour essayer de trouver une cause à ce problème. On y trouve notamment des troubles du « fonctionnement psychique » pouvant se soigner avec une « graphothérapie » (Auzias, 1999).

Aujourd'hui, les enfants avec une mauvaise écriture sont souvent dirigés vers des orthophonistes afin de faire de la rééducation.

On ne parle pas de trouble mental en ce qui concerne l'écriture. Comme le démontre M.-A Du Pasquier, le fait de mal écrire n'est en aucun cas dû à un manque de concentration. Si les mots sont bien orthographiés alors il n'est pas possible de faire le lien avec « trouble du langage écrit ». Ce n'est pas non plus lié à des difficultés d'apprentissage car ce sont souvent des enfants sans difficulté

particulière qui sont concernés. Le graphisme et l'écriture sont bien distincts et les enfants qui n'écrivent pas proprement n'ont pas non plus de difficulté en ce qui concerne le graphisme.

Le fait d'écrire correspond au besoin de laisser une trace. Il y a donc un tracé qui est engagé mettant en évidence une forme abstraite qui correspond à une lettre. Contrairement au dessin tout cela est codé. Le tracé n'est pas figuratif. C'est une forme de communication porteuse d'un message qui demande l'engagement de la motricité. La motricité s'exerce afin de parvenir à un geste précis.

À quoi ai dû le fait de « mal écrire » ?

L'enfant n'a pas quitté l'écriture imagée par lequel il est passé. Il lui faut faire la rupture pour passer à une écriture seulement fonctionnelle et non symbolique.

Il est alors possible d'observer chez ces enfants-là, des lettres tracées de façon fractionnées, déformées et non reliées les unes aux autres. Le corps est en posture de refus et reste très tendu durant l'exercice expliquant peut-être l'écriture désorganisée.

Différentes théories proposent des thérapies dont certaines basées sur la relaxation notamment pour Roger Misès, M. L. Roux et M. Dechaud-Ferbus. Les travaux mis en place sont du domaine de la « *psychothérapie utilisant la médiation du corps engagé dans des tracés projectifs.* » avec inspiration des recherches de Ajuriaguerra. La pratique consiste à faire tracer un enfant. Celui-ci ne doit ni dessiner, ni écrire. C'est le corps qui produit les tracés. Il est donc libre de s'exprimer avec son corps. L'objectif du thérapeute n'est pas d'interpréter les tracés. Il permet ainsi à l'enfant de libérer ses tensions qui l'empêche d'avoir une écriture lisible, il le laisse s'approprier l'espace de la feuille et tracer sans avoir de contraintes.

La relaxation relatée dans cette partie n'est pas de la même forme que le yoga ou expression corporelle. Ici, le terme relaxation est utilisé pour exprimer la liberté du geste permettant une décontraction musculaire. Celle-ci mènera à l'apprivoisement du geste, à la confiance du corps est donc à une meilleure écriture par la suite.

### 1.5. Avantages

Les différents types de relaxations permettent avant tout une meilleure connaissance de soi. Les avantages que l'on peut y trouver à l'école seraient une meilleure entente dans la classe, avec des élèves capables de gérer leurs émotions et leur besoin de bouger. Cela favoriserait le calme durant les apprentissages et une meilleure concentration. Le fait de placer la séance après la récréation permettrait de gagner du temps avec un recentrage plus rapide des élèves.

Les avantages font référence aux réussites. Or celles-ci ne doivent pas être attendues au moment de la pratique, au risque de créer une tension due à l'attente.

Les bénéfices finissent par apparaître avec la répétition et la régularité dans la pratique. Néanmoins, ils sont différents pour chaque individu et prennent beaucoup de temps avant d'être visibles.

### 1.6. Limites

Un des problèmes majeurs de ces pratiques serait de les introduire tout au long de la journée, d'y passer peut-être trop de temps. Elle doit être une alternative pour améliorer des difficultés dans les classes mais ne doit pas nuire aux enseignements. Cela ne doit pas non plus prendre la place de l'EPS.

Beaucoup d'exercices sont proposés mais ils n'apparaissent pas dans les programmes, sont-ils réellement adaptés aux enfants ? Il faut aussi être capable de faire un choix et ne pas s'éparpiller à vouloir travailler tous les aspects que les pratiques corporelles recouvrent dès le début. Dans le cas présent, la partie haute du corps est à prendre en compte en priorité car il s'agit d'améliorer la posture et l'écriture.

Afin de constater des effets, il faut que la pratique soit régulière voire ritualisée. Cela implique de la prévoir dans l'emploi du temps de façon à ne pas la mettre en place ponctuellement.

Il faut aussi prévenir les parents de façon à ce qu'ils comprennent l'objectif de la relaxation, que ce n'est pas une discipline. Il est alors possible que des familles soient contre l'idée que leurs enfants puissent faire cela. Car au-delà de la pratique il y a tout un concept et une croyance autour de la relaxation, du yoga. Il est évident que les élèves n'iront pas dans cette dernière étape qui permet de s'exprimer mais profiteront seulement des postures proposées.

Enfin, la dernière limite concerne l'enfant. Si le groupe classe est très agité alors il ne vaut mieux pas démarrer une séance de relaxation. Si le cas venait à se présenter, il vaudrait mieux repousser la séance ou l'aborder différemment.

### 1.7. Effet de mode

La relaxation au sein de de l'école est un sujet assez controversé. Celui-ci ne se retrouve pas concrètement dans les programmes actuels mais il est pourtant déjà expérimenté par un certain nombre d'enseignants.



Il y a un grand nombre d'ouvrages sur ce sujet, notamment pour les enfants et les enseignants comme *Calme et détendu comme une grenouille*. Ceux-ci proposent différents exercices faciles à mettre en place qui favorisaient l'attention, la concentration, tout en travaillant la respiration, la visualisation, les massages, la gymnastique sensorielle. Cela englobe un grand champ de possibilités. Il a donc fallu croiser les différentes propositions trouvées dans les ouvrages afin de mettre en place la progression pour répondre à la problématique.

Il existe des ouvrages bien plus anciens comme *La Douce* de Claude Cabrol datant de 1987 et *Techniques de bien-être pour les enfants* de Monique Calecki et Monique Thévenet édité en 1983 qui permettent de faire une sélection des exercices qui concernent l'expérience parmi un large choix.

Est-ce vraiment un effet de mode relevant d'une société qui souhaite du changement, une prise en considération de son corps, une écoute plus attentive des besoins des enfants et qui pourrait dans ce cas s'essouffler avec le temps ou un réel besoin qui permettrait une meilleure compréhension à l'école ?

Jeanne Siaud-Facchin est une psychologue qui propose au travers d'un programme « Mindful up », d'apprendre à gérer son stress en utilisant la respiration.

Cela peut être transposé à l'école avant une évaluation, afin que l'élève ne perde pas tous ses moyens face aux questions posées. Cet exemple là peut avoir un réel intérêt lors de l'expérimentation. Il ne s'agit plus d'observer seulement l'écriture et la posture mais aussi de prendre en compte l'aspect comportemental de l'élève.

## **PARTIE 2**

### **2. Cadre méthodologique**

#### **2.1 Vers la problématique**

Ayant dans le passé pratiqué du yoga, j'ai un intérêt certain pour les pratiques corporelles de bien-être comme les gymnastiques douces, taï-chi et sophrologie. Cela a guidé ma réflexion et m'a donné envie de traiter le thème du corps. Le deuxième volet de ma recherche étant l'écriture, je me devais de les fusionner. Enseignant cette année dans l'élémentaire j'ai donc ciblé le niveau de CP afin de faire du lien entre les pratiques corporelles et les élèves. J'ai pour cela décidé de chercher comment intégrer ces pratiques à la classe ?

C'est un sujet encore peu exploré dans l'Éducation nationale et les programmes actuels, qui pourrait pourtant « contribuer à une meilleure gestion du stress, de la concentration, de l'attention ou de la mémorisation » d'après Claude Michelet. Il trouve cependant sa place dans le parcours éducatif de santé avec le bien-être de l'élève contribuant à un bon climat scolaire. Ayant plusieurs aspects, j'ai décidé de me cibler seulement sur un seul point qui me semble essentiel auprès de ce jeune public : la posture. Celle-ci est importante notamment lors de l'acte d'écriture. Elle comprend les mauvaises positions du corps et la mauvaise tenue du stylo souvent engendrée par des tensions musculaires. Pour répondre à la question « comment mieux écrire au CP ? », seront alors mis en place des rituels tout au long des périodes trois, quatre et cinq. Ils seront évolutifs et se présenteront au début de la discipline de français, en début d'après-midi, à travers l'étude de la langue et l'écriture.

#### **2.2 La problématique**

##### **2.1.1 La question problématique**

Quelles stratégies corporelles peuvent être mises en place dans le but d'améliorer le geste d'écriture au cp ?

##### **2.1.2. le contexte de recherche**

La classe testée pour ce mémoire est une classe de CP dans l'école Trencavel à Montredon.

J'y suis actuellement enseignante stagiaire le lundi et en petite et moyenne section de l'école maternelle le mardi. J'ai souhaité mener ma recherche dans la classe de CP-CE1, mais uniquement avec les élèves de CP. Effectivement, les élèves de ce niveau entrent dans l'apprentissage de l'écriture, c'est pour cela qu'il me semble opportun d'essayer de remédier aux mauvaises postures qui causent une écriture non appliquée.

La totalité du processus concerne la classe de CP. Les caractéristiques de celle-ci sont à définir.

Cette classe est hétérogène, elle est composée de 6 garçons et de 12 filles de 6 ans. Il y a trois élèves suivis par le RASED et un suivi par la psychologue scolaire. Le taux d'absentéisme est assez important.

J'ai choisi de cibler ma recherche sur deux élèves pour la progression sur les deux périodes, un garçon et une fille avec un niveau correct et un faible taux d'absentéisme.

Les autres élèves de la classe feront les mêmes activités mais leurs écrits ne seront pas toujours relevés. Pour pallier les erreurs de postures physiques des élèves, une programmation portant sur les différents aspects de la relaxation sera mise en place. Celle-ci va comprendre trois exercices qui entrent dans la catégorie gymnastique lente.

Pour sélectionner mon échantillonnage j'ai choisi deux élèves de sexes différents avec un faible taux d'absentéisme.

Ainsi, la problématique vise deux aspects à prendre en compte :

- L'efficacité des exercices de relâchement musculaire sur le long terme avec un relevé d'écriture chaque semaine tout au long des périodes trois et quatre.
- La différence immédiate des écrits avant et après les exercices de détente musculaire. Les relevés concerneront l'ensemble de la classe.

### 2.3 Les hypothèses de travail

La mise en place de ce processus devrait dans l'idéal permettre aux élèves de mieux se tenir et d'avoir une écriture plus appliquée. Or, il est probable que le résultat obtenu ne soit pas exactement celui escompté. Il y a donc plusieurs hypothèses envisageables.

La première serait que les deux élèves ne parviennent à changer ni la posture ni l'écriture, dans ce cas-là, la conclusion de l'étude sera négative et il conviendra d'expliquer que les exercices de relaxation quotidiens n'infèrent en rien où que la pratique n'a pas été faite correctement et qu'il vaudrait mieux cesser.

La seconde serait que les élèves aient une petite amélioration, mais il faudra dans ce cas rester vigilant sur l'interprétation des résultats car les rituels peuvent être la cause de ceci mais pas seulement. Tout au long de l'année les élèves écrivent et s'améliorent forcément au fil des mois. Cela pourrait en être aussi la cause.

La troisième hypothèse serait qu'il y ait une amélioration sur un des deux élèves. Cela permettrait de dire que la relaxation et le relâchement musculaire permettent une amélioration, mais qu'il faut que celle-ci soit plus individualisée et différenciée.

Enfin, la dernière hypothèse plausible serait qu'il y ait une amélioration considérable chez les deux élèves. Cela voudrait donc dire que les rituels ont fonctionné et qu'ils pourraient prendre plus d'ampleur au sein de la classe afin cette fois de tester leurs efficacités sur la concentration et les autres dimensions.

En plus de ces différentes hypothèses, il me semble juste de prendre en compte le terme assez court sur lequel va s'effectuer le test. Il y a donc des possibilités pour que l'échéance fixée mène à l'échec dans les prochains mois, mais que celle-ci vienne à fonctionner à la fin de l'année scolaire. C'est pour cela qu'il ne faut pas perdre de vue les deux volets de cette expérience avec l'immédiateté et le long terme.

## 2.4 Le recueil de données

Tout au long de cette recherche, différents types de données seront recueillis et exploités provenant de publics différents.

Préalablement, j'ai souhaité mettre en place un questionnaire de 14 questions adressées aux enseignants afin de recueillir leur point de vue sur les stratégies corporelles à mettre en place en classe pour améliorer la posture des élèves. Au travers de celui-ci j'ai souhaité observer si cette pratique était commune, dans les mœurs ou juste une alternative à l'enseignement traditionnel. Il était important pour moi de recueillir l'avis de différents enseignants afin de percevoir si cette pratique est répandue. Je l'ai diffusé sur un réseau social dans un groupe d'enseignants et j'ai ainsi obtenu environ cent réponses que j'exploiterai au fur et à mesure de mon analyse pour illustrer mes propos.

Avant de démarrer les différentes pratiques, les avis des élèves ont été recueillis en classe

entière. Cela m'a permis de situer leurs connaissances face à ce sujet, leur intérêt et leur envie d'essayer. Ces réponses feront l'objet d'un premier questionnaire.

Les élèves de CP écrivent de plus en plus depuis le mois de septembre. L'écrit qui garde cependant la même forme depuis le début de l'année est la date du jour. C'est à partir de celle-ci que j'analyserai l'évolution sur les deux périodes, ce qui me permettra de constater les progrès effectués à long terme. Chaque semaine je relèverai ce que les deux élèves que j'ai sélectionné ont écrit afin d'observer leur évolution.

Afin de vérifier l'efficacité des exercices chaque semaine, je proposerai aux élèves de copier une phrase, puis de faire les exercices de relaxation et enfin de réécrire la même phrase après. Cela permettra de voir s'il y a une efficacité immédiate. Pour cette observation je relèverai les productions de tous les élèves de la classe de façon à faire un tri sur la modification ou non de l'écriture, ainsi pouvoir juger à quel pourcentage cela fonctionne. Pour juger de la modification de l'écriture, je prendrai en compte l'aspect général de la production et regarderai si l'écriture est mieux exécutée.

Enfin, il sera judicieux de filmer les mouvements effectués par les élèves. Tout d'abord cela va permettre d'observer s'ils sont bien effectués, de prendre du recul sur ce qui est exécuté et si cela est suffisamment long ou pas assez. Cela peut aussi permettre d'observer l'attitude des enfants face à cette pratique ; s'ils sont réceptifs ou totalement hermétiques.

Durant le début de la période 5 je proposerai un questionnaire aux élèves afin de voir si leur ressenti a changé, s'ils ont perçu des améliorations suite aux exercices.

## 2.5 Le corpus de données et méthodes d'analyses

Les différentes données gardaient pour la partie 3 ainsi que leurs méthodes d'analyse sont :

- Le sondage concernant les opinions d'une centaine d'enseignants sur les stratégies physiques et corporelles pouvant améliorer l'écriture des CP.

La totalité des réponses seront visibles dans les annexes. Cependant seulement deux, sous forme de graphiques, seront présentées et commentées afin de montrer la portée de la relaxation dans l'enseignement actuel ainsi que sa présence ou non en classe.

- Un questionnaire donné aux élèves avant de commencer les exercices de détente musculaire est aussi présent dans les annexes. Celui-ci permet en amont de relever les avis des élèves face à cette pratique et de savoir s'ils savent de quoi il s'agit. Les deux questionnaires ont été créés en même temps.

- Les progressions des périodes trois et quatre pour la relaxation.

Elles ont été inspirées de différents ouvrages précisés dans l'analyse. Celle-ci permettra d'expliquer le fonctionnement de la « séance » de détente corporelle qui se découpe en trois parties.

- Les relevés de chaque semaine effectuée pour les deux élèves choisis (six pour chacun).

Ils seront présentés dans un tableau puis feront l'objet d'une analyse critériée. Les différents critères choisis sont inspirés de *Ecrire en cursif de la GS au CP* de Retz. Cette analyse prendra la forme d'un tableau dans lequel il y aura le constat de présence ou absence de chaque critère au cours des semaines.

- Les écrits avant et après exercices de détente musculaires. Plusieurs seront détaillés, mais l'ensemble de ces écrits fera l'objet d'un graphique sous la forme de trois entrées : amélioration, identique, dégradation.

- Le questionnaire distribué à la fin de la période 4 sera présenté vierge puis 3 des réponses seront analysées sous forme de graphique de façon à observer l'avis général de la classe sur le ressenti face à cette pratique et le souhait ou non de continuer.

## PARTIE 3

### 3. Traitement des données

#### 3.1 Questionnaire

Avant de mettre en place les progressions pour les séances de détente et autres stratégies corporelles, il était souhaitable de recueillir l'avis de différents enseignants face à ce sujet. C'est alors qu'a été proposé un sondage internet afin d'obtenir un maximum de réponses. Celui-ci dispose de 14 questions qui sont les suivantes :

- > quel est votre sexe ?
- > quel est votre âge ?
- > quelle est votre situation ? (T1, T2, etc...)
- > Enseignez-vous en REP ?
- > Dans quel cycle enseignez-vous ?
- > D'après vous, quels membres du corps sont sollicités pendant l'acte d'écriture ?
- > D'après vous, une modification de la posture physique chez l'élève de CP peut-elle modifier son écriture ? Pourquoi ?
- > Pensez-vous qu'il existe un âge maximum pour modifier les mauvaises postures à l'école ? Si oui, quel âge ?
- > Quelles stratégies vous semblent les plus pertinentes ?
- > Utilisez-vous des stratégies afin de voir l'écriture de vos élèves s'améliorer ?
- > D'après vous, les techniques de relaxation à l'école sont ?
- > Quels rituels vous sembleraient les plus judicieux ?
- > Combien de temps aimeriez-vous y consacrer ?

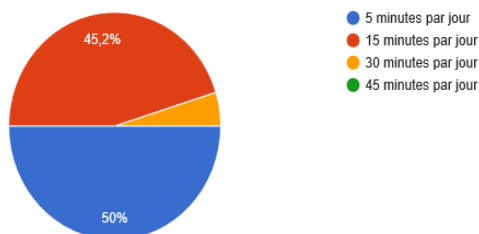
Les cinq premières questions permettent de situer les enseignants, leur niveau de classe et leur ancienneté. Une fois le tout réuni nous avons pu observer qu'il y avait différents profils qui avaient répondu aux questions.

En grande majorité ce sont des femmes, T1, qui ont entre 26 et 34 ans.

Les autres questions ont permis d'enrichir les recherches. Il était difficile d'appréhender combien de

temps une « séance de détente musculaire » devait durer. Dans les différents livres lus, les pratiques durent de 10 à 45 minutes. Sachant qu'il y a un emploi du temps à suivre dans la classe, il fallait adapter cela de façon à ce que ça n'empiète pas sur les apprentissages.

14. Combien de temps aimeriez-vous y consacrer ? (104 réponses)



### Annexe 1

D'après les résultats il m'a semblé que 10 à 15 minutes serait le plus juste. Car il faut le temps de pouvoir entrer dans l'activité sans trop prendre d'espace sur la journée prévue.

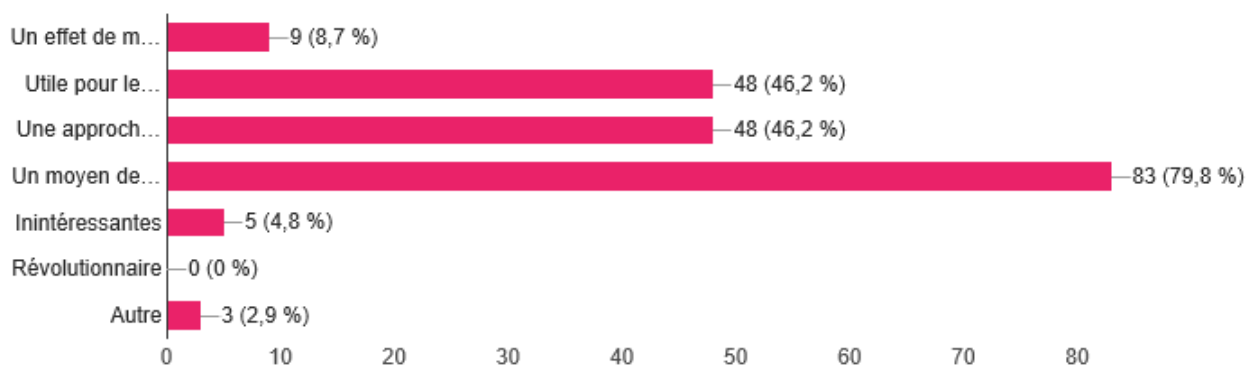
Afin de mettre en place une pratique rituelle chaque semaine, j'ai créé une progression en m'appuyant sur différents ouvrages. Dans les pratiques corporelles différentes parties du corps sont ciblées. Or pour l'amélioration de l'écriture et de la posture je ne souhaitais cibler que ce qui pourrait les servir. J'ai demandé dans le sondage quels membres du corps étaient sollicités pendant l'acte d'écriture. La plus grande partie des réponses a été : Doigt, poignet, main, bras.

Il était souhaitable d'avoir un retour sur le ressenti des enseignants face aux techniques de relaxation, afin de voir si cela correspond à un des préjugés qui est « l'effet de mode ».

Différentes catégories à cocher sont proposées: effet de mode, utile pour le développement de l'enfant, une approche pédagogique différente, un moyen de concentration, inintéressantes, révolutionnaire et autre.

On peut constater qu'un très faible pourcentage y voit un aspect négatif.

12. D'après vous, les techniques de relaxation à l'école sont : (104 réponses)





## Annexe 1

Ce questionnaire m'a permis d'observer que beaucoup d'enseignants cherchent des solutions pour améliorer l'écriture de leurs élèves et qu'ils ne sont pas hermétiques aux différentes méthodes corporelles voire même qu'ils en utilisent déjà comme :

« Posture face à la table, orientation du support, position des bras et des doigts, gym des doigts »

« Mouvement de la main en suivant un rythme par exemple »

« gymnastiques des doigts, sophrologie »

« relaxation + gymnastique des doigts »

Pour savoir sur quel niveau de classe j'allais mettre en place ces exercices, j'ai souhaité observer l'avis des professeurs des écoles. D'abord une première question demandait : Pensez-vous qu'il existe un âge maximum pour modifier les mauvaises postures à l'école ?

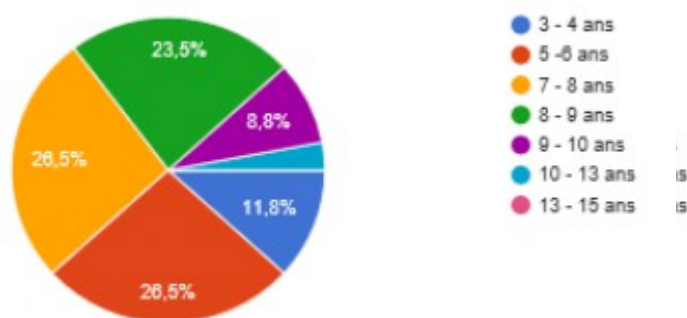
Les résultats ont donné :

29,8% oui il y a un âge maximum,

49% non, il n'y a pas d'âge maximum

21,2% je ne sais pas.

Beaucoup d'enseignants pensent qu'il n'y a pas d'âge pour modifier la posture, cela n'était pas très utile pour mes recherches. Or, les 29,8% ayant répondu oui, ont choisi la tranche d'âge qui leur convenait le plus.



## Annexe 1

Les réponses sont toutes présentes à l'exception de 13-15 ans.

Deux résultats arrivent en premier : 5-6 ans et 7-8 ans. La plupart des enseignants pensent que c'est au début de l'apprentissage de l'écriture qu'il faut modifier la posture afin de l'améliorer. J'ai donc fait le choix de proposer les exercices à la totalité de la classe de CP-CE1 mais seulement les CP entreront dans la recherche.

### 3.2 Progressions période 3 et 4

J'ai établi des progressions sur la période de façon à ce que chaque semaine les exercices soient cohérents avec les précédents (annexe 2). Dans le tableau on retrouve trois parties. La première concerne la mise en train. Lors de celle-ci les exercices changent très peu de façon à ce que les élèves se repèrent et entrent dans l'activité. Puis, il y a les exercices qui diffèrent à chaque séance et pour terminer, les étirements qui restent identiques sur la période.

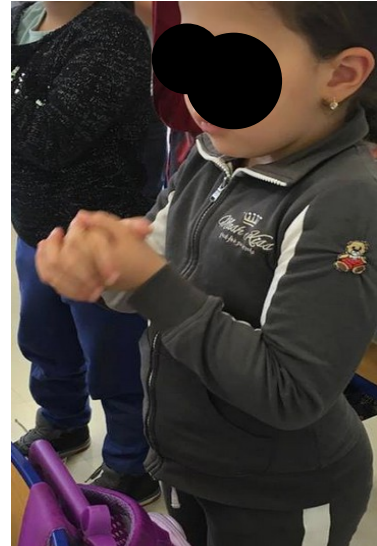
Dates	Mise en train Avec musique douce	Exercices Avec musique douce	Étirements Avec musique douce
20/02/17	<p>Debout, pieds un peu écartés, faire pivoté le corps de gauche à droite, les bras se balancent autour du corps. Arrêter le mouvement et sentir son corps bien ancré. Faire balancer le corps d'avant en arrière en suivant sa respiration (comme un roseau). Arrêter de se balancer et laisser tout le corps se détendre (baisser les épaules, la tête).</p>	<p>S'étirer, bâiller, masser tout son corps. Commencer par le crâne, le front, tempes, joues. jusqu'aux pieds. Caresser et pianoter sur le corps  Frotter les mains, masser le creux de la main. Pincer doucement les doigts puis les étirer. (refaire l'exercice les yeux fermés).</p>	<p>Debout, le corps détendu, en inspirant le corps se redresse et les bras se lèvent. A la fin de l'inspiration les doigts sont écartés (arbre). A l'expiration les doigts se ferment les bras et le corps se détendent. Refaire plusieurs fois.</p>

#### annexe 3

La partie mise en train dure environ 3-4 minutes et vise à éveiller la totalité du corps en douceur et aide les élèves à se concentrer avec un balancement et un rythme très lent dans les gestes. Celle-ci se modifie à chaque période. Elle est accompagnée d'un fond sonore calme utilisé comme inducteur. Les exercices suivants sont centrés sur les doigts, les mains et les bras, qui sont les premiers acteurs dans le geste d'écriture. Ils durent environ 3-4 minutes. Cependant, la totalité du corps entre en jeu dans l'amélioration de la posture, c'est pour cela qu'il y a une partie avec des étirements à la fin qui permettent de détendre la totalité du corps avant de démarrer les exercices d'écriture. Cette partie dure environ 2 minutes.



Elève durant la partie 2 de la séance

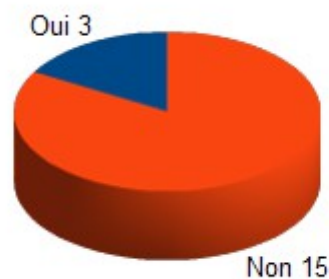


Elève durant la partie 2 de la séance

### 3.3 Questionnaire avant

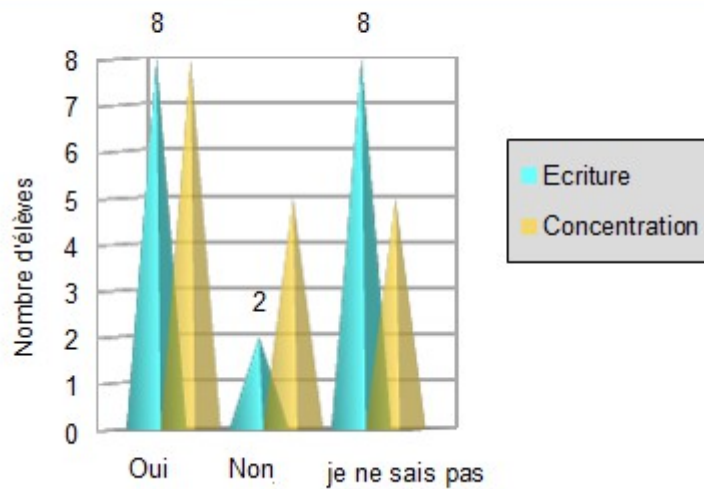
Avant de mettre en place la séquence d'exercices, j'ai souhaité recueillir l'avis des élèves face à ce sujet. Pour commencer j'ai parlé de relaxation et leur ai demandé à l'oral ce que c'était. La plupart des élèves ne savaient pas vraiment, comme le justifie le graphique suivant. Le questionnaire a permis de mettre à l'écrit ce que les élèves avaient dit lors du questionnement. Dans les explications données je leur ai montré le type d'exercices que nous ferions avec les doigts et les bras pour que cela ne paraisse pas abstrait au moment de répondre aux questions écrites. Les explications n'ont pas été poussées ; il s'agissait de répondre à leurs interrogations.

**Avais-tu entendu parler des exercices de relaxation avant ?**



Les trois élèves qui avaient déjà entendu le terme relaxation m'ont parlé de leur mère qui avait déjà utilisé ce mot à la maison ou qui pratiquait du yoga.

Penses-tu pouvoir mieux écrire après les exercices?  
Est-ce que tu penses que ça va t'aider à mieux te concentrer?



Dans ce graphique sont présentes les questions sur l'amélioration de l'écriture et de la concentration. Elles sont analysées ensemble car elles concernent toutes deux de réelles modifications perceptibles lors des observations en classe. Les élèves ne sont pas unanimes. Une grande partie de la classe est positive quant au résultat de l'expérience. Cependant il y a quand même des réticences pour certains. Pourquoi ces élèves sont-ils contre ? Ce questionnaire étant anonyme je n'ai pas obtenu de réponse à cette question. Il est possible que les élèves déjà pessimistes à l'idée d'un résultat positif soient ceux qui n'ont obtenu aucune évolution positive.

### 3.4 Phrases durant les périodes 3 et 4

Tout au long des deux périodes, les élèves écrivaient la date chaque semaine après l'exercice de relaxation. Afin de noter si l'évolution était visible, le cahier de seulement deux élèves de la classe, choisis en amont, ont été relevés.

Suite aux différentes lectures sur l'écriture, nous avons constaté qu'il était possible de mettre en place une grille de critères permettant d'observer différents points et leur évolution.

Les différents critères sont :

- > Présence de ratures
- > La taille des lettres trop grandes
- > Non respect du lignage
- > Pression sur le stylo trop forte / tremblements

Pour les deux élèves il y a 7 relevés (annexe 5). Ainsi, pour chacun, un tableau synthétise les différents critères tout au long de l'expérience.

Tableau 1 : Younes

	09/01	16/01	23/01	20/02	27/02	06/03	13/03	27/03
Présence de ratures	Non	Non	Non	oui	Non	Absent	Non	Non
La taille des lettres trop grandes	Non	Non	Non	Non	Non	Absent	Oui	Oui
Non respect du lignage	Non	Non	Non	Non	Non	Absent	Oui	Oui
Pression sur le stylo trop forte / tremblements	Oui	Non	Oui	Non	Oui	Absent	Non	non

Comme noté dans le tableau, le premier élève n'a pas réellement eu d'amélioration. La taille des lettres et le non-respect du lignage se sont même dégradés les deux dernières semaines. Il n'y a donc pas eu de grandes modifications des aux exercices de détente musculaires mis en place. D'après ces observations on pourrait affirmer que les exercices n'étaient pas adaptés, que l'élève aurait besoin de plus de temps pour entrer dans cette pratique ou que celle-ci ne permet pas de modification.

Tableau 2 : Loucia

	09/01	16/01	23/01	20/02	27/02	06/03	13/03	27/03
Présence de ratures	Non	Non	Oui	Absente	Non	Non	Non	Non
La taille des lettres trop grandes	Oui	Oui	Non	Absente	Non	Non	Non	Non
Non respect du lignage	Oui	Oui	Non	Absente	Non	Non	Non	Non
Pression sur le stylo trop forte / tremblements	Non	Oui	Oui	Absente	Oui	Oui	Non	Non

Pour cette élève, la taille des lettres est devenue plus petite à la troisième semaine, ainsi que le non respect du lignage. Cependant les résultats de la pression du stylo et des tremblements ne sont pas réguliers.

À partir de cette étude, le constat se veut mitigé. Nous pouvons cependant affirmer que cela répond à l'hypothèse suivante :

« Il y a une amélioration sur un des deux élèves. Cela permettrait de dire que la relaxation et le relâchement musculaire permettent une amélioration, mais qu'il faut que celle-ci soit plus individualisée et différenciée. »

Il faut aussi prendre en compte l'amélioration dû à la maturité au cours de l'année. Donc les résultats ne permettent pas de conclure que ces modifications soient dues seulement aux exercices de détente musculaires proposés.

Afin d'avoir plus de précisions sur les apports de cette pratique, chaque semaine nous avons pris des notes s'appuyant sur l'observation de la classe.

Ainsi trois points ont été observés après les exercices de relaxation sur l'ensemble de la classe, de façon plus générale : la concentration, la posture et le bruit de l'ensemble des élèves. Chaque critère est numéroté de 1 à 5. 5 correspond à l'amélioration maximale.

	09/01	16/01	23/01	20/02	27/02	06/03	13/03
Concentration	1	2	3	3	3	4	3
Posture	2	3	4	4	4	3	4
Bruit	2	2	3	3	4	3	4

Durant les différentes semaines, les élèves ont vraiment amélioré leur posture. Ils ont pris conscience qu'il valait mieux se tenir droit et non pas couché sur la table. Cela s'améliorait nettement après les exercices proposés car c'était un point sur lequel nous revenions systématiquement.

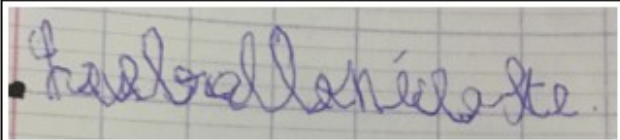
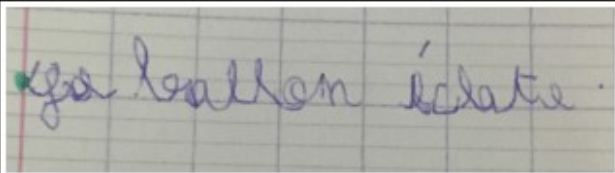
Le bruit diminuait aussi après ; les observations montrent que les élèves étaient plus calmes et plus concentrés sur les exercices qui suivaient. Cela peut être expliqué par l'heure à laquelle nous faisons les exercices, après le repas, mais aussi par relâchement des tensions aboutissant à un

apaisement.

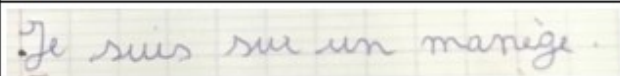
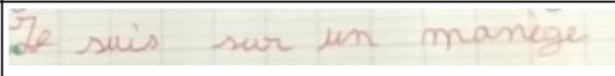
### 3.5 Phrases courte durée

Durant les différentes semaines, les élèves ont vraiment amélioré leur posture. Ils ont prit conscience qu'il valait mieux se tenir droit et non pas couché sur la table. Cela s'améliorait nettement après les exercices proposés car c'était un point sur lequel nous revenions systématiquement.

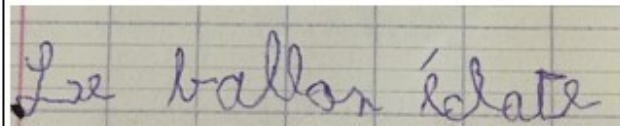
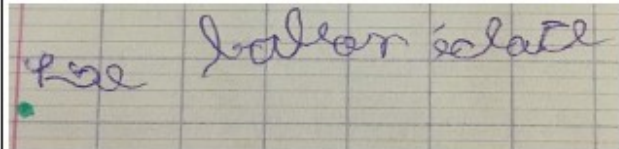
Le bruit diminuait aussi après ; les observations montrent que les élèves étaient plus calmes et plus concentrés sur les exercices qui suivaient. Cela peut être expliqué par l'heure à laquelle nous faisons les exercices, après le repas, mais aussi par relâchement des tensions aboutissant à un apaisement.

Avant	Après
	

L'élève a dans un premier temps écrit sans qu'il n'y ai d'espace entre les différents mots constituant la phrase. Lors de la deuxième étape il a écrit en prenant en compte les espaces . L'écriture est plus lisible. Cet élève s'est amélioré.

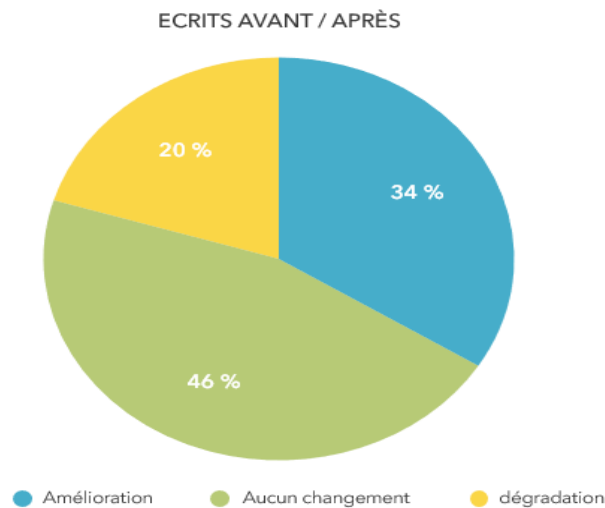
Avant	Après
	

L'élève a une écriture régulière lors de la première copie. Il garde la même pour la seconde. Seul le « j » majuscule n'est pas identique. Il n'y a aucune amélioration visible, cet exemple illustre l'absence de changement.

Avant	Après
	

La première phrase est écrite de façon assez régulière avec des lettres un peu trop grandes. Ensuite, il y a une dégradation visible, avec un non respect des lignes doivent se poser les lettres.

Afin de donner du sens et d'observer la portée de l'expérience un graphique circulaire concentre la totalité des écrits.



Une grande partie des élèves n'a pas obtenu de modification dans son geste d'écriture, 46 %. Cela revient à dire que les exercices n'ont pas eu de réelles efficacités. De plus, 34 % des élèves ont moins bien écrit après les postures de relaxation. Une des explications possibles serait que les élèves aient mal exécuté les mouvements. Seulement 20 % des élèves ont mieux écrit après.

Ces données sont en majorités négatives. Les exercices de relaxation n'étaient peut-être pas adaptés à la totalité des élèves. La réceptivité face à la relaxation est très différente en fonction des individus. Avec ces résultats, il conviendrait de conclure qu'il faudrait certainement plus de temps pour que l'ensemble des élèves puissent acquérir une amélioration sachant que 20% d'entre eux l'ont déjà.

### 3.6 Questionnaire, retour des élèves

À la fin des deux périodes de test, j'ai proposé aux élèves un questionnaire (annexe 4). Celui-ci a pour objectif de comparer les avis des élèves avant et après les pratiques de détente musculaire.

Il est composé de six questions.

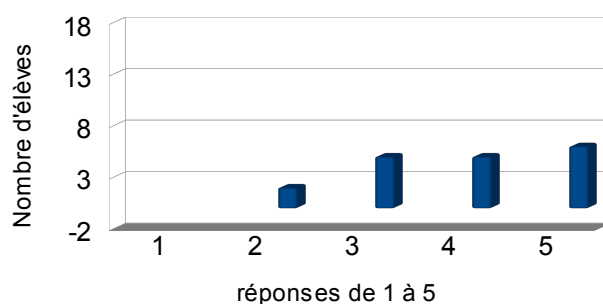


### Est ce que tu t'es senti plus détendu après?



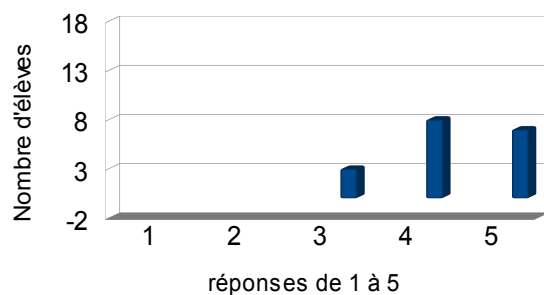
Comme on peut le constater, tous les élèves sont unanimes et se sont senti mieux après les exercices. Pourtant lors du premier questionnaire plusieurs élèves étaient réticents face à cette pratique.

### Est-ce que tu penses que ça t'as permis de mieux écrire?



Les réponses sont différentes, et c'est ce qui était attendu. La pratique proposée n'était pas individualisée, donc chaque élève n'a pas pu avoir d'apport personnel particulier. Il faut aussi prendre en compte la courte durée. Les évolutions sur deux mois ou sur une année complète sont différentes. De plus, elles sont discrètes, on n'obtient pas de résultat radical en si peu de temps.

### Aimerais-tu continuer de faire ces exercices avant d'écrire?



Les élèves ont apprécié et souhaitent tous continuer. Même s'ils n'expriment pas avec des mots ce que cela leur apporte, il y a forcément eu un aspect positif à cette pratique pour chacun.

Lors du premier questionnaire les élèves n'étaient pas tous enthousiastes à l'idée d'avoir des pratiques corporelles. À la fin des deux périodes, aucun n'a répondu de façon négative (1) quant au fait de poursuivre cela jusqu'à la fin de l'année.

À travers les différentes réponses obtenues, le résultat reste mitigé mais est positif dans le sens où les élèves veulent continuer et ne sont pas rebutés face à ces pratiques.

#### 4. Perspective de recherches

La mise en place des différents exercices de détente corporelle a fait apparition très tardivement dans l'année scolaire (période 3) et ceci justifie certainement les résultats mitigés obtenus.

Pour poursuivre les recherches sur le sujet il faudrait utiliser deux classes de même niveau avec un profil sensiblement identique. Cela permettrait de faire de la relaxation avec une seule classe et de confronter les écrits des deux.

Comme dit précédemment la relaxation est très vaste et je ne pense pas qu'il soit opportun de n'en approcher qu'un seul aspect. Celle-ci vise à obtenir un certain bien-être du corps, et pour réellement en obtenir un il faudrait qu'elle intervienne pour la concentration, le recentrage et les apprentissages. Et tout cela, de façon très ritualisé tout au long de l'année. Celle-ci demande de la patience afin d'obtenir un résultat conséquent.

Il faudrait essayer de l'ajouter à la fin de l'EPS, car faire une séquence sur le sujet n'est pas possible du point de vue des programmes. Cela permettrait de plus l'inclure dans la semaine pour obtenir un maximum de régularité de régularité.

Ces recherches m'ont apporté une ouverture d'esprit sur un sujet sur lequel je n'aurais peut-être pas osé m'aventurer. Elles m'ont amené à prendre un peu de recul face aux comportements des élèves, à prendre le temps de les observer et à essayer de comprendre comment modifier des postures et gestuelles pour améliorer l'apprentissage de chacun avec des techniques douces.

## Conclusion

Avec les rythmes scolaires, la relaxation est de plus en plus présente dans les classes.

- Que peut-elle apporter aux élèves ?

Les élèves apprennent à écouter leur corps au travers différentes postures lentes, tout en respectant le calme. C'est un moment de repos dans une journée de classe où il y aura des périodes d'agitation.

À la fin des exercices les élèves sont apaisés et prêt à reprendre les apprentissages. Ils ne bavardent plus et reprennent le travail de façon plus appliqué. Le comportement se modifie mais pour une courte durée. Je pense qu'une activité régulière sur une année ou même plusieurs pourrait permettre la longévité d'un comportement plus calme.

- Quels apports pour l'enseignant ?

Lors de la pratique l'enseignant fait comme les élèves, c'est donc un moment de calme pour lui aussi.

Cela permet de prendre un peu de recul sur les apprentissages et d'observer les comportements des élèves mais aussi de souffler et reprendre de l'énergie pour la suite de la journée. C'est aussi une façon différente de communiquer avec les élèves, pas de langage, seulement des mouvements.

Après les exercices, toute la classe est calme, l'enseignant y compris et le climat est beaucoup plus agréable. Les élèves travaillent, coopèrent plus.

Durant ma pratique, les bien faits cités se sont fait ressentir rapidement, cependant ce n'était que 15 minutes avant de retrouver une classe plus agitée. L'étude aurait dû commencer en septembre pour réellement aboutir. C'est une pratique douce qui nécessite beaucoup de temps et de patience.

## Bibliographie

SEBIRE A., PIEROTTI C. ,*Pratiques corporelles de bien-être*, 2014

*Qu'apprend on a l'école maternelle*, Paris, XO éditions, page 87, note 1, 2002

Cahiers pédagogiques, *méditation, enfance et apprentissages font-ils bon ménage ?* n°527, P.53-55, 2016

CLAUDE C., PAUL R., *La Douce*, 1987

CALECKI M., THEVENET M., *Techniques de bien-être pour les enfants*, 1983

*Ecrire en cursif de la GS au CP*, Retz, 2008

DU PASQUIER M.-A., « L'enfant qui écrit mal. Ou la difficulté d'accès au symbolique interrogée à travers l'écriture », *La psychiatrie de l'enfant*, 2/2002 (Vol. 45), p. 333-377.

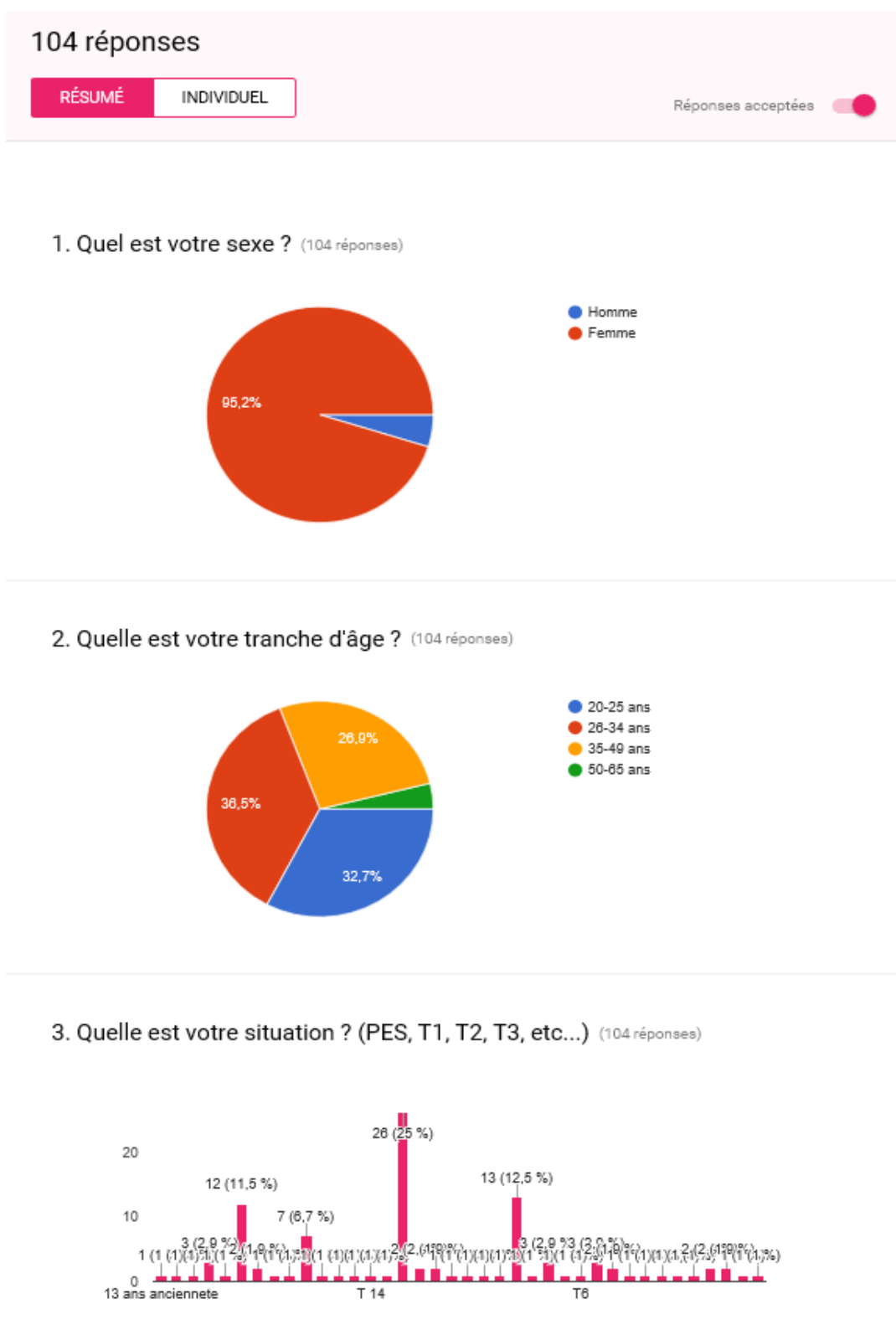
### Sitographie

- <http://carnets2psycho.net/dico/sens-de-motricite.html> (consulté le 8/02/17)
- <http://anomalies-developpement-lr.net/Qu-est-ce-que-la-psychomotricite> (consulté le 10/02/17)
- [http://www.huffingtonpost.fr/2014/09/02/rythmes-scolaires-rythmes-biologiques-ce-que-lon-sait-journee-enfant\\_n\\_5746276.html](http://www.huffingtonpost.fr/2014/09/02/rythmes-scolaires-rythmes-biologiques-ce-que-lon-sait-journee-enfant_n_5746276.html) (consulté le 3/04)
- <http://www.slate.fr/story/73941/programme-rythmes-scolaires-emploi-du-temps-parfait> (consulté le 3/04)
- <https://www.cairn.info/revue-de-psychotherapie-psychanalytique-de-groupe-2006-2-page-179.htm> (consulté le 5/04/17)
- [http://www.ac-nice.fr/ia06/eps06/bibliotheque/File/Outils/Le\\_dev\\_des\\_%20hab\\_motrices\\_chez\\_enfant\\_de\\_0\\_a\\_12\\_ans.pdf](http://www.ac-nice.fr/ia06/eps06/bibliotheque/File/Outils/Le_dev_des_%20hab_motrices_chez_enfant_de_0_a_12_ans.pdf) (consulté le 05/04/17)
- [http://www.cite-sciences.fr/fileadmin/\\_migrated/content\\_uploads/motricite\\_fine.pdf](http://www.cite-sciences.fr/fileadmin/_migrated/content_uploads/motricite_fine.pdf)

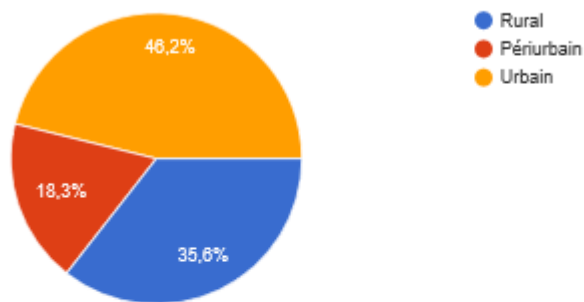
[http://cache.media.eduscol.education.fr/file/Ecriture/06/3/RA16\\_C2\\_FRA\\_Ecriture\\_618063.pdf](http://cache.media.eduscol.education.fr/file/Ecriture/06/3/RA16_C2_FRA_Ecriture_618063.pdf)  
[http://cache.media.eduscol.education.fr/file/Ecriture/43/5/Ress\\_c1\\_Ecriture\\_forme-lettres\\_456435.pdf](http://cache.media.eduscol.education.fr/file/Ecriture/43/5/Ress_c1_Ecriture_forme-lettres_456435.pdf)  
[http://cache.media.eduscol.education.fr/file/Gestes\\_et\\_ecritures/60/6/1-RA16\\_C2\\_FRA\\_3\\_Apprentissage\\_635606.pdf](http://cache.media.eduscol.education.fr/file/Gestes_et_ecritures/60/6/1-RA16_C2_FRA_3_Apprentissage_635606.pdf) (consulté le 14/04/17)

## Annexes

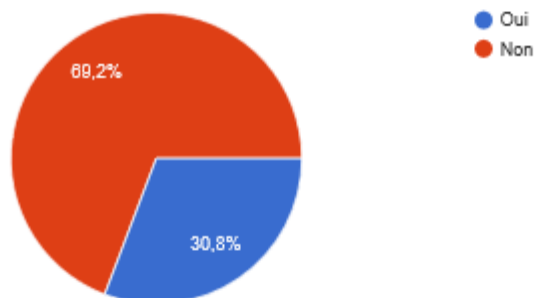
### Annexe 1 : questionnaire – sondage



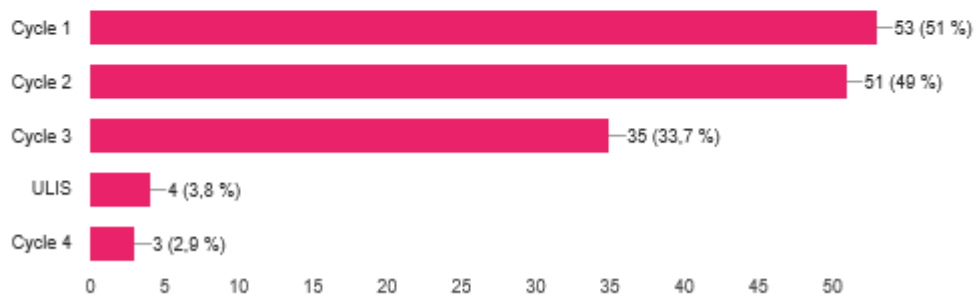
4. Enseignez-vous en milieu rural, périurbain ou urbain ? (104 réponses)



5. Enseignez-vous en REP ou REP + ? (104 réponses)



6. Dans quel cycle enseignez-vous ? (104 réponses)



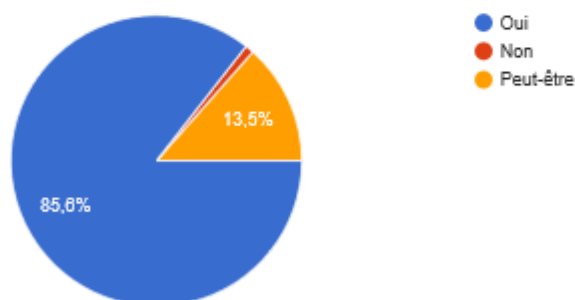
## 7. D'après vous, quels membres du corps sont sollicités pendant l'acte d'écriture (bras, poignets, etc...) :

(104 réponses)

Poignet, doigts, bras, dos
Ce peut être tout le corps pour vivre le geste graphique en sollicitant l'intelligence kinesthésique des enfants
bras, poignet, doigt, épaule
Doigts, poignets, bras, tête
Le corps dans son ensemble (posture, épaules, tête, bras, doigts etc)
bras poignet main yeux cerveau
poignet
Doigt main poignet coude épaule dos
Bras poignet doigts dos
Bras poignet main doigts
Tout le corps est engagé.
3

## 8. D'après vous, une modification de la posture physique chez l'élève de CP peut-elle modifier son écriture ?

(104 réponses)

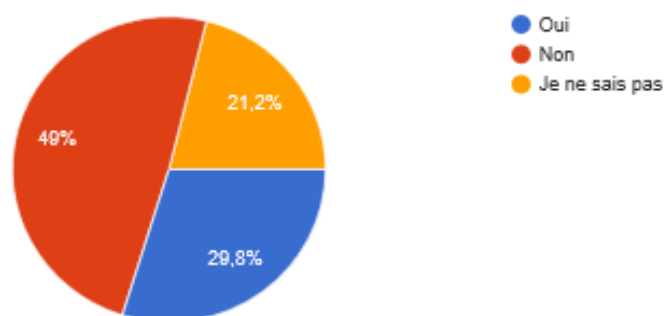


## Pourquoi ? (62 réponses)

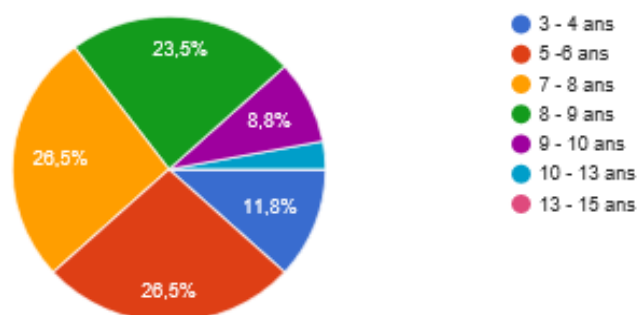
Je ne sais pas.
meilleure tenue de l'outil scripteur, meilleure orientation du corps face à la feuille
Le changement de posture entraîne un changement d'appuis.

## 9. Pensez-vous qu'il existe un âge maximum pour modifier les mauvaises postures à l'école ?

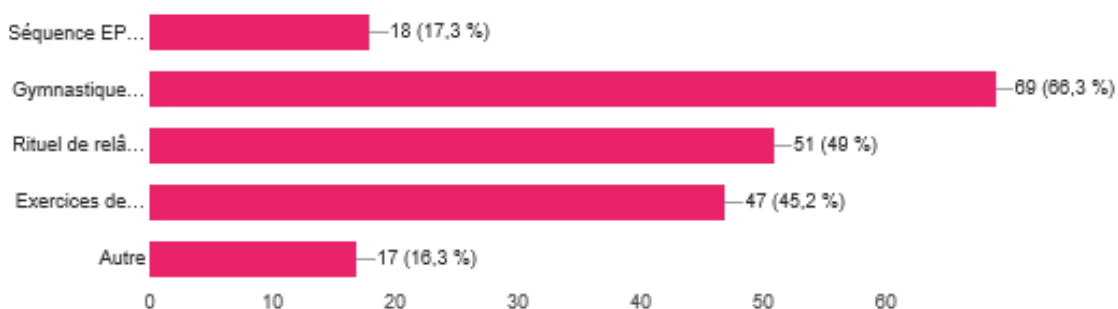
(104 réponses)



### Si oui, quel âge ? (34 réponses)



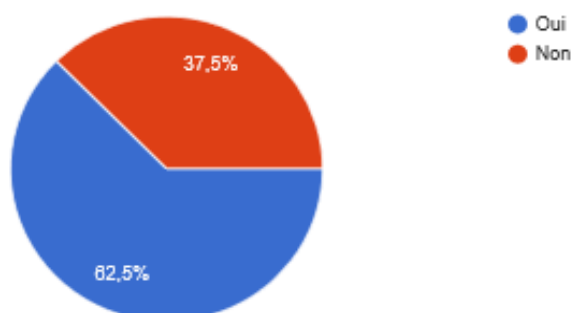
## 10. Quelles stratégies vous semblent les plus pertinentes ? (104 réponses)





## 11. Utilisez-vous des stratégies afin de voir l'écriture de vos élèves s'améliorer?

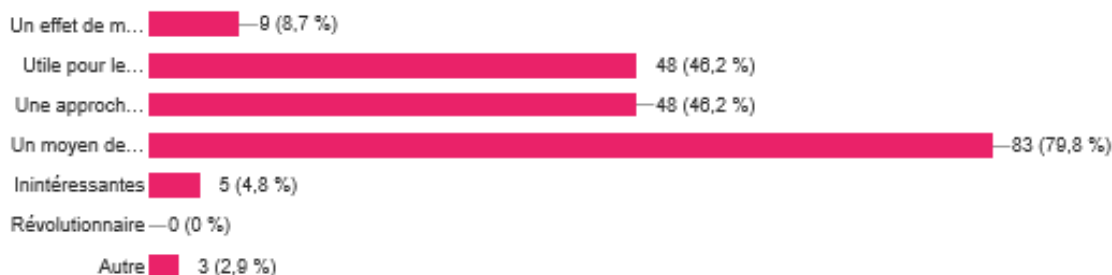
(104 réponses)



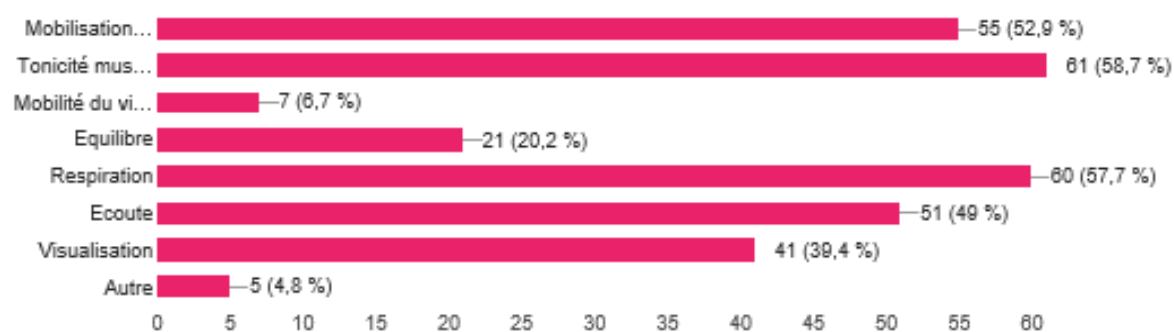
### Si oui, lesquelles ? (63 réponses)

'gym' des doigts, brain gym, des 'trucs' comme faire des points de couleurs sur les doigts
Comparaison de travaux écrits
La gymnastique des doigts
De la séance eps, passage par une étape "semoule", lettres sensorielles, tableau, ardoise, feuille
Je ne me suis pas penchée sur la question mais le geste d'écriture n'est pas inné donc cela nécessite des postures à apprendre.
posture correcte sur sa chaise
Graphisme avec différents outils scripteurs / motricité fine
Peinture
Écrire en sur un plan vertical, amplifier les mouvements ..
Imaginer que la pince (pouce/index) représente le papa et la maman à bord de la voiture et que les autres doigts sont les enfants. Ils n'ont pas le droit de conduire donc ils doivent rester derrière.
Gym des doigts

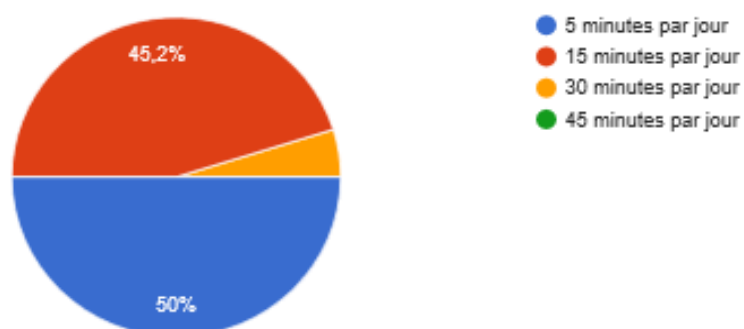
## 12. D'après vous, les techniques de relaxation à l'école sont : (104 réponses)



### 13. Quels rituels vous sembleraient les plus judicieux ? (104 réponses)



### 14. Combien de temps aimeriez-vous y consacrer ? (104 réponses)



Annexe 2 : Les progressions des périodes 3 et 4.

Période 3

Dates	Exercices 10' -12'		
09/01/17	<p>Mise en train Avec musique douce</p>	<p>Exercices Avec musique douce</p>	<p>Étirements Avec musique douce</p>
	<p>Debout, droit, les pieds écartés, les bras détendus. Faire balancer le corps de gauche à droite, en avant et en arrière. Yeux ouverts</p>	<p>Ouvrir et fermer les doigts, les uns après les autres. Les deux mains en même temps. Quand la main est fermée, faire des rotations du poignet. Refaire la première partie plusieurs fois, changer le rythme. Ensuite, fermer et ouvrir les doigts et en même faire les rotations du poignet.</p> <p>Debout droit, monter les bras en inspirant, en expirant faire redescendre les bras, le tout dans un mouvement circulaire. Répéter l'exercice 2 fois</p>	<p>Balancer la tête de gauche à droite, en avant, en arrière. Faire des cercles en avant puis en arrière avec les épaules. Secouer doucement ses bras, faire bouger les poignets, puis fermer et ouvrir les doigts des mains. Tapoter doucement sur le ventre, le bas du dos, les fesses, les cuisses, les mollets. Toucher le sol avec ses mains, s'étirer délicatement. Se relever en douceur.</p>
16/09/17	<p>Debout, droit, les pieds écartés, les bras détendus. Faire balancer le corps de gauche à droite, en avant et en arrière. Yeux ouverts puis fermés</p>	<p>Ouvrir et fermer les doigts, les uns après les autres. Les deux mains en même temps. Quand la main est fermée, faire des rotations du poignet. Refaire la première partie plusieurs fois, changer le rythme.</p> <p>Ensuite, fermer et ouvrir les doigts et en même faire les rotations du poignet.</p>	<p>Balancer la tête de gauche à droite, en avant, en arrière. Faire des cercles en avant puis en arrière avec les épaules. Secouer doucement ses bras, faire bouger les poignets, puis fermer et ouvrir les doigts des mains. Tapoter doucement sur le ventre, le bas du dos, les fesses, les cuisses, les mollets. Toucher le sol avec ses mains, s'étirer délicatement. Se relever en douceur.</p>
23/01/17	<p>Debout, droit, les pieds écartés, les bras détendus. Faire</p>	<p>Ouvrir et fermer les doigts, les uns après les autres.</p>	<p>Balancer la tête de gauche à droite, en avant, en</p>

	<p>balancer le corps de gauche à droite, en avant et en arrière. Yeux ouverts puis fermés. L'amplitude du geste peu varier</p>	<p>Les deux mains en même temps. Quand la main est fermée, faire des rotations du poignet. Refaire la première partie plusieurs fois, changer le rythme. Ensuite, fermer et ouvrir les doigts et en même faire les rotations du poignet.</p> <p>En position assise, faire des rotations avec des épaules en gardant les mains posées dessus. Monter une épaule en inspirant et la descendre en expirant. Une épaule après l'autre/ en même temps.</p>	<p>arrière. Faire des cercles en avant puis en arrière avec les épaules. Secouer doucement ses bras, faire bouger les poignets, puis fermer et ouvrir les doigts des mains. Tapoter doucement sur le ventre, le bas du dos, les fesses, les cuisses, les mollets. Toucher le sol avec ses mains, s'étirer délicatement. Se relever en douceur.</p>
30/01/17	<p>Debout, droit, les pieds écartés, les bras détendus. Faire balancer le corps de gauche à droite, en avant et en arrière. Yeux ouverts puis fermés. L'amplitude du geste peu varier Réaliser l'exercice assis</p>	<p>Ouvrir et fermer les doigts, les uns après les autres. Les deux mains en même temps. Quand la main est fermée, faire des rotations du poignet. Refaire la première partie plusieurs fois, changer le rythme. Ensuite, fermer et ouvrir les doigts et en même faire les rotations du poignet.</p> <p>Les bras droit devant, tourner les mains vers l'intérieur puis vers l'extérieur. Ensuite lever puis baisser les mains. Serrer les doigts très fort puis relâcher.</p>	<p>Balancer la tête de gauche à droite, en avant, en arrière. Faire des cercles en avant puis en arrière avec les épaules. Secouer doucement ses bras, faire bouger les poignets, puis fermer et ouvrir les doigts des mains. Tapoter doucement sur le ventre, le bas du dos, les fesses, les cuisses, les mollets. Toucher le sol avec ses mains, s'étirer délicatement. Se relever en douceur.</p>

Exercices tiré de *pratiques corporelles de bien-être*, 2014 / *La douce*, 1987

Période 4

Dates	Mise en train Avec musique douce	Exercices Avec musique douce	Étirements Avec musique douce
-------	-------------------------------------	---------------------------------	----------------------------------

20/02/17	<p>Debout, pieds un peu écartés, faire pivoté le corps de gauche à droite, les bras se balancent autour du corps.</p> <p>Arrêter le mouvement et sentir son corps bien ancré.</p> <p>Faire balancer le corps d'avant en arrière en suivant sa respiration (comme un roseau).</p> <p>Arrêter de se balancer et laisser tout le corps se détendre (baisser les épaules, la tête).</p>	<p>S'étirer, bailler, masser tout son corps. Commencer par le crâne, le front, tempes, joues.. jusqu'aux pieds.</p> <p>Caresser et pianoter sur le corps</p> <p>Frotter les mains, masser le creux de la main. Pincer doucement les doigts puis les étirer. (refaire l'exercice les yeux fermés).</p>	<p>Debout, le corps détendu, en inspirant le corps se redresse et les bras se lèvent. A la fin de l'inspiration les doigts sont écartés (arbre). A l'expiration les doigts se ferment les bras et le corps se détendent.</p> <p>Refaire plusieurs fois.</p>
27/02/17	<p>Debout, pieds un peu écartés, faire pivoté le corps de gauche à droite, les bras se balancent autour du corps.</p> <p>Arrêter le mouvement et sentir son corps bien ancré.</p> <p>Faire balancer le corps d'avant en arrière en suivant sa respiration (comme un roseau).</p> <p>Arrêter de se balancer et laisser tout le corps se détendre (baisser les épaules, la tête).</p> <p>Contracter la totalité du corps puis, relâcher.</p>	<p>S'étirer, bailler, masser tout son corps. Commencer par le crâne, le front, tempes, joues.. jusqu'aux pieds.</p> <p>Malaxer le corps.</p> <p>Masser chaque doigt comme pour enfiler une paire de gant. Bien masser entre chaque doigt. Croiser les doigts.</p> <p>Masser le poignet, le faire pivoter, toujours en essayant de mettre le gant.</p>	<p>Debout, le corps détendu, en inspirant le corps se redresse et les bras se lèvent. A la fin de l'inspiration les doigts sont écartés (arbre). A l'expiration les doigts se ferment les bras et le corps se détendent.</p> <p>Refaire plusieurs fois.</p>
06/03/17	<p>Debout, pieds un peu écartés, faire pivoté le corps de gauche à droite, les bras se balancent autour du corps.</p> <p>Arrêter le mouvement et sentir son corps bien ancré.</p> <p>Faire balancer le corps d'avant en arrière en suivant sa respiration (comme un roseau).</p> <p>Arrêter de se balancer et laisser tout le corps se détendre (baisser les épaules, la tête).</p> <p>Serrer le poing très fort le temps de l'inspiration et</p>	<p>S'étirer, bailler, masser tout son corps. Commencer par le crâne, le front, tempes, joues.. jusqu'aux pieds.</p> <p>Malaxer le corps. Tapoter le corps.</p> <p>S'asseoir en tailleur. Mettre les mains paumes en l'air sur les cuisses. Respirer. A l'inspiration, monter les bras au dessus de la tête, à l'expiration les redescendre paume vers le bas. Refaire plusieurs fois.</p>	<p>Debout, le corps détendu, en inspirant le corps se redresse et les bras se lèvent. A la fin de l'inspiration les doigts sont écartés (arbre). A l'expiration les doigts se ferment les bras et le corps se détendent.</p> <p>Refaire plusieurs fois.</p>

	relâcher au moment de l'expiration.		
13/03/17	<p>Debout, pieds un peu écartés, faire pivoter le corps de gauche à droite, les bras se balancent autour du corps.</p> <p>Arrêter le mouvement et sentir son corps bien ancré.</p> <p>Faire balancer le corps d'avant en arrière en suivant sa respiration (comme un roseau).</p> <p>Arrêter de se balancer et laisser tout le corps se détendre (baisser les épaules, la tête).</p> <p>Marcher lentement le corps détendu, s'arrêter au signal et respecter la contraire : pied vers le coté, bras en l'air, buste penché en avant...</p>	<p>S'étirer, bailler, masser tout son corps. Commencer par le crâne, le front, tempes, joues.. jusqu'aux pieds.</p> <p>Caresser et pianoter sur le corps</p> <p>Faire pivoter la tête, faire des cercles avec les épaules, détendre les coudes. Fermer la main, l'ouvrir d'un coup.</p> <p>Fermer les doigts un par un les deux mains en même temps. Faire des rotations des poignets simultanément.</p>	<p>Debout, le corps détendu, en inspirant le corps se redresse et les bras se lèvent. A la fin de l'inspiration les doigts sont écartés (arbre). A l'expiration les doigts se ferment les bras et le corps se détendent.</p> <p>Refaire plusieurs fois.</p>
20/03/17	<p>Debout, pieds un peu écartés, faire pivoté le corps de gauche à droite, les bras se balancent autour du corps.</p> <p>Arrêter le mouvement et sentir son corps bien ancré.</p> <p>Faire balancer le corps d'avant en arrière en suivant sa respiration (comme un roseau).</p> <p>Arrêter de se balancer et laisser tout le corps se détendre (baisser les épaules, la tête).</p> <p>Frotter ses mains pour obtenir de la chaleur, toucher doucement son visage, ses oreilles, son cou.</p> <p>Masser ses joues, son front, sa bouche.</p>	<p>S'étirer, bailler, masser tout son corps. Commencer par le crâne, le front, tempes, joues.. jusqu'aux pieds.</p> <p>Malaxer le corps.</p> <p>Secouer les mains, les frotter, les coller l'une contre l'autre et doucement les décoller en laissant le bout des doigts et le bas des paumes serrés.</p> <p>Ecarter les doigts, les serrer, les plier et déplier.</p>	<p>Debout, le corps détendu, en inspirant le corps se redresse et les bras se lèvent. A la fin de l'inspiration les doigts sont écartés (arbre). A l'expiration les doigts se ferment les bras et le corps se détendent.</p> <p>Refaire plusieurs fois.</p>
27/03/17	<p>Debout, pieds un peu écartés, faire pivoté le corps de gauche à droite, les bras se balancent autour du corps.</p>	<p>S'étirer, bailler, masser tout son corps. Commencer par le crâne, le front, tempes, joues.. jusqu'aux pieds.</p> <p>Malaxer le corps. Tapoter le</p>	<p>Debout, le corps détendu, en inspirant le corps se redresse et les bras se lèvent. A la fin de l'inspiration les doigts sont écartés (arbre). A</p>

<p>Arrêter le mouvement et sentir son corps bien ancré. Faire balancer le corps d'avant en arrière en suivant sa respiration (comme un roseau). Arrêter de se balancer et laisser tout le corps se détendre (baisser les épaules, la tête).</p> <p>Garder la tête bien droite, faire bouger seulement les yeux haut/bas, gauche/droite. Imaginer une abeille qui vole et la suivre du regard sans bouger la tête.</p>	<p>corps.</p> <p>Bouger les poignets comme des marionnettes avec les coudes pliés. Ne pas quitter les mains des yeux.</p> <p>Obéir à ce qui est demandé : ouvrir les mains, fermer les mains, paume en haut/bas, écarter les doigts, frotter les mains, étirer les doigts...</p>	<p>l'expiration les doigts se ferment les bras et le corps se détendent.</p> <p>Refaire plusieurs fois.</p>
---	--	---

### Annexe 3 : Questionnaire élèves en amont

<u>Questionnaire avant</u>			
<u>Questions</u>	Oui	non	Je ne sais pas
Est-ce que la présentation que je t'ai fait te donne envie d'essayer?			
Avais-tu entendu parler des exercices de relaxation avant?			////////
Penses-tu pouvoir mieux écrire après les exercices?			
Est-ce que tu pense que ça va t'aider à mieux te concentrer?			

### Annexe 4 : Questionnaire élèves après

<u>Questionnaire après</u>					
<u>Coche de 1 à 5. Sachant que 5 est le plus positif</u>					
<u>Questions</u>	1 (-)	2	3	4	5 (+)
Est-ce que les différentes postures étaient difficiles?					
As-tu aimé faire ces exercices de détente musculaire?					
Est-ce que tu t'es sentis plus détendu après?					
Penses-tu avoir mieux écrit après les exercices?					
Est-ce que tu étais plus concentré?					
Est-ce que tu penses que ça t'as permis de mieux écrire?					
Aimerais-tu continuer de faire ces exercices avant d'écrire?					

Annexe 5 : Relevé d'écrits de la période 3 et 4

Younes	Loucia
	
	
	
	Absent
	
Absent	
	
	