



Apprends à résister à la violence qu'il y a en toi et en dehors de toi

www.runthisway.ca

Volume 1. pratiques gymnastique corporelle/mentale

Cahier de l'enseignant (élèves au primaire 2ième cycle)



course pour la paix et la non-violence

Thèmes à développer dans le cadre des cours d'éducation physique ou en salle de gymnastique:

- Gymnastique corporelle, mentale
- Les postures et états émotifs ; la respiration
- Le perfectionnement des réponses motrices/ et émotives par les jeux

- Le travail avec l'attention
- Le perfectionnement de l'attention

Apprends à résister à la violence qu'il y a en toi et en dehors de toi.

Page 2

À propos de la course «runthisway»:

En 2009, l'organisation internationale Un monde sans guerres et sans violence lançait la Marche Mondiale pour la paix et la non-violence en collaboration avec des milliers de groupes et d'écoles. Du 2 octobre 2009 au 2 janvier 2010, des millions d'élèves à travers le monde ont marché pour un monde sans violence.

Suite à la marche mondiale, une première course runthisway a été organisée par l'organisation Monde Sans guerres et Sans Violence Italienne en collaboration avec Les Médecins sans Frontières et la ville de Rome en 2010.

Le programme «Runthisway» pour écoles a été lancé par les volontaires canadiens de la Marche mondiale pour la paix et la non-violence et par les volontaires du Réseau International Humaniste et quelques membres de la commission jeunesse et non-violence suite à la réunion Internationale à Madrid en mars 2010..

Les objectifs du projet «Runthisway»:

- supporter l'émergence de la non-violence à travers le monde par des activités sportives et des pratiques de connaissances de soi;
- ouvrir un dialogue entre les jeunes de différentes cultures
- sensibiliser les communautés à la protection des écoles en zone de conflits à travers le monde.

La pratique du sport pour promouvoir la paix

La pratique du sport est un moyen reconnu pour promouvoir la paix. Le sport est un outil puissant de renforcement des liens et des réseaux sociaux, et de promotion des idéaux de paix, de fraternité, de solidarité, de non violence, de tolérance et de justice. Selon UNESCO la présence du sport dans le monde donne la capacité d'unir les peuples.



Apprends à résister à la violence qu'il y a en toi et en dehors de toi.

Page 19

Pratique 9.

L'émotif: l'intérêt et la curiosité

Explication générale des travaux:

Nous allons effectuer quelques exercices à partir desquels on pourra voir l'état de notre intérêt et de notre adhésion intellectuelle. Certaines personnes ont des difficultés à s'intéresser à des thèmes «intellectuels»; d'autres personnes par contre ne peuvent «dés-adhérer», «se-décoller» de ces thèmes.

Exercice A. (10 minutes) Les élèves prennent un livre. 1– ils lisent en silence en essayant de comprendre le texte le mieux possible. 2– maintenant les élèves lisent sans saisir la signification, comme si la vue passait simplement sur les lignes. 3– Maintenant les élèves se placent deux par deux, ils refont l'exercice mais cette fois il écoute la lecture de co-équipier, 4– Lorsque vous frappez des mains une fois les élèves doivent porter leur attention à la lecture, lorsque vous frappez des mains deux fois, les élèves portent attention seulement aux mots sans tenter d'en saisir la signification. Les élèves prennent des notes, est-ce facile ou difficile, est-ce que votre intérêt est resté «collé» à la lecture?

Exercice B. La contradiction intellectuelle

Maintenant deux élèves se portent volontaires pour lire devant la classe, un des élève lit un livre très intéressant tandis que l'autre élève lit un livre pas du tout intéressant. Les deux élèves lisent en même temps 2– les élèves qui écoutent doivent essayer de porter attention seulement à la lecture du livre pas intéressant. 3– par la suite les élèves doivent porter attention à la lecture du livre intéressant. 4– Éventuellement l'enseignant frappe des mains une fois, et les élèves doivent changer leur attention sur le livre pas intéressant, l'enseignant frappe des mains deux fois et les élèves doivent maintenant porter leur attention sur le livre intéressant. Un fois exercice compléter les élèves écrivent leurs impressions dans leur journal de bord.



Apprends à résister à la violence qu'il y a en toi et en dehors de toi.

Page 18

Pratique 8.

Le perfectionnement émotif

Nous allons essayer de comprendre comment, au moyen de quelques stimuli, se libèrent les petites frustrations et passions. Il est suggéré de bien contrôler l'exercice. Les élèves doivent suivre les consignes. Les exercices doivent se pratiquer dans un contexte qui exclut tout excès. Les exercices proposent plutôt de travailler avec les gênes émotives qui se trouvent à la base de ces passions et frustrations en utilisant progressivement cet intéressant système de déconnexion qui peut aider les élèves lors de situations difficiles dans leurs vies quotidiennes.

Exercice A. L'émotivité et motricité (10 minutes) Les élèves se placent deux par deux

1– Afin de bien démontrer la pertinence de l'exercice, vous devez faire une démonstration avec un ou une élève 2– placez-vous devant l'élève. Vous poussez légèrement la tête de l'élève vers la gauche puis vers la droite, vous appuyez doucement votre main sur son visage – le but de l'exercice étant que l'élève observe comment s'éveillent en lui ou en elle cette petite gêne qui peut aussi générer en indignation. 4– Lorsque l'élève ressent la gêne il dit STOP, et ce moment, l'élève pratique la déconnexion émotive, c'est-à-dire qu'il porte son attention sur ses oreilles en essayant de les faire bouger, il regarde l'autre de haut, comme si l'autre était un objet. 5– une fois que l'élève a pu déconnecter, il demande à l'autre de continuer à pousser légèrement son visage. 6– demandé aux élèves de faire la pratique 7– les élèves doivent observer les différences entre les pratiques avec et sans la déconnexion.

Exercice B. L'émotivité et motricité 1– les élèves se placent deux par deux 2 – l'enseignant demande aux élèves de se serrer la main. Les élèves essaient de se faire rire mutuellement tout en pratiquant l'exercice de déconnexion de l'exercice précédente.

Exercice C. 1– tour à tour les élèves se mettent debout sur une chaise et commence à parler ; 2– lorsqu'un élève est sur la chaise et parle les autres n'écoutent pas 3– les autres élèves se retournent; 4– l'élève qui est sur la chaise pratique alors la déconnexion.

Apprends à résister à la violence qu'il y a en toi et en dehors de toi.

Page 3

Les cahiers d'activités «runthisway»

Informations générales sur les ateliers :

Élèves du secondaire

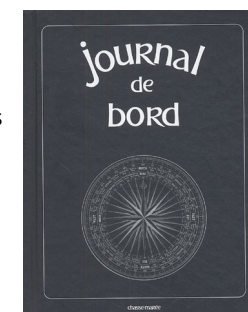
Les organisateurs de «runthisway» proposent différents livrets d'activités. Deux livrets de pratiques sont disponibles pour les élèves du secondaire et les jeunes adultes. 1– La première série proposent les pratiques de la gymnastique corporelle et mentale et un travail de perfectionnement de l'attention. Afin d'obtenir un meilleur résultat dans la réalisation des pratiques, il est fortement suggéré de les faire en groupe dans un gymnase ou une grande salle. 2– Le deuxième livret de série d'activités propose des pratiques spécifiquement liés à l'intimidation, la discrimination, le développement de vertus et qualités; présentent les différentes formes que prend la violence. Finalement le livret présentent des modèles de l'action non-violente et proposent un travail synthèse de toutes les activités vu en classe. Ce livret propose dix pratiques.

Élèves du primaire

Les organisateurs de «runthisway» proposent différents livrets de pratiques pour les élèves au primaire. Trois livrets d'activités seront disponibles. 1– Le premier livret propose des activités de coloriage, des jeux et des charades pour les élèves au premier cycle; le 2ième livret propose des pratiques de gymnastique corporelle et mentale et finalement le 3ième livret propose des pratiques spécifiques liés à l'intimidation, la discrimination et le travail avec les qualités et vertus. (élève du 2ième cycle)

Cahier de l'élève et journal de bord

Chaque élève recevra un livret de l'étudiant «runthisway» incluant un journal de bord. À chacune des pratiques développée en classe les élèves pourront colliger des informations et écrire leurs observations. Le programme proposé par runthisway est essentiellement phénoménologique, c'est-à-dire que c'est à partir de leurs observations que les élèves pourront avancer dans les travaux pratiques



Apprends à résister à la violence qu'il y a en toi et en dehors de toi.

Page 4

Table des matières

Avant propos	2, 3
Lien entre frustrations, colère et le corps	5
Introduction	6
Déroulement des pratiques	7
Explication gymnastique corporelle et mentale	8
Pratique 1. Posture corporelle.....	9
Pratique 2. Posture corporelle et états mentaux	10
Pratique 3. États mentaux et postures corporelle	11
Pratique 4. Les caractéristiques émotifs	12, 13
Pratique 5. La respiration et les états mentaux.....	14, 15
Pratique 6. Le perfectionnement des réponses	16,
Pratique 7. Le perfectionnement des réponses	17
Pratique 8. Le perfectionnement émotif	18
Pratique 9. L'émotif et l'intérêt et la curiosité	19, 20

Apprends à résister à la violence qu'il y a en toi et en dehors de toi.

Page 17

Pratique 7.

Le perfectionnement des réponses motrices et émotives

Dans la pratique 7 nous allons voir le fonctionnement la motricité émotive, les habitudes émotives.

Exercice A. (10 minutes)

Le début de cette pratique demande beaucoup de «soin» dans les mouvements. Elle permet de perfectionner l'harmonie et le rythme dans le déplacement du corps. 1– les élèves sont debout avec un livre sur la tête, ils marchent lentement en maintenant toujours les postures correctes travaillées au cours des pratiques précédentes. 2– les élèves assoient, toujours avec un livre sur la tête. Ils se relèvent. 3– les élèves essaient de donner de la grâce et de la rapidité dans leurs mouvements. 4– ils tournent, avancent et reculent 5– les élèves écrivent leurs observations. Exercice B. (5 minutes)

1– Les élèves se mettre en cercle et commencent à marcher, 2– une fois qu'ils marchent, l'enseignant leur demande de marcher comme (choisir un élève dans le groupe) ; 2– à chaque fois que l'enseignant choisi un élève les autres élèves essaient d'imiter la démarche de l'élève etc.

Exercice C. (5 minutes)

1– Les élèves sont debout sur un pied. 2– La jambe qui se trouve sans appui décrit des mouvements circulaires pendant que les deux bras lèvent latéralement jusqu'à l'horizontal puis retombent. Dans un second temps, les deux bras s'élèvent à la même hauteur mais vers l'avant. On change de jambe. 3– effectuez l'exercice précédent, en ajoutant des mouvements circulaires de la tête et en essayant de maintenir l'équilibre.

Cette pratique comprend trois exercices, les élèves doivent faire une synthèse de leurs observations. Si les élèves ont eu des difficultés à réaliser les exercices, ils peuvent les reprendre à la maison, se pratiquer afin de bien les maîtriser.

Apprends à résister à la violence qu'il y a en toi et en dehors de toi.

Page 16

Pratique 6.

Le perfectionnement des réponses motrices et émotives

Dans la pratique 6 et 7 nous allons voir comment fonctionnent les différentes parties de la motricité; comme par exemple, la motricité émotive, les habitudes émotives, les habitudes de mouvements. Tandis que la motricité intellectuelle, les habitudes intellectuelles (intérêts et curiosité) seront développées dans le 2ième livret.

Nous avons déjà appréhendé la motricité lors des pratiques avec les postures et les déplacements du corps. Nous avons aussi travaillé le 'tonus' au moyen de la respiration complète.

Exercice A. La motricité et la partie moteur (15 minutes)

1- les élèves se placent à une courte distance, un élève se place devant les élèves 2- un à un les élèves lui lance une petite balle sans beaucoup de force 3- l'élève essaie de l'esquiver. 4- on répète l'opération pour chaque élève 5 - les élèves doivent observer la rapidité et la précision dans l'esquive. 6- les élèves prennent notes de leurs observations.

Exercice B. 1- les élèves sont assis par terre 2- l'enseignant est placé à l'arrière des élèves 3- à chaque fois que l'enseignant frappe dans les mains, les élèves se lèvent rapidement. Répéter l'exercice quelque fois. 4- les élèves prennent notes de leurs observations. Expliquez comment les habitudes de postures et de mouvements peuvent être retravaillées afin d'obtenir plus de liberté, de maîtrise et de grâce dans les mouvements. Les exercices de perfectionnement émotif permettent à l'élève d'observer comment se libèrent «ces petites passions» et «ces poussées d'émotions». Par la suite, les pratiques permettront d'augmenter la capacité de la maîtrise «des poussées d'émotions».

Exercice C. (5 minutes) 1. Les élèves sont debout, ils ferment les yeux, 2-ils avancent le pied gauche devant le pied droit, de sorte que le talon du premier touche la pointe du second. 3- ils répètent le même exercice quelque fois 4- ils prennent notes de leurs observations.

Apprends à résister à la violence qu'il y a en toi et en dehors de toi.

Page 5

Le lien «entre les frustrations, la colère, les émotions dépressives» et la motricité du corps

Tout le monde a de petites ou de grandes frustrations et colères. Il n'existe pas un être humain sur la planète qui n'a jamais été fâché, frustré ou un peu déprimé. Par ailleurs, ce n'est pas tout le monde qui connaît les manières de maîtriser la colère, la frustration ou les émotions dépressives. Apprendre à maîtriser la colère et la frustration permet de mieux résister à la violence qu'il y a en soi et en dehors de soi.

Les signes de la montée de la colère et de la frustration:

- 1- je suis incapable de contrôler ma respiration
- 2- les battements de mon cœur augmentent
- 3- j'ai des tensions, des nœuds dans l'estomac
- 4- j'ai envie de casser quelque chose
- 5- j'ai l'envie de m'en prendre à quelqu'un



Les signes de la montée d'émotions dépressives :

- 1- je veux rien faire, je suis fatigué
- 2- je trouve que tout est moche autour de moi
- 3- je ne trouve moche
- 4- j'ai envie de rester seul
- 5- je suis triste, les autres énervent.

Une façon simple de décharger sa colère et ses frustrations est de «bouger», de faire du sport, de danser, de marcher, ect. »Bouger» aide aussi à recharger son énergie, lorsque nous nous sentons un peu déprimé et fatigué «bougeons». Le programme d'activités runthisway a été mis sur pied afin d'aider les élèves à observer les liens entre leurs émotions, leurs images internes et leurs corps, la posture, les déplacements, la respiration.

Apprends à résister à la violence qu'il y a en toi et en dehors de toi.

Page 6

Introduction

La série de pratiques et d'exercices «runthisway» :

Le comité organisateur canadien de la course «runthisway» met gratuitement à la disposition des enseignants-es, animateurs et formateurs une série d'ateliers afin de favoriser une large diffusion des valeurs de paix et de non-violence. Le projet est rendu possible grâce à la contribution volontaire des membres du Réseau International Humaniste et des membres d'Un Monde Sans guerres et sans violence.

Apprentissages: éthique, morale et de civisme :

La série de pratiques et d'exercices proposés se développe autour de deux grands apprentissages d'éthique et de civisme:

- 1— *Apprends à traiter les autres de la manière dont tu veux être traité.*
- 2— *Apprends à résister à la violence qu'il y a en toi et en dehors de toi.*

Les pratiques et exercices sont tirés des ouvrages de Mario Rodriguez Cobos, Silo et de l'ouvrage de Sylvia Swinden «*The Phenomenology of the Non-violent revolution*». Mario Rodriguez Cobos, Silo est l'auteur de nombreux ouvrages et le fondateur du Nouvel Humanisme. Le Nouvel Humanisme est un courant de pensée et d'actions sociales qui affirme la valeur et la dignité de l'être humain. L'humanisme définit l'être humain comme un être historique ayant un mode d'action sociale capable de transformer le monde et sa propre nature.



Les axes de pratiques proposées dans ce livret :

La série de pratiques et d'exercices touche trois axes 1— Apporter les élèves à observer et à apprendre à maîtriser leur respiration, leur posture et les états mentaux afin de mieux maîtriser leurs réponses face à des situations difficiles dans leurs vies quotidiennes.

2— les pratiques sont réalisées en groupe, il est fortement conseillé que les élèves s'entraident et collaborent à l'esprit d'équipe.

Apprends à résister à la violence qu'il y a en toi et en dehors de toi.

Page 15

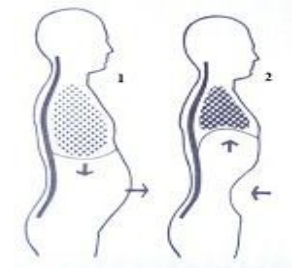
Pratique 5. suite

Exercice B.

Au cours du travail pratique sur la respiration nous allons voir que les réponses physiques sont encore plus vites que les réponses motrices, émotives ou intellectuelles. Autrement dit, si j'ai attrapé une grippe, je vais sûrement être immobilisé au lit, sans pouvoir aller faire les activités que j'aime avec mes amis, si je suis malade, je ne peux me déplacer facilement.

Respiration complète - Respiration basse (2 minutes)

1— demandez aux élèves de s'asseoir correctement sur une chaise. 2— Les élèves ferment les yeux et relâchent les muscles du mieux qu'ils peuvent. 3 — les élèves expulsent tout l'air de leurs poumons sans effort. 4— les élèves gonflent le ventre et commence à inspirer en faisant en sorte que la sensation soit de «remplir le ventre». 5— conservez l'air quelques instants et expulsez-le. On appelle cette partie l'exercice «respiration basse». Quand celle-ci est maîtrisée, passez à l'opération suivante à partir de la respiration basse **Respiration moyenne** : rentrez le ventre et vous sentirez l'air monter à la poitrine (on renforce cette sensation en dilatant la cage thoracique et en poussant les épaules vers l'arrière). Conservez l'air quelques instants et expulsez-le. **Respiration haute** : 6- Pour finir, faites passer l'air du ventre à la poitrine et de là, vers la partie haute de la poitrine, vers la gorge (on renforce l'opération en baissant les épaules et en étirant légèrement le cou). **Respiration complète** 8- Faites maintenant le cycle complet de la respiration basse, moyenne et haute dans une même inspiration en expulsant l'air à la fin de l'exercice. 9— Pour synthétiser l'exercice, asseyez-vous correctement, fermez les yeux, relâcher les muscles et faites ce qui suit : expulsion de l'air- dilatation du ventre-entrée basse de l'air montée vers le centre de la poitrine-montrée vers la partie haute-expulsion.



Au début, l'exercice est discontinu, mais en le répétant on obtient un cycle harmonieux et continu d'entrée et de sortie d'air dans les trois niveaux des poumons. Veillez à ce que la respiration complète soit de plus en plus douce, jusqu'à ce que soit éliminé tout effort dans son exécution.

Apprends à résister à la violence qu'il y a en toi et en dehors de toi.

Page 14

Pratique 5.

La respiration et les états mentaux

Explication: la respiration

Lorsqu'une personne subit des changements émotifs, de nombreuses choses s'altèrent à l'intérieur d'elle-même, entre autres sa respiration. Quand on a peur, le cœur s'agite, la respiration devient haute, la voix s'entrecoupe et on remarque aussi des changements de ton. Certains états internes sont liés non seulement à des postures corporelles, mais aussi à des façons de respirer précises.

Connaissant ces relations, certaines personnes parviennent à modifier leurs états d'âmes négatives, en adoptant des postures appropriées ou en changeant leur façon de respirer. Il ne faut pas croire que ces modifications s'obtiennent instantanément. Tout arrive avec un «retard» de quelques minutes (expliqué à la pratique 4). Si, pour une raison quelconque, mon état émotif est négatif, il y aura sûrement de la confusion dans mes idées. Mes postures corporelles deviendront incorrectes et ma respiration sera déficiente.

Mais si je maintiens l'attitude corporelle appropriée, je pourrai vérifier après quelques minutes que mon état d'âme commence à changer dans le sens positif. Par exemple, nous observons que chez les petits enfants, la réversibilité émotive est rapide, nous pouvons facilement faire rire un enfant de 4 ans qui est un peu triste. Par ailleurs, dans la mesure que l'on vieillit la réversibilité émotive devient plus difficile, si on ne développe pas nos habiletés à corriger la posture et la respiration.

Exercice A.

Afin de travailler la respiration, nous devons commencer par l'observer. Nous devons observer la manière que nous respirons. Exercice A. 1— les élèves respirent comme à l'habitude et observent leurs respirations. 2— les élèves écrivent dans leurs livrets leurs observations, «Comment je respire?»

Apprends à résister à la violence qu'il y a en toi et en dehors de toi.

Page 7

Répercussions possibles:

- Meilleur climat de classe.
- Baisse de l'intimidation.
- Meilleurs résultats académiques.

Déroulement général des pratiques :

Chaque élève recevra un livret de l'étudiant «*runthisway*» incluant un journal de bord. Pour chacune des pratiques développées en classe les élèves pourront colliger des informations et inscrire leurs observations. C'est seulement à partir de leurs observations que les élèves pourront avancer dans les travaux. Chaque pratique est d'une durée de 20 minutes et comprend de une à trois exercices pratiques, il est possible de faire deux pratiques si vous avez une séance de cours de 45 à 60 minutes.

Il est fortement suggéré d'encourager les élèves à conserver leur journal de bord en classe et d'y inscrire leurs observations. Évidemment les enseignants devront prévoir un moment «dédié» à l'observation et l'écriture à chaque jour durant le programme d'activités «*runthisway*» afin que les élèves puissent noter leurs observations. Nous proposons aux enseignants et formateurs d'intégrer le Jeu STOP dans leurs pédagogies quotidiennes, afin que les élèves puissent perfectionner leurs facultés d'observations de soi.

Le jeu stop—une fois par jour ou plusieurs fois par semaine:

À chaque fois que l'enseignant «dit» STOP les élèves s'immobilisent, par la suite l'enseignant «dit aux élèves», 1— qu'est-ce que je fais? 2— comment je me sens? 3— qu'est-ce que je pense? Les élèves écrivent leurs observations dans le journal de bord sans porter de jugement sur eux-mêmes.

Ce travail est réalisé de manière individuelle, afin d'aider les élèves à s'observer, à observer leurs positions corporelles, leurs émotions et leurs pensées.



Apprends à résister à la violence qu'il y a en toi et en dehors de toi.

Page 8

Gymnastique corporelle et mentale

La gymnastique corporelle et mentale

La gymnastique corporelle et mentale vise à augmenter la maîtrise de soi. C'est un système de pratiques d'autocontrôle et de développement intégral. Cette gymnastique permet de rétablir l'équilibre entre le mental et le corps. À la différence du sport ou de la gymnastique, ces travaux n'ont pas pour but d'obtenir un plus grand développement musculaire ni une augmentation de la résistance.

Les exercices permettent aux élèves d'observer les points les plus faibles à travailler dans la maîtrise de soi.

Postures corporelles et états mentaux

Si vous avez observé les postures corporelles d'une personne déprimée et celles d'une personne joyeuse, vous comprendrez rapidement la relation entre postures corporelles et états mentaux. La posture d'une personne joyeuse; d'une personne triste ; d'une personne stressée. L'état mental amène le corps à prendre des postures, la posture corporelle induit des états mentaux. Dans les pratiques, les élèves travailleront à modifier la posture pour induire un changement d'état. Nous distinguons deux phénomènes concernant les postures corporelles :



1– les postures statiques, les plus générales étant : debout, assis, couché

2– les postures dynamiques, les plus générales étant : avancées, reculs, inclinaisons, changements dans la façon de marcher et mouvements de transition. Il est recommandé de faire les pratiques de postures dans une grande salle ou un gymnase afin que les élèves puissent facilement faire des mouvements.

Apprends à résister à la violence qu'il y a en toi et en dehors de toi.

Page 13

Suite pratique 4.



EXEMPLE IMPOSSIBLE

«Évidemment dans la réalité, un automobiliste qui freine brusquement devant un piéton est complètement différent que le suppose notre petit schéma dans le cahier d'activités.

Plutôt nous observons la réaction en chaînes suivantes:

1-Immédiatement la personne saute sur le côté de la rue et 2– elle ressent des contractions musculaires

3– sa respiration est de plus en plus accélérée 4- pendant qu'elle enregistre les contractions, elle ressent une irritation du niveau de la poitrine (émotions de peur) 5– un «frisson» passe le long de sa colonne, et elle ressent un tremblement au niveau des jambes (décharges émotive et motrices causées par la décharge d'adrénaline)

6– ce n'est qu'à la fin de cette chaîne de réactions, qui a commencé par le saut sur le côté de la rue (réponse motrice) et a continué avec la sensation de peur (réponse émotive), que la personne considère dans sa tête et dans ses idées qu'est-ce qui vient de se passer. Elle imagine alors qu'elle aurait pu être blessée, ect. Commence ensuite une nouvelle chaîne de réactions, «si je m'avais fais frapper par la voiture je n'aurais peut-être jamais plus revoir mon petit ami, etc.» D'autres réactions possible sont une paralysie totale du sujet, comme si la partie motrice n'a pas pu répondre, et est demeurée bloquée, ou par exemple quelqu'un qui cri, mais qui ne se déplace pas.

Les réponses motrices et émotive ont des cycles de charge et de décharge qui sont différents d'une personne à une autre. Par exemple, la rapidité de réponses psychologique d'une personne âgée va être plus lentement. »

Proposer d'autres exemples pour aider la compréhension des élèves.

Apprends à résister à la violence qu'il y a en toi et en dehors de toi.

Page 12

Pratique 4.

Les caractéristiques émotives et les états mentaux

Exercice A. Échange (5 minutes)

1— Demandez aux élèves s'ils ont observé leurs postures au cours de la semaine ou de la journée? 2— Quelles sont leurs observations générales?

Exercice B. Aspect théorique: postures et des états mentaux

Lecture du texte entre guillemet et explication (10 minutes)

Afin de faciliter la compréhension, vous pouvez dessiner un schéma de l'exemple du piéton et de l'automobile. (voir page suivante)

«Au fil des exercices, nous avons vu quelques caractéristiques générales sur la posture et l'émotion, les états mentaux modifient la posture et les postures modifient les états mentaux.

Vous pouvez donner des exemples à partir des pratiques réalisées par les élèves lors de la dernière séance de pratiques. Question aux élèves «Vous avez sûrement observé qu'il est plus difficile de changer «ses images noires» en gardant la même posture? »

Autrement dit, nous avons vu que si nous travaillons la posture, comme par exemple : alors que nous sommes tristes ou déprimés nous prenons une posture joyeuse, éventuellement notre émotion va changer et nos idées vont changer.

MAIS, il faut comprendre que même si je change ma posture, le changement dans mon émotion et de mes idées n'arrivera pas rapidement. Autrement dit, il y a une vitesse interne qu'il faut respecter; une vitesse de réponse de Tous les fonctions corporelles

La rapidité des réponse de notre motricité, de l'émotion et du mental est décroissant en sens ascendant. Qu'est-ce que cela veut dire? Cela semble très compliqué? Par exemple, **si une personne traverse une rue sans faire attention.** Juste à ce moment, une voiture freine brusquement à quelques centimètres d'elle. »



Apprends à résister à la violence qu'il y a en toi et en dehors de toi.

Page 9

Pratique 1.

Postures corporelles et états mentaux

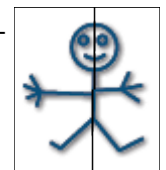
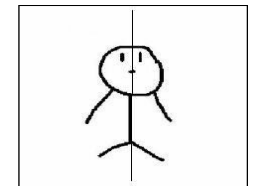
I. Statique corporelle 20 minutes :

Exercice A.

1— demandez aux élèves de se tenir debout comme ils ne font habituellement. 2—expliquez aux élèves de s'imaginer qu'une ligne passe verticalement de la tête au sol. 3— demander aux élèves d'observer leurs têtes, leurs abdomens, leurs poitrines; est-ce qu'une de ces parties du corps est hors de la ligne imaginée? Les élèves n'essaient pas de corriger leurs postures. 4—les élèves dessinent dans leur cahier leur silhouette vue de profil telle qu'il l'imagine et marque les points qu'ils considèrent comme incorrects. (dessin rapide 5 minutes)

Exercice B.

1— seulement après avoir dessiné leurs postures; les élèves corrigent les défauts toujours en s'imaginant une ligne qui passe verticalement de la tête au sol. (exemple du **schéma 1** ci-dessus, la tête est enfoncée entre les épaules dans le **schéma 2**. correction) 2— une fois que les élèves auront corrigés leurs postures et dessiner, demandez-leurs de marcher. 3— les élèves se placent en équipe de deux, un élève se place contre un mur, les talons et le dos contre le mur. Ils observent leurs postures et s'entraide dans le travail de correction.



Exercice C.

Proposez aux élèves de faire les mêmes exercices toujours en équipe de deux assis sur une chaise ou encore allongé par terre. Il est important de mentionner aux élèves d'observer les parties du corps qui restent en mauvaise position ou qui créent de fortes tensions. Il est important de faire les schémas. Il ne faut surtout rien forcer, Mais plutôt d'observer et d'essayer de corriger dans la pratique.

Apprends à résister à la violence qu'il y a en toi et en dehors de toi.

Page 10

Pratique 2.

Postures corporelles et états mentaux

Dynamique corporelle 20 minutes



Exercice A. (5 minutes)

1– Demandez aux élèves de marcher selon leurs habitudes (1 minute). 2– Les élèves observent si les erreurs de postures repérés dans l'exercice précédent sont toujours présentes. (pratique 1 exercice C) (1 minute) 3– Les élèves corrigent leurs postures en marchant (2 minutes) aidez les élèves en suggérant qu'il se rappelle des schémas qu'ils ont dessinés à la pratique 1.

Exercice B. (7 minutes)

1– Demandez aux élèves de s'asseoir tout en corrigeant la posture assise, et à nouveau de se lever debout et marcher (3 minutes)
2– Les élèves ouvrent et ferment une porte avec la posture corrigée ou encore de se penchent et prennent un objet. (2 minutes). 3– Les élèves marchent avec la posture corrigée et ils saluent les autres. (2 minutes). 3– Les élèves écrivent leurs observations dans leur livret.

Exercice C. - Partie émotive de la posture corporelle (6 minutes)

1– Exercice de changement de posture rapide, expliquer aux élèves que lorsque vous frapperez des mains, ils devront changer rapidement de posture et prendre la posture que vous suggérez tout en continuant de marcher. Demandez aux élèves de marcher comme des matelots; de marcher comme des vieilles dames; de marcher comme des soldats ; de marcher comme des «Yo». (autre exemples selon vos choix). Les élèves écrivent leurs observations, est-ce que c'est difficile de changer d'une posture à une autre.

Expliquez brièvement aux élèves la relation entre état mental et la posture corporelle. Comme par exemple le matelot marche d'un pas sûr et bien posé par terre, car sur un bateau s'il hésite en marchant il risque de tomber. Le matelot a une posture et un état mental confiant. Expliquez aux élèves l'importance d'observer sa propre posture au cours de la journée et d'y apporter des correctifs.

Expliquez aux élèves qu'à la prochaine pratique ils vont davantage explorer les états mentaux et les effets sur la posture.

Apprends à résister à la violence qu'il y a en toi et en dehors de toi.

Page 11

Pratique 3.

États mentaux et postures corporelles

Partie émotive de la posture corporelle 20 minutes



Exercice A. Échange (5 minutes)

1– Les élèves ont-ils observé leurs postures au cours de la semaine ou de la journée? 2– Quelles sont leurs observations générales? 3– s'ils n'ont pas observé leurs postures, expliquer aux élèves que la seule façon de corriger la posture est d'abord de l'observer.

Exercice B. (6 minutes)

Reprenez le dernier exercice de la pratique 2. C sur la dynamique corporelle—le changement rapide de postures en marchant comme un matelot, une vieille dame, etc, autres exemples?

Exercice C. (8 minutes)

Explication (2 minutes): nous allons maintenant travailler en essayant de modifier les habitudes émotives, au moyen d'exercices de «contradiction d'émotions» Nous avons vu la relation entre l'état mental et la posture corporelle comme par exemple le matelot marche d'un pas confiant et son état mental est confiant. Mais qu'arrive-t-il si le matelot a une posture confiante mais un état mentale en baisse d'estime de lui-même?

Pratique:

1– Demandez aux élèves de s'asseoir en prenant une posture très triste, (1 minute à 2 minutes) 2– seulement après que les élèves ont pris la posture triste ; ils imaginent quelque chose de très joyeux, (2 minutes) 3– maintenant les élèves vont faire l'inverse, posture joyeuse et ils imaginent quelques chose de triste. (2 minutes) 4– Les élèves écrivent leurs observations dans leur cahier; par exemple le changement d'images tristes à images joyeuses à tristes a-t-il un effet sur la posture . 5– Les élèves observent leurs postures au cours de la semaine ou de la journée, – vous devez leur expliquer qu'ils peuvent modifier leurs état mentale en modifiant leurs postures ; par exemple ils sont déprimés une journée, ils peuvent modifier leurs postures et obtenir des bénéfiques émotifs. Au cours de la prochaine pratique les élèves vont continuer les travaux avec les postures.