

La gestion du comportement : un apprentissage ?

La première chose à laquelle doit s'attacher l'École, c'est d'aider les élèves à surseoir à l'acte, à passer de la pulsion à la pensée. On a tous des pulsions de meurtres (c'est même un signe de bonne santé psychique) mais ce n'est pas parce que les pulsions de meurtres ne sont pas interdites que le meurtre ne l'est pas, lui. Entre la pulsion et la pensée, il y a la raison, le jugement, ... c'est-à-dire un temps où on sursoit à la pulsion pour en anticiper les conséquences et sortir du passage à l'acte immédiat dans lequel sont encore pourtant bon nombre de nos élèves de CM2 ! La démarche pour y parvenir : verbaliser les choses avec les élèves, résoudre les conflits sans violence, par exemple en mettant en place un tribunal des enfants ou des méthodes de résolution des problèmes.

Philippe Meirieu

<http://www.cafepedagogique.net/lexpresso/Pages/2015/10/28102015Article635816158052873060.aspx>

Le bon médecin, comme le bon maître, est un individu, non une machine à administrer des médicaments ou à appliquer une méthode d'éducation.
Les détails doivent être laissés au jugement de la maîtresse lorsqu'elle fait ses premiers essais. Ainsi, elle doit savoir s'il vaut mieux, dans le désordre élever la voix ou bien parler bas à un petit groupe d'enfants ; elle pourra faire taire les autres, en suscitant leur curiosité.

Maria Montessori, Conférence à Paris, 1949

http://www.lejardindekiran.com/wp-content/themes/lejardindekiran/documents/20130330_DisciplineEtLiberte/DisciplineEtLiberte.pdf

Mes points d'appui :

1. Les pédagogies coopératives

*D'après **Apprendre avec les pédagogies coopératives, démarches et outils pour l'école**, Sylvain Connac.*

Les **ceintures de comportement** visent à faire correspondre à chaque couleur un degré général de maîtrise de ses propres comportements au sein de la classe. Les enfants deviennent capables

de mesurer leurs progrès, voient leurs efforts sanctionnés par une plus grande confiance accordée et une augmentation de leurs espaces de liberté dans la classe.

Les ceintures sont un outil pensé dans un esprit éducatif et pour des visées pédagogiques précises. Il s'agit de faire en sorte que chacun :

- connaisse et soit reconnu dans son niveau de maîtrise, dispose d'un statut symbolisé par la couleur de sa ceinture ;
- sache avec précision quels efforts et quel travail il doit fournir pour « grandir », c'est-à-dire obtenir une ceinture supérieure (on dit « plus foncée ») ;
- lorsqu'il se reconnaît trop de difficultés face à un problème qu'il doit résoudre, s'appuie sur les compétences de ses pairs matérialisées par des gommettes de couleur affichées sur un tableau de ceintures ;
- propose son aide aux enfants plus « petits », qui ont une ceinture « plus claire » et ainsi les incite à grandir.

Quelques règles :

- **Une ceinture obtenue ne peut plus être retirée.** Les éventuelles régressions sont acceptées mais sont considérées comme momentanées. Lors d'un conseil coopératif, l'enfant qui souhaite changer de ceinture en fait la demande. Si le conseil donne son accord en même temps que l'enseignant, alors cet enfant entre dans une période d'essai de 2 semaines au cours desquelles il accepte une mise à l'épreuve au regard du nouveau statut qu'il souhaite obtenir. Au terme de cette phase, l'attribution de la ceinture fait l'objet d'un nouvel examen.

- **Les ceintures de comportement sont attribuées lors des conseils coopératifs.** Une dérive serait que cette responsabilité soit confiée aux enfants, ce qui entrainerait des phénomènes de copinage et d'exclusion. C'est l'enseignant, avec éventuellement les enfants ayant obtenu les ceintures les plus foncées en comportement, qui décide de ces attributions au regard d'un avis formulé par le conseil.

- **Être « vert » ne doit pas signifier que l'on est « plus fort que les orange » :** l'attribution d'une ceinture n'implique pas une augmentation du pouvoir dans la classe, ni une diminution de celui des autres mais simplement un niveau de responsabilité plus important. Cette élévation du niveau de responsabilité se traduit par une augmentation des espaces de liberté, par une plus grande confiance accordée, par des attentes plus fortes en matière de comportement manifesté. La tolérance des écarts deviendra de plus en plus sévère.

- **La quête des ceintures est une affaire de défi face à soi-même et non pas de compétition dans le groupe-classe.** Ainsi, un « vert » est attiré par la ceinture bleue mais se doit en même temps de mettre à disposition des plus petits ce qu'il représente et ce qu'il sait.

- **Il peut arriver, dans certains contextes et particulièrement en début d'année, qu'il n'y ait que de « petites ceintures ».** Les élèves les plus « sages » se contentent de ne pas se faire remarquer sans trop apporter au groupe. Le problème est alors que la richesse des échanges et de l'entraide a du mal à voir le jour. L'enseignant peut alors proposer à des enfants de changer de ceinture, sans que ceux-ci en aient manifesté le désir. Une dynamique d'évolution est amorcée dans la classe.

- **La décomposition en échelons proposée par le tableau des ceintures de comportement est davantage une indication qu'une ordonnance.** Il est judicieux d'attribuer les ceintures sur une

impression générale en ne s'appuyant pas uniquement sur les règles énoncées. On ne bloque pas un élève dans son évolution s'il bloque uniquement sur une des règles énoncées alors qu'il maîtrise les autres. Il pourra progresser sur cette règle dans le temps, après le passage de la ceinture.

Il convient mieux de conserver à l'esprit des définitions larges de chaque couleur du comportement. Exemple :

- blanc en comportement : dérange le travail des enfants de la classe.
- jaune en comportement : fait des efforts pour effectuer son travail sans déranger les autres.
- orange en comportement : ne dérange pas la classe mais ne se soucie pas du groupe.
- vert en comportement : rend des services à la classe.
- bleu en comportement : pense aux intérêts de la classe avant de penser aux siens.
- marron en comportement : est en mesure d'être référent pour le fonctionnement de la classe.

	Ce que je dois faire	Mes droits
Blanc	<ul style="list-style-type: none"> - Respecte quelques décisions. - Tiens parfois compte des avis. 	<ul style="list-style-type: none"> - Donner son avis, voter. - Participer à la vie de la classe. - Avoir un métier facile.
Jaune	<ul style="list-style-type: none"> - A un métier. - Essaie de travailler sans gêner. - Respecte les horaires et le rang. - Ne pose pas de problème lors de sorties. - Lève le doigt et attend pour parler. - Est poli avec les autres. 	<ul style="list-style-type: none"> - Se déplacer dans la classe. - Être président du jour. - Avoir son permis de circulation libre et responsable.
Orange	<ul style="list-style-type: none"> - Travailler sans gêner. - Range correctement ses affaires. - Au lieu de se plaindre, râler et crier, critique et propose au conseil. - Respecte les décisions du conseil. - Respecte le feu des sons. - Présente correctement ses cahiers. 	<ul style="list-style-type: none"> - Descendre seul en récréation. - Avoir un métier difficile. - Être tuteur. - Être président du conseil.
Vert	<ul style="list-style-type: none"> - Sait travailler seul sans histoire. - Ne change pas en l'absence de l'enseignant. - Reconnaît ses erreurs. - Fait correctement son métier. - Sait aider des enfants. - Est tuteur d'un petit. - Demande de l'aide quand il ne comprend pas 	<ul style="list-style-type: none"> - Rester en classe pendant les récréations. - Recevoir un visiteur.

Bleu	<ul style="list-style-type: none"> - Sait rendre des services à la classe. - Propose de bonnes idées au conseil. - Est un bon président du jour. - Règle les petits problèmes seul. 	<ul style="list-style-type: none"> - Être trésorier de la banque. - Circuler librement dans l'école.
Marron	<ul style="list-style-type: none"> - Circule dans l'école sans incident. - Sait éviter les histoires et les accidents. - Sait séparer deux combattants. - En cas de nécessité, transgresse les règles de la classe. 	<ul style="list-style-type: none"> - Participer à la décision des ceintures de comportement. - Être garant de la classe en cas d'absence du maître.

Ceintures exceptionnelles en cas de débordement :

- **La ceinture dorée** : en cas de statut de grand gèneur. Elle est attribuée quand la cohabitation au sein de la classe devient trop difficile (beaucoup de perturbation, de gênes, de provocations, pas de travail ou trop peu...). La ceinture dorée permet de faire une pause dans sa vie de groupe, de souffler et laisser souffler les autres. Les déplacements sont suspendus, niveau d'autonomie zéro.

- **La ceinture rouge** : statut d'enfant violent, voire dangereux pour lui ou pour les autres. Cet élève se retrouve seul à une table et n'a plus le droit de se déplacer librement en classe, à moins d'en avoir obtenu l'autorisation. Lors des sorties de classe, il reste à proximité de l'enseignant afin que celui-ci puisse prévenir l'émergence de nouveaux conflits.

Les enfants qui sont devenus dorés ou rouges en comportement peuvent récupérer leur ceinture habituelle en en faisant la demande lors des conseils et en expliquant ce qu'ils comptent faire pour que les choses se passent mieux.

2. La discipline intérieure de Maria Montessori.

Calme, vigilante et patiente, sa voix doit atteindre les enfants pour les diriger ou les exhorter ; certains de ces exercices sont particulièrement utiles, tels que ranger les tables et les chaises sans faire de bruit, mettre les chaises en rang et s'y asseoir, courir d'un bout à l'autre de la classe sur la pointe des pieds... Si la maîtresse est réellement sûre d'elle, il peut être suffisant de dire "maintenant soyons calme" et le calme surviendra comme par enchantement. Les petits esprits errants, ainsi rappelés par les plus simples des exercices de vie pratique, se retrouveront au travail comme sur la terre ferme. Peu à peu la maîtresse présentera le matériel, mais jamais pourtant, elle n'en laissera le libre choix tant que les enfants n'en n'auront pas bien compris l'usage.

Maria Montessori

Les **trois niveaux** dans la construction de la discipline :

- Vers deux ans ou deux ans et demi, l'enfant n'a pas l'intelligence suffisante pour comprendre tout ce qui lui est demandé. C'est le moment où sa volonté se forme. Étant guidé par ses

pulsions intérieures, il ne peut pas rester tranquille. En effet, il n'en comprend pas la raison. Il le fera pour faire plaisir à la personne qui le lui demande, mais il sera incapable de demeurer ainsi durant un long moment car sa pulsion est plus forte.

- A un moment, (l'âge varie d'un enfant à l'autre) l'enfant va comprendre ce qui lui est demandé. Il va alors pouvoir l'accomplir. Toutefois, sa volonté n'est pas encore assez forte pour qu'il puisse respecter longtemps son engagement.

- Une fois que la volonté de l'enfant s'est bien développée, il peut comprendre et faire ce que l'adulte lui demande. A ce stade, il lui est toujours possible d'obéir, quel que soit ce qui lui est demandé. L'enfant a acquis le contrôle de lui-même et montre une véritable discipline intérieure. Il est très enthousiaste à l'idée de faire ce que l'adulte lui demande et a totalement confiance en lui. Il serait prêt à faire n'importe quoi pour lui. Il est donc très important de ne jamais abuser de cette confiance aveugle.

A ce stade, l'enfant est capable d'être responsable de la classe et il semble ne plus avoir besoin de la présence de l'adulte.

Nous venons de voir que l'enfant a atteint le troisième niveau de discipline lorsque sa volonté est suffisamment développée. Le rôle de l'enseignant sera donc de soutenir le développement de cette volonté. Pour cela, il est indispensable de permettre à l'enfant d'être actif au sein de la classe, car la volonté ne se développe que dans l'action. L'intelligence doit analyser les situations et la volonté doit contrôler les mouvements. C'est en permettant à ces deux facultés de se développer que l'enseignant l'amène au contrôle de lui-même. Toutefois, il ne faut pas perdre de vue qu'il y a une unité entre le corps et l'esprit qui travaillent ensemble pour permettre une activité positive. A propos du mouvement, Maria Montessori disait que les mains sont l'instrument de l'intelligence. Voilà pourquoi la main et l'esprit doivent toujours travailler ensemble. Il faut encourager l'enfant sans lui dire qu'il est libre de faire ce qu'il veut, mais plutôt en le guidant vers des activités positives.

Une fois que l'enfant connaît plusieurs activités, l'enseignant peut le laisser choisir. Il est même important d'élargir les possibilités au fur et à mesure du cursus Montessori. Au départ, l'enseignant propose une activité, puis il en propose plusieurs entre lesquelles l'élève peut choisir. Le nombre de propositions ira en augmentant. Cela dépend de la façon dont l'enfant maîtrise le matériel. Enfin, il arrive un moment où l'enseignant n'a même plus besoin de proposer les activités, puisque l'élève est capable de le faire seul et d'aller jusqu'au bout de sa démarche. Dès lors, l'enfant peut être totalement libre. La liberté se donne donc graduellement.

<http://www.ch-montessori.ch/fr/la-pedagogie-de-maria-montessori/la-liberte-et-la-discipline/multi/245/5/>

L'enfant doit apprendre à se concentrer non par des injonctions extérieures, mais par sa propre volonté.

« Puis, ce phénomène devint commun chez les enfants, prouvant, en somme, qu'une sorte de réaction pouvait toujours se produire dans certaines conditions extérieures déterminées. Car chaque fois que survenait une polarisation semblable de l'attention, l'enfant commençait à se transformer complètement, à devenir plus calme, plus intelligent, plus expansif. Il se produisait

en lui des phénomènes psychiques analogues aux phénomènes de conscience les plus élevés, tels que ceux de la conversion. »

« Pour progresser dans une telle expansion, l'enfant, laissé libre dans son activité, doit trouver dans l'ambiance quelques chose d'organisé en rapport direct avec son organisation intérieure qui se développe en suivant les lois naturelles. »

3. La discipline positive.

La Discipline Positive est une approche qui encourage chez l'enfant le développement de compétences sociales dans un esprit de respect mutuel au sein des familles, des écoles et des communautés. La Discipline Positive est une approche de l'éducation basée sur les philosophies d'Alfred Adler (1870-1937) et de Rudolf Dreikurs (1897-1972), tous deux psychiatres autrichiens. On peut éduquer les enfants à la fois dans la fermeté et dans la bienveillance. La plupart du temps, l'éducation par les punitions n'entraîne que rancœur, revanche, rébellion ou retrait. La bienveillance ne signifie pas céder aux demandes des enfants, les protéger des frustrations, voler systématiquement à leur secours, les gâter avec excès, intervenir à chaque instant. L'approche proposée est centrée sur la recherche de solutions, et propose de regarder les comportements inappropriés comme des opportunités d'apprentissage.

Quelques outils :

- les **conséquences naturelles** se produisent sans aucune intervention de l'adulte : si on marche sous la pluie, on est mouillé. Ne peuvent pas s'appliquer quand l'enfant est en danger, quand ces conséquences interfèrent avec les droits des autres.
- les **conséquences logiques** : elles sont énoncées par un adulte. Elles doivent être reliées au comportement, respectueuses, raisonnables et révélées à l'avance. Impliquer les enfants à l'avance et définir ensemble les règles de fonctionnement contribuent à l'utilisation efficace de la conséquence logique.
- la **recherche de solutions** : Ici, pas de baguette magique mais un véritable apprentissage en profondeur. Le processus devient plus important que le résultat final et les changements se mettent en place dans le temps. Accepter qu'une solution, une compétence, se construise par étapes va à l'encontre des habitudes d'une société orientée vers le résultat. La solution doit être reliée, respectueuse, raisonnable et aidante.

Outils pour la **recherche de solutions** :

- le **temps de pause** : inutile de rechercher des solutions dans le feu du conflit. L'objectif est de se sentir mieux pour accéder à ses capacités de raisonnement. Construire ensemble un temps de pause : l'expliquer, créer un espace, établir un protocole à l'avance, enseigner la recherche de solutions ensuite.
- les **questions de curiosité** : aider l'enfant à explorer les conséquences de ses choix, en le questionnant avec empathie et curiosité.
- la **roue des choix** : très pertinent à condition que l'enfant soit impliqué dans son élaboration.

Utiliser l'encouragement de façon efficace. Reconnaître les progrès, non pas la perfection, et se centrer sur l'amélioration. Encourager en redirigeant les comportements inappropriés de l'enfant : identifier les qualités ou les compétences mises en œuvre dans le comportement et amener l'enfant à s'en servir de façon utile et constructive. Apprendre à l'enfant à regarder ses erreurs comme des opportunités d'apprentissage, lui permettre de les réparer, encourager l'autoévaluation et l'autonomie. Lui demander : comment aimerais-tu t'améliorer ? De quoi as-tu besoin pour atteindre ton objectif ?

Le **temps d'échange en classe** (TEC) : rencontre régulière et planifiée, dédié à l'apprentissage de compétences sociales essentielles au développement de l'enfant. Objectifs et bénéfiques : enseigner le respect mutuel ; apprécier, remercier, complimenter ; apprendre à ne pas gérer les problèmes à chaud ; se centrer sur les solutions. Suivre un format défini : compliments et appréciations, suivi des solutions/stratégies précédemment mises en place ; traitement des sujets mis à l'ordre du jour, planification des activités du groupe classe.

4 étapes de la résolution de problèmes, à enseigner aux enfants :

- Se retirer du conflit (temps de pause)
- en parler de façon respectueuse (partager son ressenti, écouter le ressenti de l'autre, reconnaître sa part de responsabilité)
- se mettre d'accord sur une solution à mettre en place
- demander de l'aide si on ne parvient pas à résoudre le problème sans l'intervention d'un adulte.

Applications dans ma classe :

Un apprentissage explicite.

Le comportement d'élève s'apprend. Il est différent de celui qu'on attend des enfants chez eux, ou dans d'autres lieux de socialisation. Il est fortement codé. Il n'est pas un préalable aux apprentissages, il en fait partie.

Dans le déroulement de la classe, chaque geste ou posture des élèves fait l'objet d'un apprentissage explicite : se mettre en rang, entrer en classe, se tenir pour écrire, pour écouter... Rien n'est tenu pour acquis. Le rappel régulier et parfois ritualisé fait partie de l'apprentissage, comme le calcul mental ou l'orthographe : *On arrive dans le couloir, que fait-on ? On écoute un camarade, comment se tient-on ?*

Des codages aident à la mémorisation et au rappel : je lève mes doigts un par un pour que les élèves se mettent en situation d'écoute, je fais trois rappels pour le silence, puis on arrête... Je demande souvent leur avis aux autres élèves : --- *n'arrive pas à rester en place : comment pourrait-on l'aider ?* Les enfants ont souvent des solutions, et surtout cela évite les stigmatisations.

Des règles construites en commun.

Le règlement a été établi ensemble en début d'année. On y fait souvent référence. Il distingue les lois, les règles et la politesse.

Il est très important de poser tout de suite les lois de la classe, liées à ses objectifs, et exprimées en termes positifs : nous sommes à l'école pour travailler ; chaque enfant a le droit de travailler dans le calme et la tranquillité. Chaque enfant a le droit d'être respecté. Ensuite, nous pouvons donner les règles qui aident à respecter ces lois : règles de comportement en classe et de respect entre les camarades, règles de sécurité corporelle et affective. Je passe beaucoup de temps à reprendre avec les élèves les raisons de ces règles, pour aller plus loin que le trop souvent entendu « on n'a pas le droit pare qu'on va être puni ». Il me semble que les élèves doivent à tout prix comprendre l'utilité et l'intérêt des règles de la classe : pouvoir préserver leur liberté, notamment celle de travailler.

Le conseil d'élèves.

Chaque semaine a lieu un conseil d'élèves. Il est institutionnalisé, ritualisé assez fortement, afin que les élèves puissent s'y investir en toute sécurité. Un cahier sert à garder une trace de ce qui se dit. Étant donné l'âge des élèves, je prends les rôles de président et de secrétaire jusqu'à ce qu'un élève soit à la ceinture bleue et puisse demander le rôle de président de séance.

Il est posé que chacun puisse s'exprimer lors de ce conseil, mais la place de l'enseignant reste différente, il n'est pas question d'être « à égalité » avec les élèves. Il est par contre question de prendre leur parole en compte, de les écouter et les rassurer sur leur place dans la classe.

Le déroulement du conseil est lui aussi très ritualisé. On ouvre symboliquement la séance. On y évoque les points positifs des comportements et du travail, puis on essaie de régler les problèmes. Pour éviter les règlements de comptes, je déplace toujours le problème en demandant à tous les autres de chercher des solutions pour aider l'élève, et non pour le punir. *Comment aider --- à descendre les escaliers dans le calme ?* Ensuite, nous expérimentons la recherche de solutions. Nous cherchons les solutions possibles au problème, et la classe propose ces solutions aux enfants concernés. Elle est alors notée sur le cahier du conseil. On peut demander à un enfant de s'engager devant les autres à faire un effort pour... L'instant est alors solennel. Il est noté. Il ne faut pas que cela soit trop souvent, et surtout que l'effort en question soit réalisable, pour ne pas placer l'enfant en situation de manquement à sa parole et en échec face à la classe.

Le message clair et les étapes de résolution de problèmes.

Quelques séances d'ECM sont consacrées à l'apprentissage de méthodes de résolution de problèmes : le message clair et les étapes de résolution de problème de la discipline positive.

Les ceintures de comportement.

Les élèves se voient attribuer une ceinture de comportement. A chaque conseil, je propose à chaque élève une piste de progrès, un petit pas envisageable, pour continuer de progresser dans le tableau. Inutile de demander à un petit garçon qui ne tient pas en place de se contrôler toute la journée du jour au lendemain. Par contre, on peut lui demander d'entrer en classe calmement 4 fois par jour, le lui rappeler avant chaque entrée, le féliciter ensuite. Il voit que c'est possible et il est fier de lui. On peut ensuite petit à petit augmenter les exigences. On construit ainsi le comportement d'élève comme les autres compétences, pas à pas. Chaque semaine, le conseil d'élèves permet de revenir sur ces compétences, et de situer chaque élève par rapport à sa progression personnelle.

Le temps de pause

Lorsque l'attitude d'un enfant perturbe la classe et que le rappel ne suffit pas, nous avons instauré dans la classe une « chaise de pause ». Nous avons ensuite entrepris de trouver ce qu'on pouvait faire pour profiter de ce temps : respirer profondément, mettre ses muscles à l'arrêt, écouter les sons de la classe, prendre la posture de la grenouille...

Dans les faits, cela permet souvent aux élèves de se calmer, et constitue un sas symbolique. Si véritablement ils gênent encore leurs camarades, il est possible de les isoler dans le couloir quelques instants, afin de permettre au reste de la classe de retrouver le calme.

Plan de travail et libre choix des activités

Les élèves ont au départ un choix limité entre quelques activités proposées, sur un plan de travail écrit et préparé à l'avance. Et puis, lorsque l'enfant semble avoir acquis la capacité de concentration suffisante, le libre-choix est proposé.

Le libre-choix est cependant cadré par 3 règles de base :

- on ne choisit un travail que si on le connaît et que l'on sait comment il fonctionne
- lorsque l'on commence un travail, on va jusqu'au bout
- on travaille seul et dans le calme, sans aucun bruit.

Assurer une place au corps des élèves

A 6 ans, un enfant n'est pas qu'un « apprenant », un cerveau prêt à apprendre. Il est aussi un corps en pleine croissance, avec des besoins, et notamment celui de bouger. Les enfants de 6 ans capables spontanément de rester assis durant une heure et demi sur leur chaise sans en bouger sont tout de même minoritaires, et heureusement. Il vaut mieux prendre en

compte leur corps que subir leurs débordements, d'autant plus qu'on apprend aussi par le corps : c'est l'intelligence kinesthésique. Maria Montessori a initié tout son matériel sur ce postulat que le geste aide l'intelligence.

2 pistes sont intéressantes :

- autoriser tout en les organisant les déplacements dans la classe, permettant ainsi aux élèves de « se dégourdir les jambes », de décharger leur énergie et ainsi de ne pas orienter leurs efforts sur le maintien de l'immobilité mais sur la tâche à effectuer.
- utiliser du matériel pour les apprentissages, et en premier lieu le matériel pensé par Montessori. L'élève qui doit faire un geste met en œuvre sa mémoire kinesthésique, et se met en action. L'élève qui se contente d'écouter ou de regarder peut se permettre d'être passif.

Apprendre à se calmer et à se concentrer

Pour Maria Montessori, le calme et la concentration sont le résultat de l'activité manuelle et intellectuelle. On peut cependant aider l'enfant en puis proposant de courts moments de relaxation. En début de CP, de nombreux élèves sont incapables de s'arrêter de bouger juste une minute, de laisser leur corps au repos. Il est possible de les aider en travaillant sur des exercices de relaxation. J'ai travaillé plusieurs années sur des postures inspirées du yoga adaptées aux enfants. Il s'agissait de trouver un équilibre par des postures, de travailler sur les visualisations. Ce travail se faisait sur 10 à 15 minutes à la fin des séances de sport. Cette année, je travaille également sur la méditation de la grenouille. Ce petit exercice travaille plus la capacité de concentration et d'attention. Dans les 2 cas, ce sont des activités courtes et fréquentes, qui permettent aux élèves de prendre conscience de leur corps et de s'exercer à « se concentrer », puisqu'on le leur demande très régulièrement.