

EMOTIONS



RESSENTIS

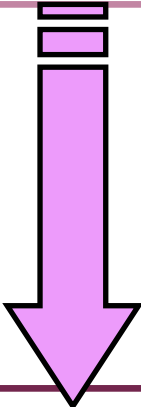
Quel état d'être, de disponibilité pour accueillir son ressenti?

Comment aider l'élève?  
Comment le guider?

Commencer par le constat de départ:  
Je me sens comment :  
dans mon corps? dans ma tête?

- Ou est ce que je ressens des tensions? Des douleurs? des gênes?
- Quelle partie du corps est touchée?
- Est-ce plutôt au niveau des muscles, des articulations, d'une partie du corps...

- Fatigué? Tendu? Enervé?
- Disponible? Dans l'attente?
- Détendu? Enchanté?



De quoi ai-je besoin pour me sentir bien?

4 thématiques à cibler

Musculaire

Respiration

Ecoute de son  
état intérieur

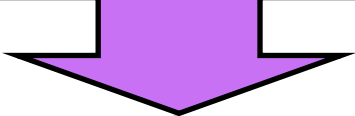
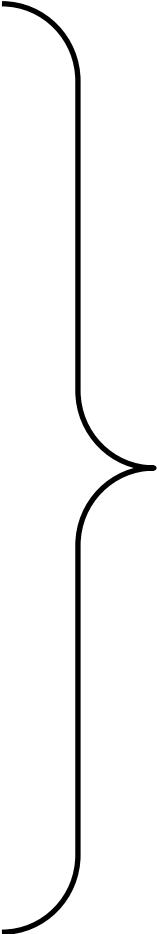
Coordination

**4 niveaux d'analyse:**  
Comment amener l'élève à verbaliser et exprimer son ressenti pour faire évoluer sa pratique

Feu tricolore  
Météo intérieure

Curseur sur une échelle de 1 à 4  
Ou Etoile

Nuage de Mots



Moyens pour l'enseignant d'aider l'élève à mieux se connaître et s'impliquer dans son projet personnel

L'élève s'exprime et argumente

# Premier niveau de verbalisation de son ressenti

## FEU TRICOLE

L'élève va s'asseoir devant le plot qui correspond à son état du moment

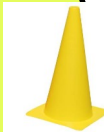


Vision immédiate de l'ambiance de la classe/du groupe

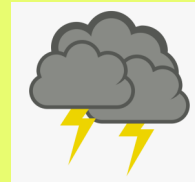
Rouge : Je me sens bloqué / Je bouillonne à l'intérieur de soir / J'ai mal.....

Orange : J'ai une petite contrariété

Vert : Tout va bien



## LA METEO INTERIEURE



Soleil : tout va bien

Lune : je suis « ailleurs »

Etoile filante : Je me sens léger, pétillant

Nuage: une petite contrariété

Pluie : triste

Orage : en colère

Deuxième niveau de verbalisation de son ressenti

## Curseur sur une échelle de 1 à 4

Musculaire— Coordination— Ecoute de son état intérieur

Très facile/ Facile/ Difficile / Très difficile

1 2 3 4



### Respiration :

J'arrive à trouver le rythme demandé

J'applique les consignes en bloquant l'air

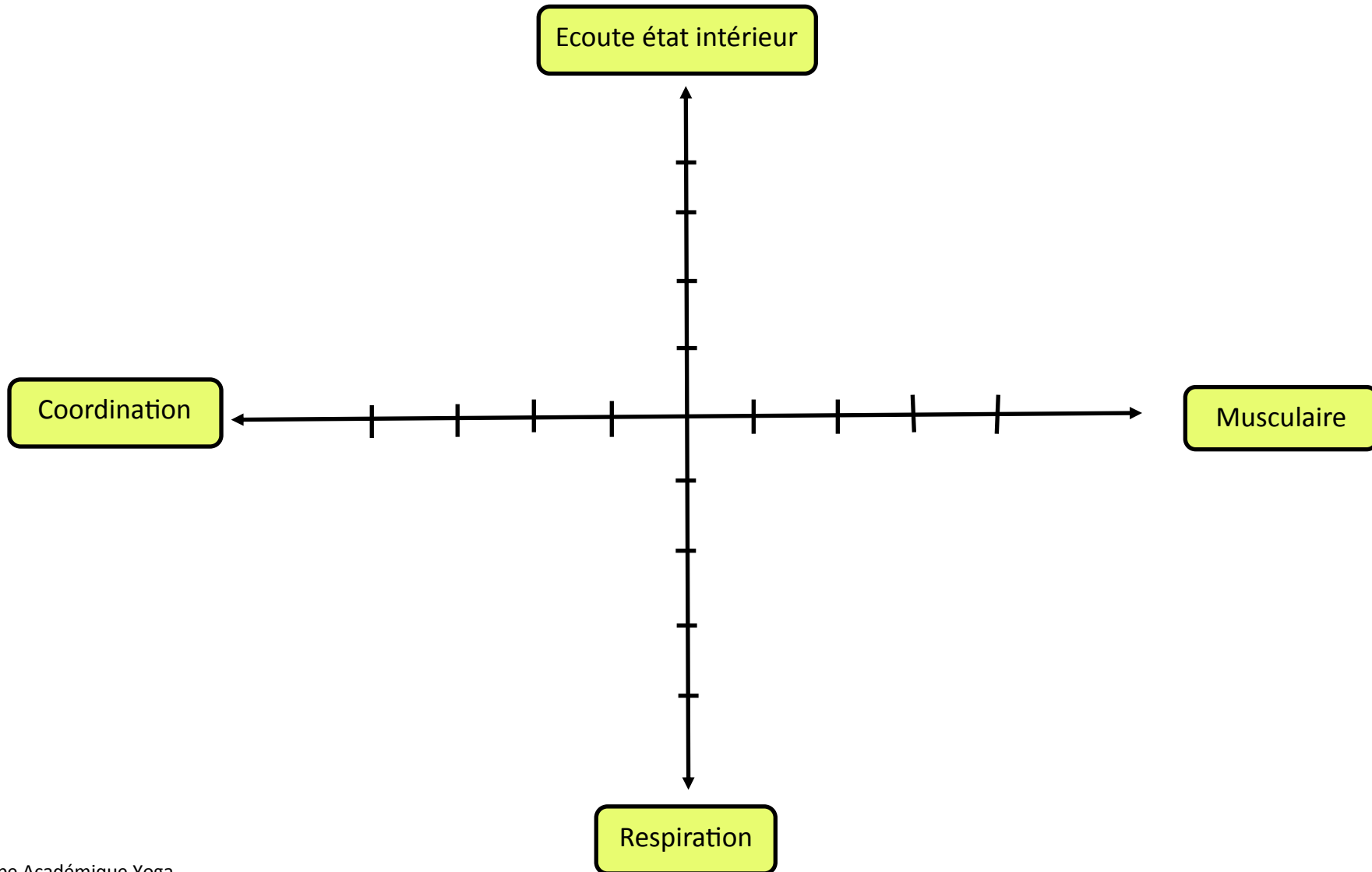
Je n'arrive pas à faire les cycles demandés

Je ne pense pas à ma respiration

1 2 3 4



# Curseur sur une échelle de 1 à 4



Troisième niveau de verbalisation de son ressenti

## Nuage de Mots

Ressenti Musculaire

tremblement  
ramolli  
léger  
chaleur  
lourd  
souple  
dur  
relâchement  
agrandi  
brûlure  
picotement  
élastique  
détendu

Ecoute de son état intérieur

DISPONIBLE  
FATIGUÉ énérvé  
Tendu  
Satisfaisant  
BOULE  
FRUSTRÉ  
CURIEUX DÉTENDU Joyeux  
CONTRARIÉ ANXIEUX  
LÉGER  
ATTENTIF RELAXÉ  
RAMOLLI  
AGRÉABLE

# Nuage de Mots

Coordination

désorienté  
facile fluide  
simple aérien léger  
complexe  
logique perdu  
difficile

Détente et Respiration

Fluide

Bloqué lors des suspensions

A l'aise

Plus facile poumons vides Moins facile poumons vides

La voix m'a porté Détendu Le rythme demandé me gêne

Plus facile poumons pleins Moins facile poumons pleins

J'arrive à suivre le rythme respiratoire

Je me suis endormie

J'ai pu entendre parfois la voix

Je n'ai pas réussi à déconnecter



## L'élève s'exprime et argumente

- Donner méthodologie à l'élève pour noter ressenti : comment guider les élèves pour marquer ce ressenti au niveau de la mémoire puis le noter sur le livret : entourer symboles / écrire un mot / rédiger une phrase avec « parce que—car »
- Comprendre les effets : liés à la respiration, à la forme de posture, à la préparation, à la forme de pratique
- Faire évoluer son projet en fonction de ce retour en jouant sur les paramètres (à vous de guider sur le choix pertinents)

## L'élève s'exprime et argumente

### Guidage dans la **temporalité**:

- 1. Musculaire → Respiratoire
- 2. Etat intérieur → Musculaire

Le guidage peut aussi être sur **l'intensité** du ressenti

Ex : le musculaire est très fort au début du temps d'observation puis l'état intérieur prend le dessus

Ex : Le ressenti est ciblée sur une partie précise du corps (plus fort), puis se diffuse dans une zone (moins intense)