# "Les pratiques corporelles relaxantes sont-elles de bons outils pour favoriser l'attention dans les apprentissages ?"

**Mémoire de Master MEEF, 1er degré**

**Directrice de mémoire : Caroline GOLDER**

**Années universitaires 2020-2022** **Stéphanie LE GAL**

**TABLE DES MATIÈRES**


Résumé **4**

Introduction **5**

**1 - Qu'est ce que l'attention ? 5**

1 - 1 - Différentes formes d'attention 6

1 - 2 - Une attention mise à mal 8

1 - 3 - Que cibler pour recentrer la concentration ? 9

**2 - Différentes approches pour favoriser la concentration et mieux apprendre 10**

2 - 1 - L'ATtention à l'écOLE 11

2 - 2 - La cohérence cardiaque 12

2 - 3 - Des pratiques corporelles de bien être 13

**3 - Dispositif de recherche envisagé 14**

3 - 1 - Phase pratique du protocole 14

3 - 2 - Phases d'évaluations : tests cognitifs 15

3 - 2 - 1 - Test de Stroop 15

3 - 2 - 2 - Tests de barrage 16

**4 - Mise en place du dispositif 16**

4 - 1 - Les sujets 16

4 - 2 - Phases d'évaluation 17

4 - 3 - Phase pratique du dispositif, matériel et déroulement 18

4 - 3 - 1 - Matériel utilisé 18

4 - 3 - 2 - Déroulement du dispositif 19

**5 - Analyse des résultats aux tests cognitifs 20**

5 - 1 - Présentation des résultats 20

5 - 1 - 1 - Résultats Test double barrage de Zazzo 20

5 - 1 - 2 - Résultats Test de Stroop 21

5 - 1 - 3 - Résultats Test des Cloches 22

5 - 1 - 4 - Résultats Globaux 23

5 - 2 - Analyse des capacités d'attention des élèves 24

5 - 2 - 1 - Analyse de la concentration dans le groupe ayant des scores élevés et montrant peu d'évolution 24

5 - 2 - 2 - Analyse de la concentration dans le groupe ayant des scores en nette amélioration 25

5 - 2 - 3 - Analyse de la concentration dans le groupe ayant des scores faibles et montrant peu d'évolution 25

**6 - Synthèse** **26**
6 - 1 - Validation de mon hypothèse 26
6 - 2 - Conclusion 26
6 - 3 - Conséquences sur ma pratique suite à cette recherche 27

**7 - Ressources** **28**
Bibliographie 28
Mémoires 28
Sitographie 29

**8 - Annexes** **30**
8 - 1 - Tests cognitifs proposés 30
8 - 1 - 1 - Test Stroop 30
8 - 1 - 2 - Double barrage de Zazzo modifié 31
8 - 1 - 3 - Test des Cloches modifié 32
8 - 2 - Suivi des exercices de relaxation 33
8 - 3 - Détail des résultats aux tests 34
8 - 3 - 1 - Résultats détaillés pour test de Stroop 34
8 - 3 - 2 - Résultats détaillés du double barrage de Zazzo 35
8 - 3 - 3 - Résultats détaillés du test des Cloches 35
8 - 3 - 4 - Résultats globaux détaillés 36

## Résumé

Nous allons voir que la pratique d'activités relaxantes telles que le yoga, la respiration guidée, la prise de conscience de soi, peut favoriser la concentration des élèves et ainsi faciliter les apprentissages grâce à une meilleure attention. Nous verrons qu'un élève à qui on accorde des temps de détente mentale et corporelle sera un élève plus attentif et plus à l'écoute de son environnement et ainsi, il mémorisera et comprendra davantage les enseignements prodigués.

## Mots-clefs

respiration, détente, concentration, attention.

# Introduction

Avec ce mémoire je souhaite travailler la question de la concentration ou comment favoriser la concentration chez les élèves. Bien sûr, on sait qu'il peut y avoir des difficultés d'attention liées à des troubles ou à des précocités (un élève précoce sera désintéressé des apprentissages s'il s'ennuie) et beaucoup de méthodes autour de la relaxation, la méditation, le yoga seront favorables pour aider à recentrer l'attention de ces élèves. Mais je veux montrer que ces méthodes sont toutes aussi efficaces avec l'ensemble des élèves et peuvent même développer de nouvelles capacités de concentration et ainsi favoriser les apprentissages.

Il est donc primordial de comprendre comment l'attention fonctionne pour déterminer ce qui parasite la concentration. En effet, il existe différents niveaux d'attention selon la difficulté d'une tâche, l'environnement, l'intérêt, les connaissances déjà acquises.

Je présenterai aussi quelques méthodes reconnues pour recentrer l'attention et notamment l'expérience faite dans l'académie de Poitiers inspirée de la cohérence cardiaque selon le docteur O'Hare (2018) . J'ai effectué un de mes stages d'observation en pratique accompagnée (SOPA) avec une professeure en cycle 1 ayant un triple niveau. Elle a participé à l'expérience et a vu les effets bénéfiques sur ses élèves, même en maternelle, en termes de concentration et de calme dans la classe. Depuis cette expérience, elle continue, tout comme un de ses collègues de l'école (enseignant en CM2), à pratiquer la cohérence cardiaque 1 à 3 fois par jour avec les élèves afin de les apaiser, de les recentrer dans le collectif. J'avoue avoir été impressionnée par l'ambiance de sa classe : 24 élèves de maternelle dont 12 petits dans une parfaite cohésion et beaucoup de calme ; les élèves savent ce qu'ils doivent faire, comment se mettre au travail, s'isoler quand ils en ont besoin et surtout ils ont affaire à une enseignante bienveillante, prévenante, à l'écoute de chacun de ses élèves, car pour pouvoir proposer cette pratique, elle doit elle-même la pratiquer et les effets sont tout aussi bénéfique pour l'enseignant.

Ayant pratiqué le yoga, je sais ce que la relaxation peut apporter comme bienfait et je souhaite tester et trouver une démarche à mettre en pratique dans l'enseignement pour favoriser, améliorer les capacités de concentration des élèves.

## 1 - Qu'est ce que l'attention ?

L'attention est un processus cognitif de base qui mesure la capacité d'une personne à se concentrer. D'ailleurs, plutôt que de parler de capacité d'attention, on évoque plus souvent des difficultés d'attention, un manque de concentration. En effet, l'attention se définit selon plusieurs critères

- le niveau d'éveil ou la réaction à un stimulus
- la sélection ou le fait de se focaliser sur des éléments pertinents pour répondre au stimulus
- la mise en lien entre ce que l'on fait et ce que l'on a déjà fait

Lorsqu'une personne est distraite, elle ne manque pas d'attention, elle positionne uniquement son attention sur autre chose.

### 1 - 1 - Différentes formes d'attention

Être attentif pour un élève, c'est regarder, écouter, toucher, goûter, humer pour faire exister l'information nouvelle dans son esprit. Pour autant, il existe différentes formes d'attention selon la tâche demandée.

- **L'attention sélective**
  C'est la capacité à répondre spécifiquement à un stimulus tout en ignorant les autres stimuli. Sur le plan pédagogique, c'est l'effort demandé à un élève pour travailler malgré le brouhaha, la prise de décision en sport collectif (passer, tirer ou dribbler) pour faire le choix de la meilleure solution, ou encore la lecture d'un livre pour trouver une information précise. Cette attention nécessitant un niveau d'alerte maximal, quand une personne est fatiguée, elle aura plus de difficulté à faire abstraction de son environnement et se verra plus vulnérable face à des éléments perturbateurs. Toutefois, il semble que cette attention puisse être entraînée.

- **L'attention soutenue**
  C'est la capacité à conserver une activité cognitive avec persistance sur une période prolongée. La personne doit être en capacité d'inhiber son environnement, planifier sa tâche et la mettre en exécution sans se laisser distraire. Différents obstacles sont souvent

associés à ce type d'attention : la motivation, la fatigue, l'ennui. Ainsi, maintenir longtemps son attention dans une situation absolument calme, entraînerait une diminution de l'efficacité. En revanche, si un événement extérieur vient perturber la situation, le niveau d'efficacité initial est retrouvé durant un temps relativement bref. Enfin, lorsque phases de pauses et d'attention soutenue sont alternées, le niveau d'efficacité se maintient. Sur le plan pédagogique, il est donc nécessaire d'introduire des pauses ou de se "distraire de temps en temps". Dans un exercice soutenu, il faudra parfois créer la perturbation (relance, mise au point...) pour améliorer l'efficacité de la réalisation.

- **L'attention partagée**

  C'est la capacité à se concentrer sur plusieurs choses à la fois. Ce type d'attention est limité et peu adapté pour des tâches complexes car les ressources attentionnelles doivent être divisées afin de pouvoir avoir un bon rendement dans les deux tâches. Différentes études démontrent qu'il est difficile d'exécuter deux tâches en même temps lorsque les deux tâches se ressemblent, lorsqu'au moins une des deux tâches est relativement nouvelle ou lorsqu'au moins une des deux tâches est difficile. Les tâches qui peuvent être accomplies simultanément sans aboutir à une diminution des performances sont des tâches bien différenciées. Plus on devient expert dans une tâche, plus elle peut être exécutée en parallèle à une autre tâche. Le rôle de l'entraînement est donc important dans la réalisation d'une double tâche. Il a aussi été démontré que plus les tâches demandées étaient complexes plus les performances de ceux qui devaient les réaliser diminuaient. Sur le plan pédagogique, il en découle que lorsque plusieurs tâches sont demandées simultanément à l'élève (écrire et écouter le maître, inventer un récit écrit sans faute d'orthographe...), il appartient à l'enseignant de veiller à ce que l'une d'entre elles soit déjà maîtrisée (et automatisée) pour que les efforts soutenus de l'élève n'aient pas à se porter sur chacune des deux tâches ("éviter la surcharge cognitive"). Le partage de l'attention n'est possible que si l'une des deux tâches est automatisée.

  La lecture est un exemple de tâche automatisée (déchiffrage ou reconnaissance des mots, construction de sens, mémorisation). Pour un lecteur dit actif, la lecture est à ce point automatique qu'elle est presque irrépressible (on voit un message comme on voit un objet, sans même le regarder. Exemple : lire un panneau publicitaire en conduisant sa voiture). L'écriture sous la dictée, la production d'écrit, sont des activités d'attention

partagée. Pour apprendre, il faut être souvent doublement et parfois même triplement attentif.

La plupart des tâches que nous effectuons requièrent l'utilisation de plusieurs sources d'attention en simultanée, que ce soit pour des tâches automatiques (se brosser les dents) ou complexes (conduire en période de pointe). Pour autant l'attention ne fonctionne pas seule mais avec d'autres fonctions cognitives exécutives comme la mémoire, la planification ou encore l'inhibition. En effet, faire appel à sa mémoire (à court ou long terme), organiser plusieurs tâches pour les effectuer de manières ordonnées et efficaces ou être en capacité de contrôler des stimuli sensoriels parasites nécessitent un bon niveau d'attention.

On comprend donc que l'attention est un processus complexe, qu'elle a plusieurs niveaux et qu'elle travaille conjointement avec d'autres systèmes : elle n'est pas fixe mais variable et fluctuante. Des chercheurs ont déterminé sa variabilité dans une journée, dans une tâche selon sa complexité, sa durée. L'attention varie également selon les apprentissages mémorisés et les automatismes créés. Par exemple, un élève qui aura maîtriser le décodage pourra focaliser son attention sur la compréhension de lecture.

## 1 - 2 - Une attention mise à mal

Comme je l'expliquais précédemment, on a tendance à parler de troubles attentionnels et non de capacités, aussi, demandons-nous ce qui, finalement, peuvent être les causes de l'inattention ? Pourquoi un élève n'est-il plus attentif ? Pourquoi ne parvient-il plus à se concentrer ? De multiples facteurs peuvent intervenir pour l'ensemble des élèves mais aussi pour toute personne :

- la complexité de la tâche
- sa durée
- un climat insécure
- la fatigue
- la gestion des émotions
- l'environnement familial

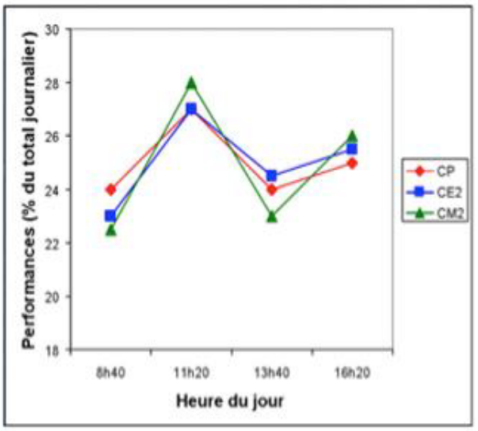
Ces facteurs pourraient être qualifiés de parasites ou alors être liés à une mauvaise gestion de soi (ne pas avoir le contrôle de ses émotions, se sentir mal à l'aise, être perturbé par quelque chose n'ayant aucun rapport avec l'exercice à faire ..). L'idée est donc de **favoriser la**

**concentration** en essayant d'éviter tout ce qui est parasite, notamment par la création d'un climat de classe approprié par une organisation spatiale et temporelle, par des routines, des rituels, mais aussi par la bienveillance de l'enseignant, le lien de confiance qu'il se doit d'établir entre lui et l'élève et sa constance dans le comportement.

## 1 - 3 - Que cibler pour recentrer la concentration ?

Comme nous l'avons vu, l'attention des élèves n'est pas uniforme au cours de la journée. De multiples études ont établi qu'elle est maximale en fin de matinée, puis baisse notablement en début d'après-midi, avant de remonter en fin d'après-midi. Le schéma ci-contre est d'ailleurs repris par l'académie Orléans Tours (2013) pour expliquer les rythmes d'apprentissage des élèves.

Fluctuations journalières de l'attention d'élèves de CP (6-7 ans), de CE2 (8-9 ans), de CM2 (10-11ans)




*René Clarisse, d'après Testu, 1994.*

La capacité de détection visuelle suit cette évolution. Pour la plupart des apprentissages liés à l'écrit ou à la lecture, mieux vaut donc une bonne matinée de cours, suivie d'un après-midi consacré à d'autres activités. Or aujourd'hui, avec la semaine des quatre jours ou quatre jours et demi, les journées d'école sont surchargées au regard des capacités attentionnelles naturelles des enfants, d'autant plus dans un contexte où leur attention est déjà captée de multiples façons par l'environnement (écrans).

Christophe Boujon (2011) résume l'attention à deux formes :

- l'attention endogène
- l'attention exogène

**L'attention endogène** est l'attention tournée vers ses images mentales intérieures, comme c'est le cas de la mémoire de travail. Elle est davantage sollicitée lors de tâches automatisées et après épuisement, amènera vers l'utilisation de la mémoire à long terme. Elle est souvent la plus efficace en début de matinée ou fin de journée.

**L'attention exogène** est la forme d'attention tournée vers les perceptions de l'environnement, et semble la plus optimale en fin de matinée et milieu d'après-midi. Il serait donc plus judicieux de placer de nouveaux apprentissages lors de ces plages horaires;

Un apprentissage pourrait ainsi être mobile dans la journée au fur et à mesure de son avancée : on l'initie en fin de matinée pour qu'au fur et à mesure de son acquisition, l'élève puisse le réaliser en début de matinée ou en cours d'après-midi et ainsi permettre de nouveaux apprentissages en fin de matinée.

En supposant que les enseignements s'adaptent et se répartissent selon les rythmes attentionnels de l'enfant, comment exploiter au mieux ce « temps d'attention » ? On sait qu'il ne suffit pas de dire à un élève : "Fais attention" pour qu'il fasse attention. Si on lui demande de lire un texte ou de résoudre un problème, rien ne prouve qu'il soit totalement attentif à ce qu'il fait, qu'il lise réellement ce qui est demandé : on parle alors de cécité attentionnelle. Bien sûr, l'enseignant peut vérifier l'attention de ses élèves en leur posant des questions au fur et à mesure de leur lecture, de la résolution du problème pour vérifier qu'ils sont bien en phase de planification de la tâche et donc attentifs et concentrés.

## 2 - Différentes approches pour favoriser la concentration et mieux apprendre

Stimuler les élèves dans leur tâche n'est pas suffisant sur le long terme, l'objectif est de leur apprendre à être autonome dans leur concentration. Pour recentrer l'attention, il existe aujourd'hui une multitude de méthodes et d'approches ayant fait leur preuve, dont certaines reviennent de manière récurrente : apprendre à se concentrer, c'est avant tout se calmer, savoir gérer ses émotions, notamment par des techniques de pleine conscience, de relaxation, de méditation, etc.

Des programmes ont été conçus pour former les enseignants, mais aussi les parents et les élèves, sous formes de modules à mettre en pratique directement dans les classes.

Je pense notamment aux formations P.E.A.C.E. (Présence, Écoute, Attention et Concentration dans l'Enseignement) de pleine conscience de l'A.M.E. (Association Méditation dans l'Enseignement) ou au programme ATOLE, dirigé par Jean-Philippe Lachaux pour apprendre l'ATtention à l'écOLE ou encore le programme Attentix d'Alain Caron qui permet de développer l'attention et l'auto-contrôle sous formes de métaphores.

## 2 - 1 - L'ATtention à l'écOLE

ATOLE, programme dirigé par Jean-Philippe Lachaux, directeur de recherche en neurosciences cognitives, est né grâce aux enseignants qui ont ressenti une certaine urgence à proposer aux élèves une éducation à l'attention. Ses travaux de recherche concernent les mécanismes neuronaux de l'attention et de la concentration, avec un effort particulier pour répondre aux questions que nous nous posons tous quotidiennement à leur sujet (pourquoi sommes-nous si facilement distraits ? Se concentrer demande-t-il un effort ? En quoi l'attention améliore-t-elle la performance ? …). En plus de ses travaux, J-P Lachaux mène une action pour expliquer ce qu'est l'attention au grand public. A ce titre, il a publié plusieurs ouvrages tout à fait accessibles en termes de langage.

Partisan d'une pédagogie de l'attention en phase avec la "vraie vie", le projet ATOLE a été co-construit avec les professionnels de l'enfance et de l'adolescence et est diffusé horizontalement, de collègue à collègue, par des liens de confiance. C'est donc un programme de découverte et d'apprentissage de l'attention en milieu scolaire, pour apprendre l'ATtention à l'écOLE . Son objectif est d'aider l'élève à mieux comprendre son cerveau et les forces qui bousculent son attention au quotidien, à apprendre à mieux y réagir, non seulement en classe mais également en dehors. Comme un funambule apprenant à se tenir sur un fil, l'élève va développer son sens de l'équilibre attentionnel, pour maintenir son esprit stable de manière autonome.

ATOLE s'inspire des dernières découvertes en neurosciences, mais ne nécessite aucune connaissance préalable sur le cerveau de la part des enseignants ou des accompagnants. Il se décline au fil d'activités simples et ludiques décrites dans une suite de fiches imprimables, sans aucun matériel nécessaire. Ainsi en cycle 2 et 3, il est proposé un programme de 1à séquences détaillées avec un guide de l'enseignant, des ressources toutes prêtes à être utilisées en classe (supports papier et numériques), des livrets individuels pour les élèves afin qu'ils s'approprient leurs découvertes et améliorent leur attention.

Les objectifs d'ATOLE sont de découvrir ce qu'est l'attention et d'apprendre à la maîtriser. Cette démarche pédagogique centrée sur l'apprentissage et le développement de compétences attentionnelles n'a de sens que si elle est intégrée au quotidien dans les pratiques de classe, dans les habitudes de travail personnel des élèves. Il est essentiel de suivre l'ordre des séquences car les apports sont graduels. Il est nécessaire de découvrir le fonctionnement de l'attention, puis de l'expérimenter en collectif pour enfin être en capacité de définir et piloter

ses stratégies attentionnelles individuellement. Ainsi les séquences 1 à 5 concernent le **savoir** et favorisent la mise en place d'un vocabulaire commun entre les élèves et l'enseignant. Les séquences 6 à 10, quant à elles, concernent le **savoir-faire** et proposent différents outils concrets et stratégies d'aide à la concentration, à utiliser en classe et par chaque élève dans son travail personnel. La ritualisation des outils au quotidien va permettre à l'élève de comprendre, choisir puis automatiser progressivement ses propres stratégies attentionnelles. (voir en annexe, le sommaire des séquences et leurs objectifs)

## 2 - 2 - La cohérence cardiaque

Une grande étude a également été menée dans la Vienne (France, 86) concernant la relaxation via la cohérence cardiaque. Huit écoles et quelques 790 élèves et 25 enseignants ont participé à cette étude où les *respiroutines* du Docteur David O'Hare (2018) ont été mises en place 2 à 3 fois par jour pendant 5 mois. Les enseignants ont tous été formés un mois auparavant par les techniques du médecin afin de pouvoir mesurer l'évolution de leur propre stress mais aussi pour qu'ils soient à même de mettre en place ces respirations guidées en classe. Les différents tests pratiqués avant, pendant et après, ont montré une amélioration du taux de stress chez les enseignants et de meilleures capacités d'apprentissages chez les élèves. En effet, les élèves ont montré de meilleures aptitudes d'attention grâce aux exercices respiratoires les recentrant, les apaisant. Ils ont appris, grâce aux exercices collectifs, à prêter plus d'attention à leur environnement et ainsi les violences et troubles du comportement se sont réduits. L'expérience a montré des résultats probants en seulement quelques semaines et avec une technique très simple : apprendre à respirer, prendre le contrôle de sa respiration.

David O'Hara explique dans son livre, *Cohérence Kid (2018)*, que la respiration fait partie du système nerveux autonome. Elle se fait naturellement, inconsciemment et apporte l'oxygène à l'organisme. Cet oxygène est essentiel, il va circuler par le sang et alimenter les muscles pour soutenir un effort musculaire ou emmagasiner des réserves lors de périodes de repos. La nature a doté l'ensemble des êtres vivants à mobiliser ces ressources lors d'un stress. En effet, face à un danger, pour assurer sa survie, la respiration et le rythme cardiaque s'accélèrent, et la quantité d'air disponible augmente pour soutenir l'effort musculaire qui servira à fuir ou combattre. Bien entendu, lors d'un effort important le corps consomme ses ressources.

Ce système automatique est toujours en fonction dans notre corps, cependant les menaces extérieures ont beaucoup changé. Nous vivons aujourd'hui avec de forts niveaux de

stress diffus mais constants qui nous amènent à consommer beaucoup d'énergie et à épuiser notre organisme en sollicitant de manière déséquilibrée notre système autonome.

La cohérence cardiaque nous permet de mieux gérer ses ressources internes par de simples exercices respiratoires. En modulant sa respiration à un tempo d'environ 6 respirations complètes par minutes, on arrive à harmoniser le rythme cardiaque et faire osciller son adaptabilité suivant une courbe régulière.

L'expérience menée dans l'académie de Poitiers en 2018 a permis de montrer qu'en contrôlant leur respiration, les enfants peuvent réguler leur fréquence cardiaque et ainsi se libérer des distractions pour se concentrer sur la tâche à effectuer. La cohérence cardiaque a aussi montré la réduction du taux de stress, et sa participation à l'amélioration du climat de classe. L'ouvrage du Docteur O'Hare propose des exercices de respiration guidée, des *respiroutines*, qui peuvent être produites en classe mais aussi chez soi, en collectif ou en individuel, pour n'importe quel type d'activité : des moments pour apaiser, pour se recentrer, pour donner de l'énergie…

Mais une simple pratique de respiration guidée peut-elle développer d'autres critères cognitifs liés à l'attention comme la mémoire, la motivation et donc les apprentissages ?

## 2 - 3 - Des pratiques corporelles de bien être

D'autres auteurs se sont concentrés sur des pratiques plus larges que la seule respiration guidée afin de créer un climat apaisé et favoriser concentration, attention et mémorisation. Annie Sébire et Corinne Pierotti (2020) ont ainsi mené un travail de plusieurs années dans l'académie de Paris afin de mettre en place un cahier de pratiques utiles aux enseignants pour une pratique simple et efficace en classe et ce pour tous les niveaux de cycle. Elles déterminent ainsi 7 familles de bien être :

- la concentration
- la respiration
- la gymnastique lente
- le massage
- la relaxation
- la visualisation
- la gymnastique non volontaire

et proposent des mises en œuvre individuelles, collectives, en classe, en séance d'EPS, dans plusieurs positions (assis, debout, couché), et des pistes d'activités pédagogiques pour un travail interdisciplinaire.

Cet ouvrage apporte un répertoire pragmatique et opérationnel de pratiques permettant l'acquisition de compétences psychosociales améliorant la disponibilité des élèves et favorisant la qualité des apprentissages. Les autrices considèrent qu'envisager le bien être de l'enfant, c'est s'engager dans une conception de réussite scolaire.

## 3 - Dispositif de recherche envisagé

En tant que future enseignante et mère, je constate tous les jours les problématiques de concentration auxquelles les enfants sont confrontés : un rythme effréné, de longues journées à l'école, des apprentissages denses, l'accès aux écrans souvent peu contrôlé par les adultes. Dans ma future pratique professionnelle, je souhaite instaurer un climat de classe favorable aux apprentissages et donc détendu. On connaît les effets des pratiques relaxantes sur le bien être des enfants mais favorisent-elles leur concentration ? Permettent-elles de meilleurs apprentissages ? Mon dispositif servira à répondre à cette question.

### 3 - 1 - Phase pratique du protocole

Dans la phase de mise en place du dispositif il sera question de diversifier les pratiques corporelles sachant qu'elles sont toutes liées si on se base sur les 7 familles de Soubire et Pierotti.

- Certaines pratiques seront ritualisées, comme la respiration guidée à mettre en place en retour de récréation, après la pause méridienne. ou encore des postures de relaxation.
- Des séances de gymnastique douce seront intégrées en phase de retour au calme de séances d'EPS.

Le guide de Sébire et Pierotti sera un allié grâce à ses fiches pratiques, ses exemples d'exercices multiples. L'ouvrage d'O'Hare sera également utile pour donner de la diversité dans la pratique des respiroutines et éviter l'ennui.
L'avantage de ce type de pratique est qu'il n'est pas nécessaire que ce soit le même exercice du début à la fin, ce qui désintéresserait tout le monde élèves et enseignant très rapidement. On peut faire évoluer les pratiques, revenir sur des choses vues, en faire de nouvelles. Le but est surtout de mettre en place des séances de bien-être ritualisées en plus de la respiration guidée, qui si elles veulent être efficaces, doivent se pratiquer le plus régulièrement possible.

## 3 - 2 - Phases d'évaluations : tests cognitifs

Pour démontrer l'efficacité des pratiques relaxantes sur la concentration, je vais proposer une série de tests chronométrés en début et fin de dispositif pour mesurer l'attention des élèves, leur distractibilité :

- deux tests de barrage, qui mesurent principalement l'attention soutenue et partagée
- le test de Stroop, qui évalue l'attention sélective

J'ai choisi ces deux tests de barrage pour leur passation collective, leur repérage symbolique ou concret d'images ou encore leur lecture linéaire ou aléatoire, sachant qu'à l'image des évaluations que les élèves passent, ils me permettent d'avoir des mesures individuelles, Ainsi les élèves se retrouvent dans un contexte connu. Le test de Stroop, quant à lui, nécessite une passation individuelle afin de comptabiliser les erreurs orales. Je l'ai choisi pour son intérêt sur l'interférence qui se rapproche du contexte de plan de travail dans lequel les élèves évoluent. En effet, une distraction souvent sans lien avec leur tâche peut intervenir pendant leurs exercices d'entraînement.

### 3 - 2 - 1 - Test de Stroop

Le test de Stroop est utilisé pour évaluer l'attention sélective (capacité de sélection d'informations pertinentes en présence de distracteurs) chez l'enfant et l'adolescent entre 7 et 15 ans. La création de ce test remonte à 1935, lorsque JR Stroop cherchait des conditions expérimentales pour étudier l'interférence (situation de compétition entre deux tâches cognitives, entraînant la nécessité d'inhibition de l'une d'entre elles pour traiter l'autre plus efficacement). Cette condition particulière d'interférence entre la couleur et la lecture d'un mot sera appelée plus tard "Effet Stroop". (voir un exemple en annexe).

Le test se déroule en 3 phases :

- une première où les élèves lisent les couleurs telles qu'elles sont écrites,
- une seconde où ils nomment la couleur du rectangle proposé,
- et enfin une troisième où ils nomment la couleur de l'encre sans tenir compte de la couleur écrite (par exemple JAUNE, les élèves doivent dire "rouge").

### 3 - 2 - 2 - Tests de barrage

Ces tests consistent à mesurer les capacités visuo-attentionnelles en discernant et en barrant certains éléments (lettres, chiffres, signes, formes géométriques, dessins) à l'exclusion des autres éléments avec lesquels ils peuvent être confondus. Deux versions différentes seront proposées :

- Test des 2 barrages de Zazzo => deux symboles géométriques à repérer et barrer en suivant la feuille de manière linéaire, l'attention sera partagée par le repérage de ses deux symboles.
- Test des Cloches => un symbole type image à repérer et barrer sans aucune linéarité dans la feuille

En annexe, un exemple de ces deux tests est proposé

Cette série de tests me permettra d'avoir une première idée des capacités de concentration des élèves afin que je puisse orienter mes exercices de pratiques corporelles sur des thématiques énergisantes ou calmantes selon les situations et les moments de la journée.
Ils seront repassés en fin de dispositif afin de pouvoir comparer les résultats des élèves avant et après la ritualisation des pratiques relaxantes.

## 4 - Mise en place du dispositif

### 4 - 1 - Les sujets

Je suis en Stage de Pratique Accompagnée (SPA) dans une classe flexible en triple niveau (CP - CE1 - CE2), à l'école primaire Marcel Ribbe de Cenon sur Vienne (86). A ce titre, je suis présente tous les lundis, certains mercredi et quelques temps massés dans l'année. Je suis accompagnée par Florian Aubier, professeur des écoles depuis une quinzaine d'années, affecté dans cette école depuis cinq ans. Il a instauré la classe flexible il y a maintenant deux ans et a habituellement un double niveau. Cette année il a exceptionnellement un triple niveau.

Sa classe est composée de 24 élèves :

| **CP** | **CE1** | **CE2** |
|---|---|---|
| 2 filles<br>2 garçons | 4 filles<br>7 garçons<br>*(dont 2 en dispositif ULIS)* | 4 filles<br>5 garçons<br>*(dont 1 en dispositif ULIS)* |

Le principe de la classe flexible fait que les élèves n'ont pas de place attitrée, peuvent véhiculer selon leurs besoins (changement d'activités, besoin de matériel). Ce fonctionnement permet également de travailler en plans de travail et ateliers, afin que les élèves puissent acquérir les compétences à leur rythme. Pour autant ce système crée un fond sonore continu, une agitation continuelle. En effet, l'enseignant a fait le choix de favoriser l'entraînement, la manipulation et fait très peu de temps de "leçon" : il préfère des temps courts ( pas plus de 15 minutes en général) pour aborder ou consolider une notion avant de laisser ses élèves en entraînement et manipulation.

Dans ces conditions, toutes les formes d'attention (sélective, soutenue, partagée) sont mises à mal et il est important que les élèves puissent avoir accès à des outils pour se recentrer, se calmer, se concentrer.

## 4 - 2 - Phases d'évaluation

Dans un premier temps, j'ai évalué un temps de passage pour chaque test, suite aux recommandations des auteurs en me basant sur le fait que l'élève n'a pas besoin de finir le test. Ce qui est comptabilisé, ce sera surtout le nombre de bonnes réponses sur chaque test.

Ainsi, j'ai déterminé :

- 5 minutes pour effectuer le test de double barrage de Zazzo
- 2 minutes pour le test de barrage des cloches
- 45 secondes par fiches Stroop, comme indiqué dans l'exemple trouvé.

J'ai pensé faire passer l'ensemble des tests de manière individuelle avec les élèves en alternant double barrage, Stroop et barrage des cloches et profiter d'une semaine de stage complète. Les conditions d'enseignement ont fait que je faisais passer les élèves sur leur temps d'exercices autonomes. Il s'est avéré que l'explication des consignes mêlées aux questions des

enfants donnait un temps trop long. Les tests de barrage n'étant jamais terminés au bout du temps imparti, il a été convenu avec mon MAT d'en faire une passation collective et de n'avoir plus qu'à faire passer les tests de Stroop individuellement. Il n'y a pas de différence significative entre le fait d'avoir passé l'ensemble des tests individuellement ou collectivement.

## 4 - 3 - Phase pratique du dispositif, matériel et déroulement

### 4 - 3 - 1 - Matériel utilisé

Pour la mise en place des temps de pratiques corporelles, j'ai utilisé différents outils

- ma voix et mon corps
- un guide visuel
- des fiches guides

Dans un premier temps, il a été important de faire comprendre ce qu'est la respiration guidée et comment la pratiquer. Aussi, j'ai utilisé ma voix et mon corps pour guider les élèves en expliquant et montrant ce qu'il fallait faire en termes d'inspiration et d'expiration (inspirer en gonflant le ventre et expirer en le vidant complètement jusqu'à le creuser).
Je me suis également appuyée sur un guide visuel afin que les élèves aient une aide pour suivre leur respiration sans avoir besoin de la voix.
Enfin, je me suis servie de différents guides de pratiques corporelles pour orienter mes exercices vers des temps de calme, d'énergisation, ou de résilience à travers des postures. Pour ce faire, j'ai utilisé les guides d'O'Hare *(Cohérence Kid*s et ses 47 fiches) et Sébire (*Pratiques corporelles de bien être* et ses 77 fiches). Egalement, je me suis appuyée sur un guide auditif avec l'ouvrage d'Eline Snel (*Calme et attentif comme une grenouille*) ou une voix autre que la mienne explique des exercices particuliers (je n'avais plus qu'à les montrer).

Dans un second temps, j'ai incorporé des enchaînements de postures. La plupart ayant déjà été testé séparément, elles ont donc pu être enchaînées pour créer une énergie positive dans le corps, comme la salutation au soleil.

### 4 - 3 - 2 - Déroulement du dispositif

Le dispositif a commencé à se mettre en place petit à petit la dernière semaine d'octobre, avant les vacances d'automne, de la manière suivante :

- un exercice de recentration, concentration après la récréation du matin pour calmer les élèves et les remettre au travail (exemple : posture du guerrier)
- un exercice un peu plus long en revenant de la pause méridienne pour se calmer de cette grande pause, avec étirement, visualisation, auto-massage (exemple: voyage du bateau)
- depuis la mi-décembre, un exercice de recentration et d'énergisation au retour de la récréation de l'après-midi pour recréer une dynamique pour la dernière heure (jusqu'à cette date, il y avait l'intervention d'un musicien extérieur rendant difficile sa mise en place).

Mon MAT, intéressé par les pratiques de relaxation, a également proposé des temps de yoga sur ces temps d'EPS avec des postures et visualisation autour d'histoires. Il s'est servi entre autres de l'ouvrage *100% yoga des petits* d'Elizabeth Jouanne (2015). Il n'y avait donc pas de cassure complète lorsque j'étais absente : les élèves ont pu continuer d'entretenir un rapport avec les postures de relaxation.

Les exercices ont été exécutés dans la classe, dans la grande majorité des cas, pour faire comprendre aux élèves qu'il est possible de se détendre, reprendre sa respiration, directement à sa place. Ils étaient pratiqués soit couché, assis ou debout, la classe étant assez grande et aménagée pour que les élèves aient de l'espace. Certains enchaînements se sont déroulés dans la salle de motricité, la saison ne se prêtant pas toujours à se mettre à l'extérieur. En termes d'accompagnement, ma voix était souvent mon seul outil, mais je pouvais aussi m'effacer pour que les élèves puissent écouter une rivière qui coule, des vagues qui déferlent ou des oiseaux qui chantent.

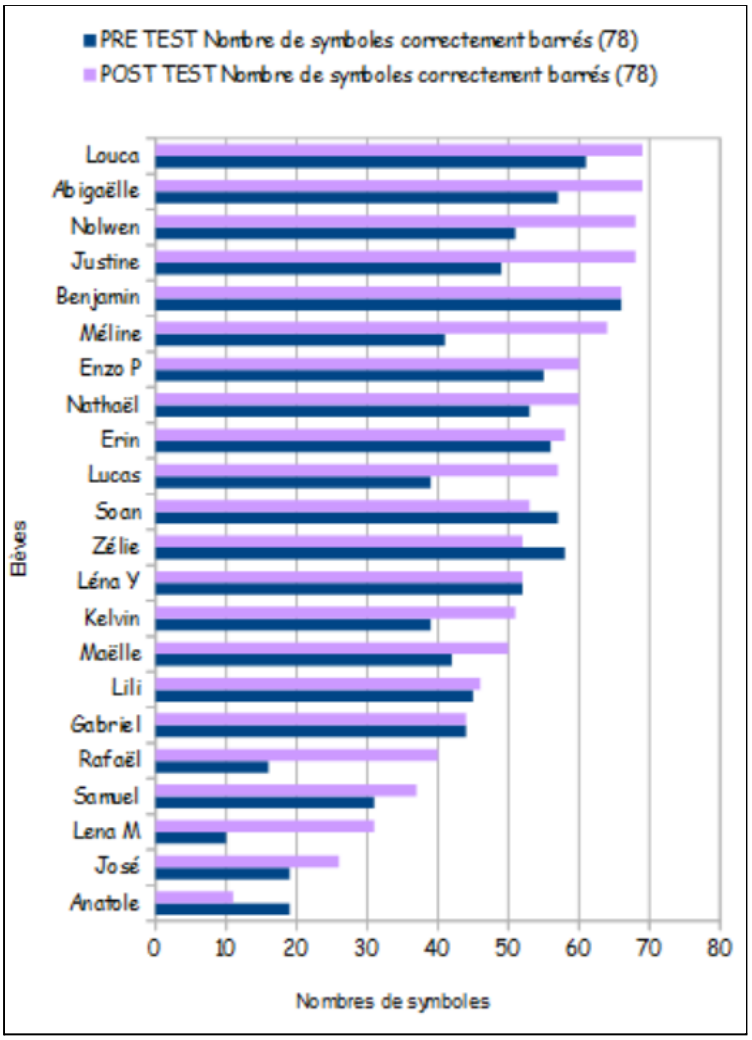
Il est important de noter que les élèves ont été assidus et demandeurs de ces pratiques, en tout cas pour une bonne partie de la classe. En effet, certains exercices étaient réclamés pour se détendre après une récréation un peu trop active de même que des gestes d'automassage pour se détendre.

## 5 - Analyse des résultats aux tests cognitifs

Pour déterminer une note de concentration pour chaque élève, je me suis attachée au score brut du nombre de bonnes réponses dans les 3 tests : ainsi plus le score est élevé, plus l'élève s'avère être concentré et attentif à ce qui lui est demandé. J'ai donc comparé son score de pré-test (avant le tout début de la pratique ) et son score en post-test (après 2 périodes de pratique régulière) pour observer s'il y avait eu une évolution de ses capacités de concentration.

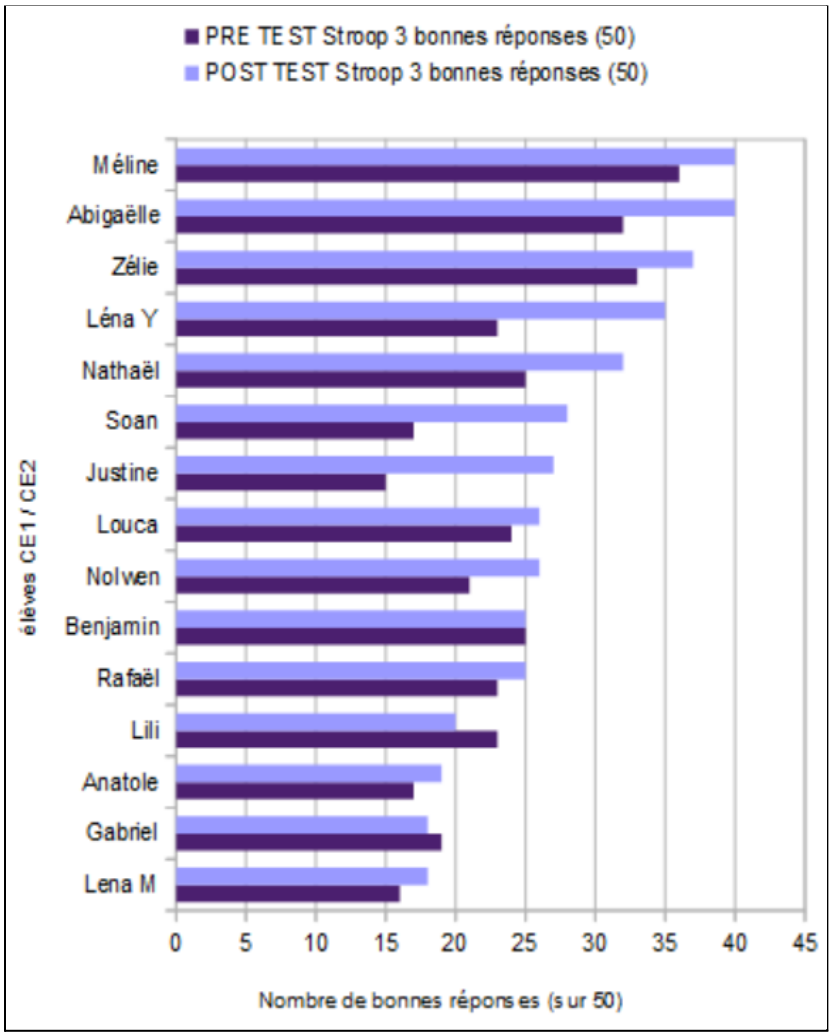
### 5 - 1 - Présentation des résultats

#### 5 - 1 - 1 - Résultats Test double barrage de Zazzo




Dans l'ensemble, tous les élèves ont vu leur capacité d'attention augmenter au second test, de manière plus ou moins importante. Un seul élève se démarque en ayant un résultat post-test inférieur à celui du pré-test : une distraction extérieure au test, non mesurable.

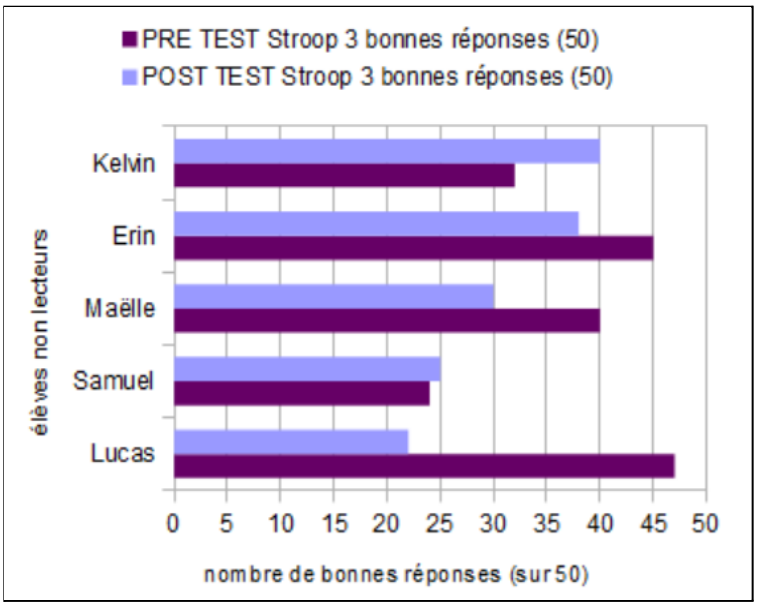
## 5 - 1 - 2 - Résultats Test de Stroop




Ce test se déroule en trois phases. Les tests 1 et 2 apportant peu d'indice de concentration, je n'ai analysé les résultats que sur les scores bruts du test 3.

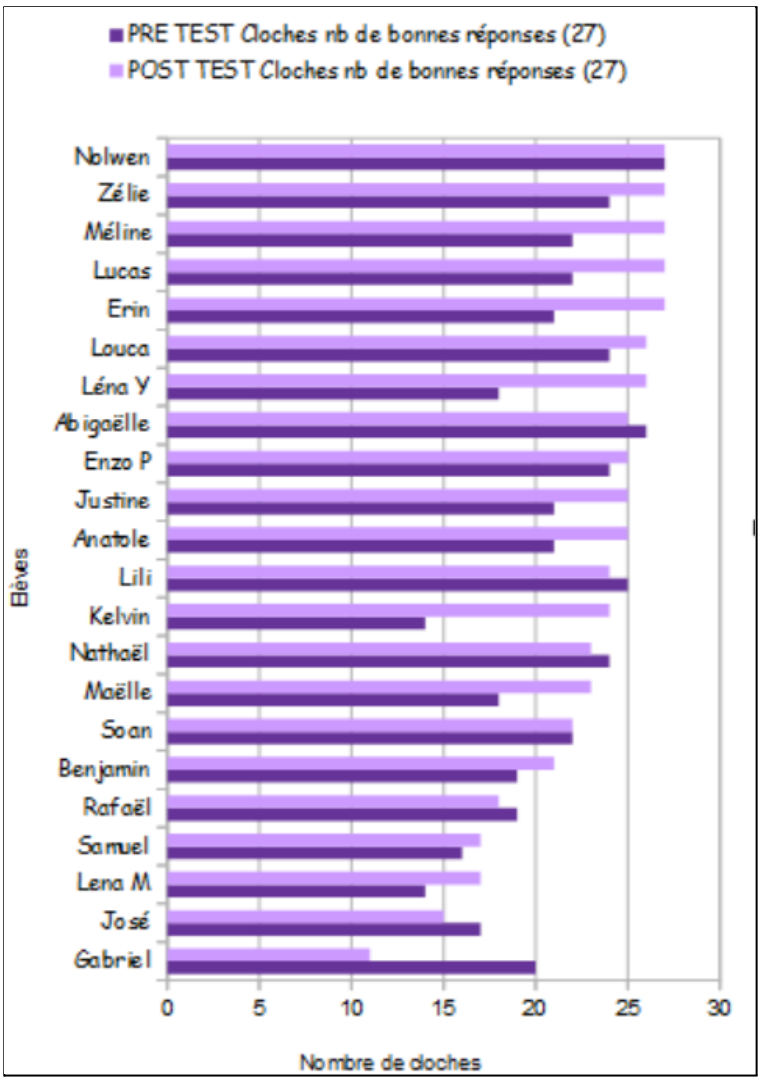
De plus, les élèves de CP n'étant pas lecteurs au pré-test et très petits lecteurs au post-test, ils n'ont pas été gênés par la tâche de distraction, rendant leur score peu significatif sur l'observation de leur capacité d'attention avec distraction. Enfin, j'ai inclus un CE1 avec le groupe CP sur ce test en raison de son très faible niveau de lecture ; en effet, il n'était pas dans la capacité de lire les mots sans devoir les décoder. Par conséquent, le groupe CP avec cet élève de CE1 avaient juste à déchiffrer la première lettre du mot-couleur.

Les résultats plus faibles de trois élèves en post test s'expliquent par le fait que ce sont de nouveaux lecteurs et que la lecture du mot écrit est une tâche cognitive trop importante pour eux.



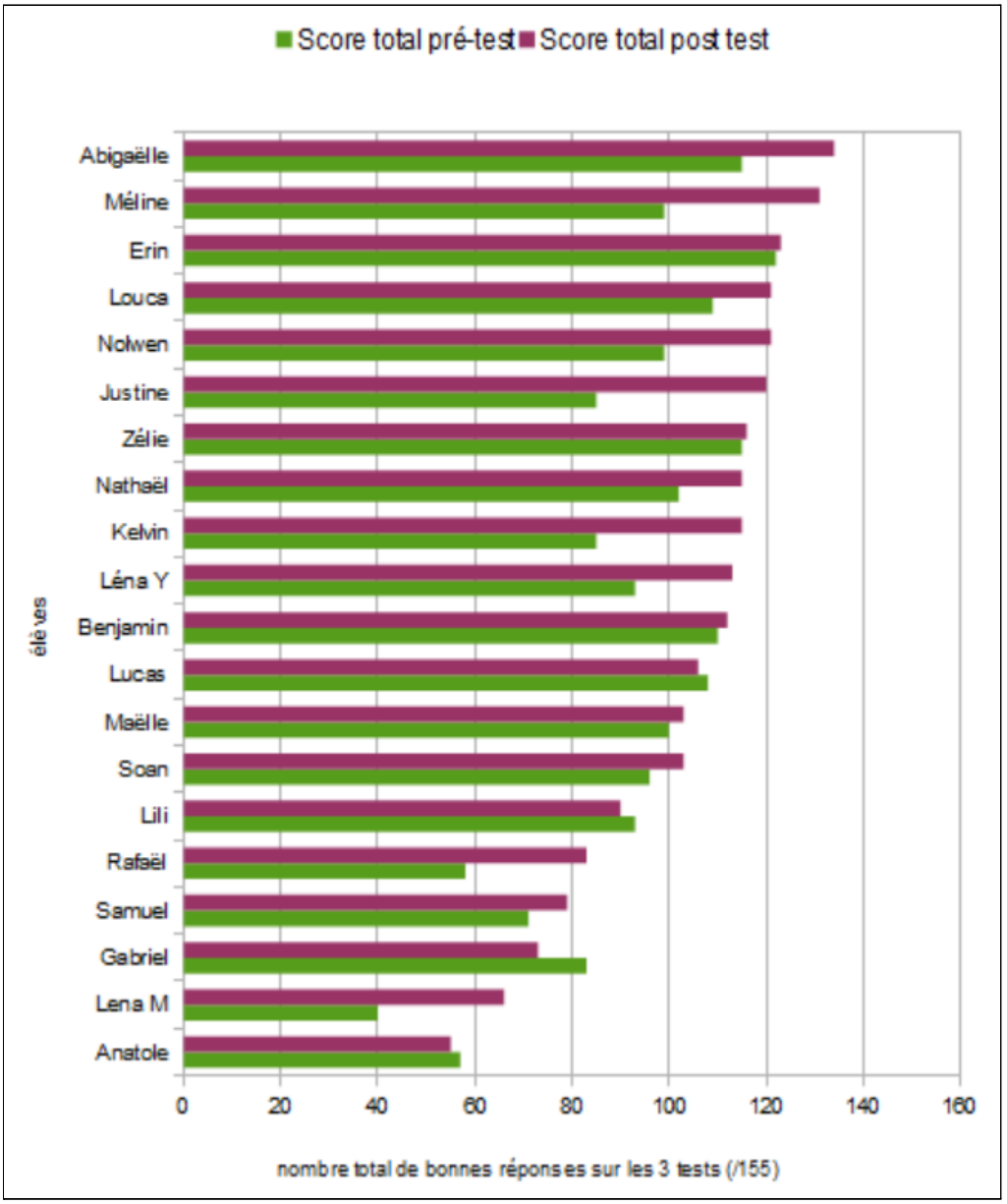
## 5 - 1 - 3 - Résultats Test des Cloches

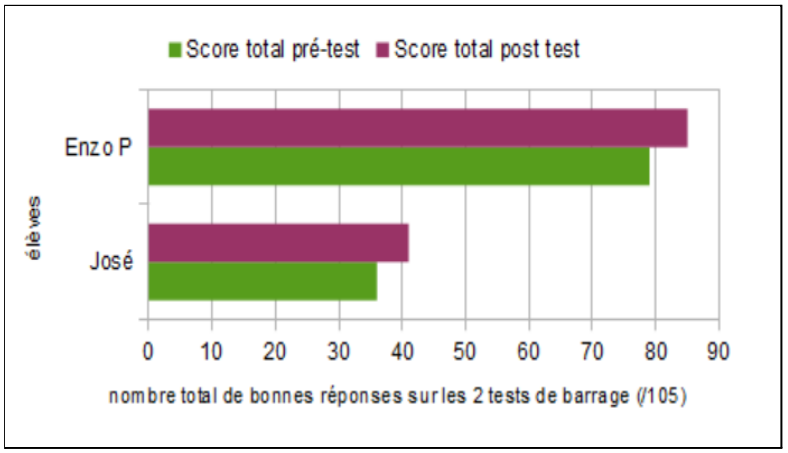
Comme pour le test de Zazzo, tous les élèves ont vu leur capacité d'attention augmenter au second test, de manière plus ou moins importante. Deux élèves se démarquent cette fois en ayant un résultat post-test inférieur à celui du pré-test : une distraction extérieure au test, non mesurable pour Gabriel. Quant à José, il revenait d'une longue période d'absence (toute la période 3) et avait donc probablement des difficultés à se concentrer sur une nouvelle tâche.



## 5 - 1 - 4 - Résultats Globaux

La note globale de chaque élève est la somme des notes brutes à chaque test.




Les résultats globaux de José et Enzo sont à part du fait de leur absence lors des passages du post test de Stroop.

## 5 - 2 - Analyse des capacités d'attention des élèves

Nous pouvons constater que tous les élèves ont vu leurs capacités d'attention évoluer au cours de l'année. En termes de niveau, les élèves de CE2 ont de bonnes capacités de concentration, visibles dans leurs résultats scolaires. De plus, c'est la troisième année pour certains à travailler en classe flexible, ils ont donc appris à travailler avec un fond sonore perpétuel, une autre leçon en parallèle de leur travail en autonomie (distracteurs). Les élèves de CE1, pour une bonne moitié, peuvent se concentrer, mais on remarque qu'ils peuvent vite se laisser distraire par quelque chose leur semblant plus intéressant. Les élèves de CP, quant à eux, découvrent la classe flexible mais connaissent le travail en atelier de la maternelle. Leur concentration se révèle donc selon l'intérêt pour la thématique étudiée.

En ne tenant pas compte des niveaux, nous observons trois grands groupes dans la classe en termes de capacités d'attention.

- Ceux ayant déjà une bonne capacité, quel que soit le type de tâche, ont vu leur concentration évoluer un peu, voire pas du tout étant donné qu'ils étaient déjà au maximum de leur capacité.
- Ceux ayant une concentration moyenne en début d'année et qui a fortement évolué pendant l'année.
- Ceux pour qui l'attention reste une capacité difficile à canaliser et qui ont vu très peu d'évolution.

### 5 - 2 - 1 - Analyse de la concentration dans le groupe ayant des scores élevés et montrant peu d'évolution

Pour ce groupe, nous constatons peu ou pas d'évolution à partir d'un niveau déjà élevé. En regardant dans le détail, nous constatons que ce sont principalement les élèves de CE2. En effet, ce sont des enfants qui sont élèves depuis un certain nombre d'années et ils sont en fin de cycle avec des habitudes d'écolier bien installées.

J'ai pu observer une adhésion aux pratiques relaxantes, ce qui peut expliquer l'évolution, même minime, pour certains élèves. Pour ceux n'ayant pas vu leur concentration augmenter, ce sont des élèves pour qui la relaxation n'est pas forcément nécessaire pour se recentrer.

### 5 - 2 - 2 - Analyse de la concentration dans le groupe ayant des scores en nette amélioration

Pour ce groupe, on note une nette amélioration des capacités d'attention. On retrouve indifféremment les 3 niveaux de classe, selon le type de test. Ainsi on peut observer une évolution importante de l'attention sur une tâche particulière (Test des Cloches) pour certains enfants (Méline, Justine, Erin ou Kelvin entre autre exemple) qui montre qu'ils maîtrisent davantage la concentration volontaire sur un stimulus. Une évolution importante des capacités à se concentrer sur plusieurs choses en même temps se reflète avec le test de Zazzo, notamment pour Léna M, Rafaël,Justine ou encore Lucas. Enfin, le test de Stroop montre que beaucoup d'élèves ont réussi à apprendre à se concentrer malgré des distracteurs, à l'exemple de Justine, Soan, Léna Y ou encore Abigaëlle, ce qui est utile dans le fonctionnement d'une classe flexible dans lequel les élèves sont amenés à travailler.

Il est à noter que ces élèves, notamment ceux cités, ont été particulièrement intéressés et actifs lors des séances de respiration guidée et de pratique relaxante. Je peux donc imaginer qu'ils ont réalisé l'ensemble des exercices en se concentrant particulièrement et que cette recentration leur a servi dans leurs apprentissages.

### 5 - 2 - 3 - Analyse de la concentration dans le groupe ayant des scores faibles et montrant peu d'évolution

En ce qui concerne le groupe où le niveau de concentration a peu évolué, j'ai pu observer une adhésion mitigée aux pratiques de respiration et relaxation. En effet, certains élèves ont trouvé ces exercices "bizarres" pour reprendre leurs mots et avaient énormément de mal à se centrer sur eux-mêmes. Il a fallu une période complète pour certains afin qu'ils réussissent à pratiquer les exercices dans leur totalité et qu'il y trouvent un intérêt, une finalité, à l'image de Léna M ou Anatole. Des résultats peu évolutifs aussi pour José peuvent s'expliquer par son absence lors de la totalité de la période 3, impliquant de sa part une non adhésion au protocole et donc pas d'impact sur ses capacités d'attention.

# 6 - Synthèse

## 6 - 1 - Validation de mon hypothèse

N'étant présente qu'une fois par semaine, je ne m'imagine pas attribuer la meilleure concentration des élèves à la simple pratique de la relaxation. Dans un premier temps, ils ne la pratiquent pas réellement quotidiennement et dans un second temps, ce sont des élèves en pleine croissance, qui acquièrent de nouvelles connaissances tous les jours et qui prennent en maturité. Aussi, une meilleure concentration pourrait être le résultat de divers facteurs. Pourtant, après un bon mois de pratique, j'ai pu constater une meilleure attention des élèves dans la séance qui suivait l'exercice, notamment pour l'écoute et la mise en action de la consigne.

Suite aux pré-tests, j'avais constaté que 6 élèves sur les 23 (soit un quart de la classe) avaient de grandes difficultés à se concentrer de manière continue sur un exercice court. J'ai donc cherché à cibler certains de mes entraînements pour que ça leur serve particulièrement et j'ai pu observer une évolution lors des post-tests. Je peux donc penser que la pratique de la relaxation et de la respiration guidée pour se recentrer favorise effectivement la concentration dans les apprentissages, en tout cas, à court terme.

Enfin, ayant fait passer mes tests exactement de la même manière en début et fin de protocole, c'est-à-dire sans aucune pratique relaxante au préalable pour permettre une meilleure concentration lors de l'exercice, je constate malgré tout une amélioration générale de la concentration. Ainsi, je peux penser que la pratique plus ou moins régulière d'exercices de respiration et de détente favorise l'attention dans les apprentissages.

## 6 - 2 - Conclusion

J'ai découvert divers sites d'accompagnement à la relaxation pour des élèves, des formations proposées aux enseignants et beaucoup d'études menées montrant l'intérêt et les effets bénéfiques de la relaxation, de la médiation et de la respiration guidée sur les élèves et leurs capacités d'attention. Je pense notamment à Eline Snel (2017), qui a su prouver l'efficacité de sa méthode et la faire intégrer au milieu scolaire néerlandais. Mais pourquoi aucune n'est vraiment mise en place en France alors qu'on en connaît les bénéfices ? Pourquoi ces outils ne sont qu'à l'initiative des enseignants et donc limités pour les élèves ?

A une époque où nos enfants évoluent dans un monde qui bouge sans cesse, leur apprendre à se recentrer, se relaxer pour mieux comprendre et se concentrer serait un outil précieux qu'ils pourraient utiliser toute leur vie.

## 6 - 3 - Conséquences sur ma pratique suite à cette recherche

Cette année de stage où j'ai pu m'exercer à la recherche sur le terrain m'a permis de tester mon hypothèse quant à l'intérêt des pratiques relaxantes dans le cadre scolaire pour favoriser la concentration des élèves. Au vu des premiers résultats que j'ai pu amasser, mais également grâce aux recherches annexes que j'ai pu découvrir et lire, je reste confortée dans le fait d'intégrer ce type de pratique dans mon enseignement. Je sais aujourd'hui que je ne m'aventure pas dans quelque chose de l'ordre de la croyance : des études ont été menées, des résultats ont été fournis et surtout des méthodes ont été proposées (Snel, Lachaux) et validées par les grandes instances.

Grâce à ce mémoire de recherche, je comprends aussi l'intérêt des travaux faits dans de multiples domaines afin de valider ou non des hypothèses et pouvoir ainsi mettre en place des méthodes et pratiques de travail adaptées aux élèves. Ainsi, je pourrai utiliser des outils homologués tout en gardant ma liberté d'enseigner selon mes croyances pédagogiques.

## 7 - Ressources

### Bibliographie

- BOUJON Christophe, *Pour une meilleure attention à l'école,* Cerveau et Psycho, magazine N°47, septembre 2011, p 48 à 53

- JOUANNE Elisabeth, *100% yoga des petits*, Bayard Jeunesse, 2015 (56 pages)

- O'HARE David, *Cohérence Kid, la cohérence cardiaque pour les enfants,* Ed Thierry Souccar, 2019 (241 pages)

- SEBIRE A. et PIEROTTI C., *Pratiques corporelles de bien-être, Mieux apprendre à l'école, mieux gérer sa classe*, Ed EPS, 2020 (157 pages)

- SNEL Eline, *Calme et attentif comme une grenouille*, Les Arènes Éditions, 2017 (160 pages)

- ZAZZO René. IV. - *La « déformation perceptive » au test des deux barrages*. In: L'année psychologique. 1949 vol. 50. pp. 671-676

### Mémoires

- FOURCADE Prudence, *L'attention et la concentration au coeur des apprentissages*, ESPE Académie de Paris, 2018, 35 pages

- VIEIRA Anaïs, *Attention et pédagogie*, mémoire master MEEF, IUFM Nord Pas de Calais, 2013, 35 pages.

## Sitographie


- Académie Orléans -Tours : Rythmes scolaires ; rythmes d'apprentissage, 2013

  > https://ac-orleans-tours.fr_pedagogie_apprentissage et rythmes scolaires

- Association Méditation Enseignement, programme P.E.A.C.E

  > https://meditation-enseignement.com

- CARON Alain, méthode Attentix ;

  > http://www.alaincaron.net

- Fondation La Main à la Pâte

  > https:// Quels types d'attention? Activités pratiques autour de la concentration,

- INSERM-CRNL, ATOLE, l'attention ça s'apprend ;

  > https://project.crnl.fr/atole/

- Nos Pensées, blog de psychologie,

  > http:// Les quatre types d'attention.fr

- RMC Formations, 2015

  > youtube.com - Attention Auditive , avec et sans distracteurs visuels

- Test de Stroop

  > test de STROOP - comprendre, interpréter, analyser. Bilan psychomoteur

  > Jeu effet Stroop à imprimer - Liste de couleurs et mots | Memozor

- Tests des 2 barrages de Zazzo, des Cloches,

  > http://Tests de Barrages.dokumen.tips

  > http://Test des cloches – Strokengin

# 8 - Annexes

## 8 - 1 - Tests cognitifs proposés

### 8 - 1 - 1 - Test Stroop

**JEU DE L'EFFET STROOP**
Partie n°1 - carte A

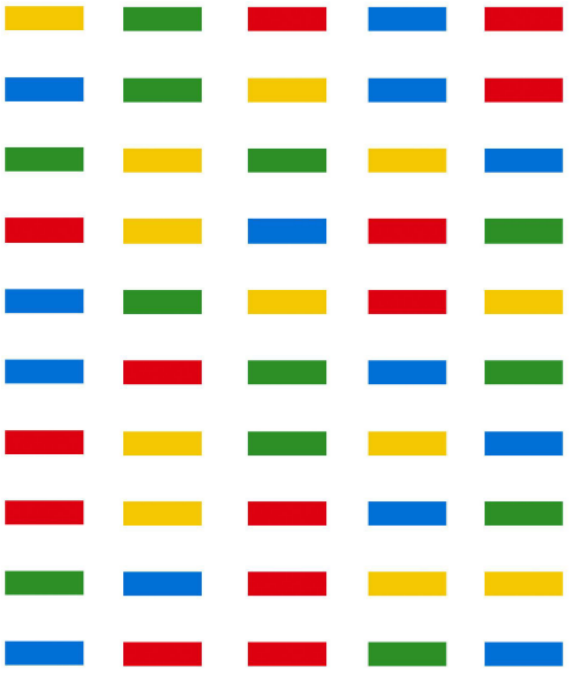
Durée: 45 secondes
Principe: Lisez les mots à voix haute en suivant les lignes, et le plus vite possible. Quand vous arrivez au bout de la page, recommencez.

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| VERT | JAUNE | ROUGE | BLEU | JAUNE |
| VERT | ROUGE | BLEU | VERT | BLEU |
| ROUGE | JAUNE | BLEU | VERT | ROUGE |
| JAUNE | JAUNE | VERT | BLEU | ROUGE |
| VERT | JAUNE | BLEU | ROUGE | ROUGE |
| BLEU | JAUNE | VERT | JAUNE | ROUGE |
| VERT | BLEU | ROUGE | VERT | BLEU |
| JAUNE | JAUNE | BLEU | ROUGE | VERT |
| BLEU | JAUNE | VERT | ROUGE | BLEU |
| VERT | ROUGE | JAUNE | VERT | JAUNE |

www.memozor.com

**JEU DE L'EFFET STROOP**
Partie n°2 - carte C

Durée: 45 secondes
Principe: Nommez à voix haute la couleur des rectangles en suivant les lignes, et le plus vite possible. Quand vous arrivez au bout de la page, recommencez.



www.memozor.com

**JEU DE L'EFFET STROOP**
Partie n°3 - carte B

Durée: 45 secondes
Principe: En allant le plus vite possible et en suivant les lignes, nommez à voix haute la couleur de l'encre avec laquelle est écrit le mot et non pas le mot lui-même. Quand vous arrivez au bout de la page, recommencez.

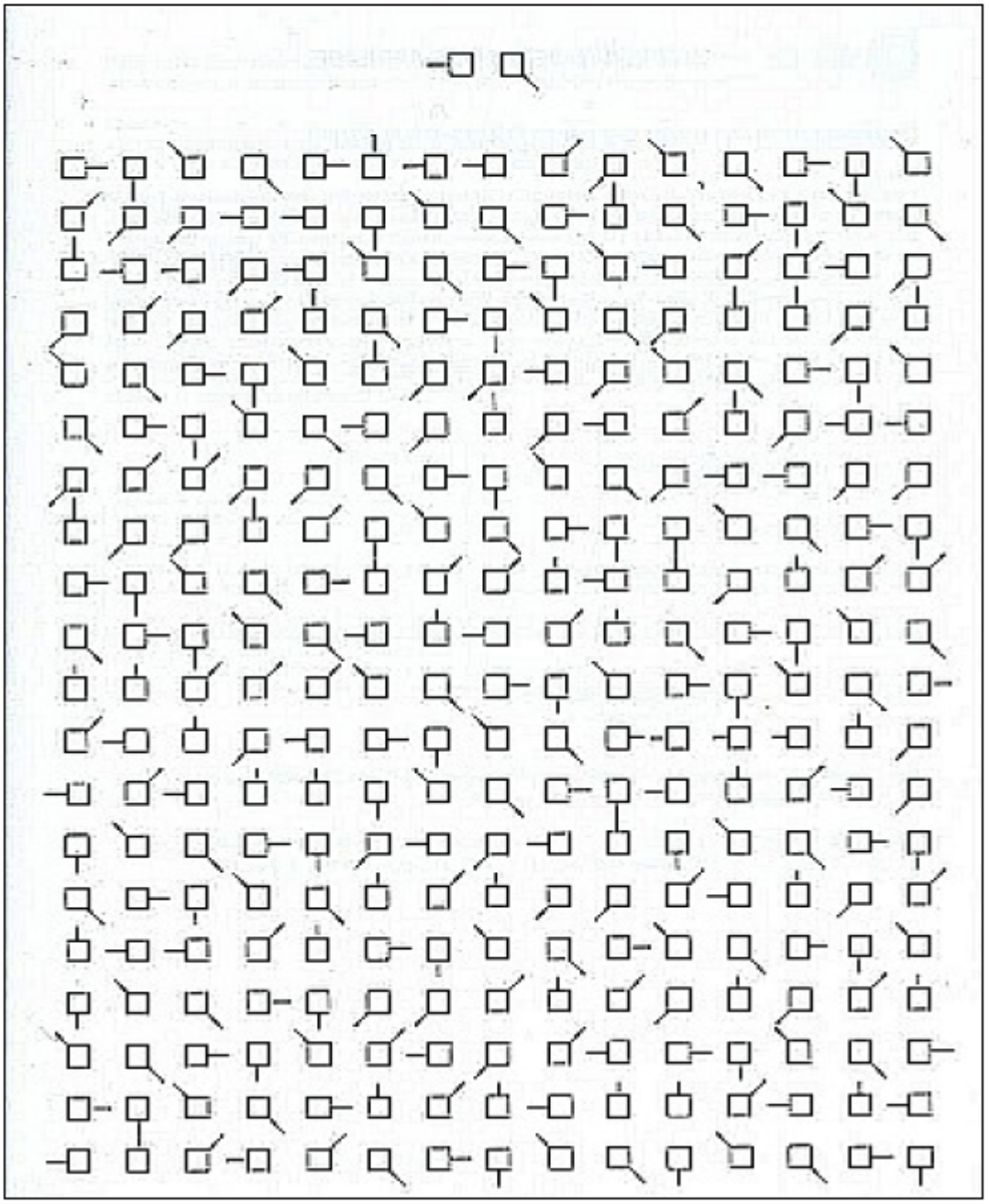
| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| BLEU | JAUNE | BLEU | ROUGE | BLEU |
| VERT | JAUNE | ROUGE | VERT | JAUNE |
| VERT | ROUGE | VERT | JAUNE | JAUNE |
| JAUNE | ROUGE | JAUNE | VERT | BLEU |
| BLEU | ROUGE | JAUNE | JAUNE | VERT |
| ROUGE | BLEU | VERT | JAUNE | VERT |
| ROUGE | JAUNE | BLEU | ROUGE | VERT |
| BLEU | VERT | JAUNE | JAUNE | JAUNE |
| BLEU | ROUGE | ROUGE | JAUNE | ROUGE |
| VERT | BLEU | ROUGE | VERT | BLEU |

www.memozor.com

## 8 - 1 - 2 - Double barrage de Zazzo modifié

| Prénom : | Date : |
|---|---|

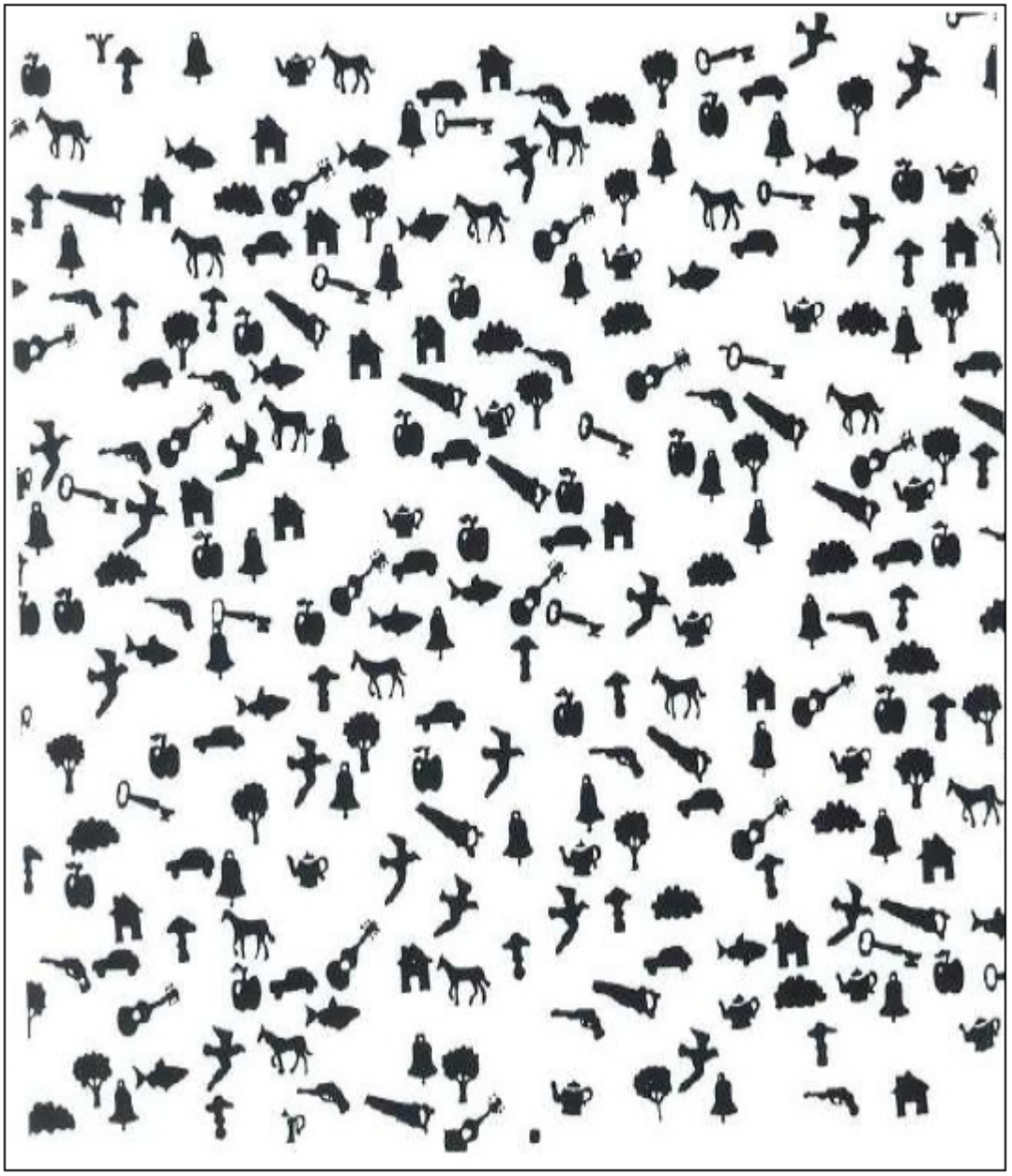
Barres le plus rapidement possible tous les signes identiques aux modèles, **X**
Si tu te trompes, entoures le symbole (X)



## 8 - 1 - 3 - Test des Cloches modifié

| Prénom : | Date : |
|---|---|

Tu dois barrer toutes les cloches que tu trouves.



## 8 - 2 - Suivi des exercices de relaxation

| | Période 2 | Période 3 |
|---|---|---|
| **Semaine 1** | 8/11 et 10/11<br>⇒ découverte respiration abdominale (=> respirocalm)<br>⇒ la ballade du bourdon (visualisation) | 3/01<br>⇒ respirocalm en suivant le tracé de la main |
| **Semaine 2** | 15/11<br>⇒ position du guerrier debout<br>⇒ guide respiration (respirothèque) | 10/01 et 12/01<br>⇒ automassage du corps (têtes vers les pieds) + tracé de la main + respirocalm |
| **Semaine 3** | 22/11<br>⇒ bye bye l'ennui<br>⇒ ballade du bateau sur le ventre (visualisation) | 17/01<br>⇒ automassage de la tête au pied + relâchement<br>⇒ visualisation allongée (s'enfoncer dans le sable + faire voguer un bateau) |
| **Semaine 4** | 29/11<br>⇒ posture de l'olivier<br>⇒ le calme papillon (visualisation) | 24/01<br>⇒ visualisation assise d'une tasse de chocolat chaud à souffler pour refroidir + imaginer le goût<br>⇒ gym douce : la rainette, le chat, le chien, la montagne, le soleil |
| **Semaine 5** | 6/12<br>⇒ posture de l'olivier<br>⇒ le réveil du corps (auto-massage)<br>⇒ respiration alternée | 31/01<br>⇒ posture du guerrier + équilibre une jambe puis l'autre (garder équilibre grâce à la respiration) |
| **Semaine 6** | 13/11 et 15/12<br>⇒ le souffle du lion<br>⇒ la tasse de chocolat chaud (visualisation) | 07/02 et 09/02<br>⇒posture de l'olivier / chat qui s'étire<br>⇒ salutation au soleil complète |
| **Semaine 7** | | |

**A noter :**

Tous les exercices sont avant tout de la respiration guidée. Pour rendre l'exercice parlant, nous pouvons ajouter des auto-massages, des histoires pour visualiser sa respiration.

Par ailleurs, la première flèche (=>) correspond à la posture de retour de récréation du matin, la seconde au temps de relaxation au retour de la pause méridienne.

## 8 - 3 - Détail des résultats aux tests

### 8 - 3 - 1 - Résultats détaillés pour test de Stroop

| NIVEAU | ELEVES | PRE TEST Stroop 1 bonnes réponses (45) | PRE TEST Stroop 2 bonnes réponses (45) | PRE TEST Stroop 3 bonnes réponses (50) | PRE TEST Somme des 3 Stroop |
|---|---|---|---|---|---|
| CP | Erin | 40 | 44 | 45 | **129** |
| CP | Kelvin | 7 | 33 | 32 | **72** |
| CP | Lucas | 30 | 40 | 47 | **117** |
| CP | Maëlle | 38 | 41 | 40 | **119** |
| CE1 | Samuel | 18 | 30 | 24 | **72** |
| CE1 | Anatole | 33 | 39 | 17 | **89** |
| CE1 | Benjamin | 45 | 44 | 25 | **114** |
| CE1 | Justine | 45 | 36 | 15 | **96** |
| CE1 | Lena M | 45 | 38 | 16 | **99** |
| CE1 | Lili | 45 | 44 | 23 | **112** |
| CE1 | Méline | 45 | 44 | 36 | **125** |
| CE1 | Rafaël | 44 | 43 | 23 | **110** |
| CE2 | Abigaëlle | 45 | 45 | 32 | **122** |
| CE2 | Gabriel | 45 | 43 | 19 | **107** |
| CE2 | Léna Y | 45 | 45 | 23 | **113** |
| CE2 | Louca | 44 | 39 | 24 | **107** |
| CE2 | Nathaël | 44 | 43 | 25 | **112** |
| CE2 | Nolwen | 45 | 44 | 21 | **110** |
| CE2 | Soan | 45 | 30 | 17 | **92** |
| CE2 | Zélie | 45 | 42 | 33 | **120** |

| NIVEAU | ELEVES | POST TEST Stroop 1 bonnes réponses (45) | POST TEST Stroop 2 bonnes réponses (45) | POST TEST Stroop 3 bonnes réponses (50) | POST TEST Somme des 3 Stroop |
|---|---|---|---|---|---|
| CP | Erin | 29 | 45 | 38 | **112** |
| CP | Kelvin | 15 | 40 | 40 | **95** |
| CP | Lucas | 24 | 45 | 22 | **91** |
| CP | Maëlle | 33 | 41 | 30 | **104** |
| CE1 | Samuel | 11 | 30 | 25 | **66** |
| CE1 | Anatole | 45 | 36 | 19 | **100** |
| CE1 | Benjamin | 45 | 45 | 25 | **115** |
| CE1 | Justine | 45 | 45 | 27 | **117** |
| CE1 | Lena M | 45 | 40 | 18 | **103** |
| CE1 | Lili | 45 | 45 | 20 | **110** |
| CE1 | Méline | 45 | 45 | 40 | **130** |
| CE1 | Rafaël | 45 | 45 | 25 | **115** |
| CE2 | Abigaëlle | 45 | 45 | 40 | **130** |
| CE2 | Gabriel | 45 | 45 | 18 | **108** |
| CE2 | Léna Y | 45 | 44 | 35 | **124** |
| CE2 | Louca | 45 | 45 | 26 | **116** |
| CE2 | Nathaël | 45 | 45 | 32 | **122** |
| CE2 | Nolwen | 45 | 45 | 26 | **116** |
| CE2 | Soan | 45 | 45 | 28 | **118** |
| CE2 | Zélie | 45 | 44 | 37 | **126** |

Il manque les résultats de deux élèves qui étaient absents à chacune de mes présences pour effectuer les post-tests. Ils ne sont donc pas inclus.

## 8 - 3 - 2 - Résultats détaillés du double barrage de Zazzo

| NIVEAU | ELEVES | PRE TEST Cloches nb de bonnes réponses (27) | POST TEST Cloches nb de bonnes réponses (27) |
|---|---|---|---|
| CP | Erin | 21 | 27 |
| CP | Kelvin | 14 | 24 |
| CP | Lucas | 22 | 27 |
| CP | Maëlle | 18 | 23 |
| CE1 | Samuel | 16 | 17 |
| CE1 | Anatole | 21 | 25 |
| CE1 | Benjamin | 19 | 21 |
| CE1 | José | 17 | 15 |
| CE1 | Justine | 21 | 25 |
| CE1 | Lena M | 14 | 17 |
| CE1 | Lili | 25 | 24 |
| CE1 | Méline | 22 | 27 |
| CE1 | Rafaël | 19 | 18 |
| CE2 | Abigaëlle | 26 | 25 |
| CE2 | Enzo P | 24 | 25 |
| CE2 | Gabriel | 20 | 11 |
| CE2 | Léna Y | 18 | 26 |
| CE2 | Louca | 24 | 26 |
| CE2 | Nathaël | 24 | 23 |
| CE2 | Nolwen | 27 | 27 |
| CE2 | Soan | 22 | 22 |
| CE2 | Zélie | 24 | 27 |

## 8 - 3 - 3 - Résultats détaillés du test des Cloches

| NIVEAU | ELEVES | PRE TEST Nombre de symboles correctement barrés (78) | POST TEST Nombre de symboles correctement barrés (78) |
|---|---|---|---|
| CP | Erin | 56 | 58 |
| CP | Kelvin | 39 | 51 |
| CP | Lucas | 39 | 57 |
| CP | Maëlle | 42 | 50 |
| CE1 | Samuel | 31 | 37 |
| CE1 | Anatole | 19 | 11 |
| CE1 | Benjamin | 66 | 66 |
| CE1 | José | 19 | 26 |
| CE1 | Justine | 49 | 68 |
| CE1 | Lena M | 10 | 31 |
| CE1 | Lili | 45 | 46 |
| CE1 | Méline | 41 | 64 |
| CE1 | Rafaël | 16 | 40 |
| CE2 | Abigaëlle | 57 | 69 |
| CE2 | Enzo P | 55 | 60 |
| CE2 | Gabriel | 44 | 44 |
| CE2 | Léna Y | 52 | 52 |
| CE2 | Louca | 61 | 69 |
| CE2 | Nathaël | 53 | 60 |
| CE2 | Nolwen | 51 | 68 |
| CE2 | Soan | 57 | 53 |
| CE2 | Zélie | 58 | 52 |

## 8 - 3 - 4 - Résultats globaux détaillés

| NIVEAU | ELEVES | Score Zazzo (/78) | Score Stroop (/50) | Score Cloches (/27) | Score total pré-test (/155) |
|---|---|---|---|---|---|
| CP | Erin | 56 | 45 | 21 | 122 |
| CP | Kelvin | 39 | 32 | 14 | 85 |
| CP | Lucas | 39 | 47 | 22 | 108 |
| CP | Maëlle | 42 | 40 | 18 | 100 |
| CE1 | Samuel | 31 | 24 | 16 | 71 |
| CE1 | Anatole | 19 | 17 | 21 | 57 |
| CE1 | Benjamin | 66 | 25 | 19 | 110 |
| CE1 | José | 19 | 14 | 17 | 50 |
| CE1 | Justine | 49 | 15 | 21 | 85 |
| CE1 | Lena M | 10 | 16 | 14 | 40 |
| CE1 | Lili | 45 | 23 | 25 | 93 |
| CE1 | Méline | 41 | 36 | 22 | 99 |
| CE1 | Rafaël | 16 | 23 | 19 | 58 |
| CE2 | Abigaëlle | 57 | 32 | 26 | 115 |
| CE2 | Enzo P | 55 | 29 | 24 | 108 |
| CE2 | Gabriel | 44 | 19 | 20 | 83 |
| CE2 | Léna Y | 52 | 23 | 18 | 93 |
| CE2 | Louca | 61 | 24 | 24 | 109 |
| CE2 | Nathaël | 53 | 25 | 24 | 102 |
| CE2 | Nolwen | 51 | 21 | 27 | 99 |
| CE2 | Soan | 57 | 17 | 22 | 96 |
| CE2 | Zélie | 58 | 33 | 24 | 115 |
| Résultats pré tests | | | | | |

| NIVEAU | ELEVES | Score Zazzo (/78) | Score Stroop (/50) | Score Cloches (/27) | Score total post test (/155) |
|---|---|---|---|---|---|
| CP | Erin | 58 | 38 | 27 | 123 |
| CP | Kelvin | 51 | 40 | 24 | 115 |
| CP | Lucas | 57 | 22 | 27 | 106 |
| CP | Maëlle | 50 | 30 | 23 | 103 |
| CE1 | Samuel | 37 | 25 | 17 | 79 |
| CE1 | Anatole | 11 | 19 | 25 | 55 |
| CE1 | Benjamin | 66 | 25 | 21 | 112 |
| CE1 | José | 26 | | 15 | 41 |
| CE1 | Justine | 68 | 27 | 25 | 120 |
| CE1 | Lena M | 31 | 18 | 17 | 66 |
| CE1 | Lili | 46 | 20 | 24 | 90 |
| CE1 | Méline | 64 | 40 | 27 | 131 |
| CE1 | Rafaël | 40 | 25 | 18 | 83 |
| CE2 | Abigaëlle | 69 | 40 | 25 | 134 |
| CE2 | Enzo P | 60 | | 25 | 85 |
| CE2 | Gabriel | 44 | 18 | 11 | 73 |
| CE2 | Léna Y | 52 | 35 | 26 | 113 |
| CE2 | Louca | 69 | 26 | 26 | 121 |
| CE2 | Nathaël | 60 | 32 | 23 | 115 |
| CE2 | Nolwen | 68 | 26 | 27 | 121 |
| CE2 | Soan | 53 | 28 | 22 | 103 |
| CE2 | Zélie | 52 | 37 | 27 | 116 |
| Résultats post tests | | | | | |