

Thème : EPS et Education à la santé

« Se préserver pour être en bonne santé aujourd'hui et demain :
en quoi l'EPS peut-elle jouer un rôle ? »

Programme Européen ERASMUS + DEMETER



Membres du Groupe d'Animation et de professionnalisation en EPS 2016

Des enseignants du « Groupe d'Animation et de Professionnalisation ¹ » (GAP) en EPS ont réalisé une mobilité en Espagne dans le cadre d'un programme européen de mobilité DEMETER.

Lieu d'accueil et date des mobilités :

- l'Université Ramon LLull de Blanquerna à Barcelone
- Périodes de mobilité : du 20 au 24 juin 2015 et du 19 au 25 juin 2016.

Composition du groupe d'enseignants en Education Physique et Sportive de l'Enseignement Agricole :

- Flavie Borkowski, lycée Viticole de Champagne, Avize
- Philippe Constantin, lycée Jules Rieffel, Saint Herblain
- Jean-François Droz-Vincent, ENIL de Besançon Mamirolle
- Fabrice Laffitte, lycée agricole de Nérac
- Franck Schneider, lycée agricole Bonnefont Brioude
- Annyck Vanpoperynghe, lycée agricole Bourges Le Sollier

Intervenants :

- Anton Figuls, Professeur à l'université de psychologie, des sciences de l'éducation et du sport de Blanquerna
- Gemma Hernan, Kinédistherapeute, société fisioarbuscies de Gerone
- Irena Pellicer, Professeur d'Education Physique
- Monica Solana-Tramunt Physiothérapeute de 3ème cycle en kinésithérapie du sport et en thérapie manuelle ostéopathique, docteur en Sciences des activités physiques et du sport, professeur en Sciences des activités physiques et du sport à la Fondation Blanquerna, Université Ramon Llull, coordinatrice du département de prévention des lésions et physiothérapeute de la Fédération Nationale de Natation d'Espagne.
- Zeba Traoré, préparateur physique du Stade Toulousain

Thème général de la mobilité : la santé

L'objectif de cette mobilité est d'introduire dans les méthodes pédagogiques en EPS la préservation du corps par les étirements, les échauffements et la prévention des lombalgies.

Thèmes d'étude retenus : les étirements, l'échauffement, la prévention des lombalgies, la prise en compte des émotions en EPS.

Chaque thème d'étude a donné lieu à l'élaboration d'une fiche. Ces fiches ont été construites sur la base des interventions et des échanges que le groupe d'enseignants du GAP EPS a eu avec les intervenants au cours des deux semaines de mobilité.

Remarque : *Ces fiches se veulent synthétiques, facilement compréhensibles et ne sont en aucun cas exhaustives. Elles fournissent quelques références permettant au lecteur d'approfondir sa recherche. Elles ont pour objectifs de lancer des pistes de réflexion et d'innovation et de présenter des principes d'action et des procédures qui s'appuient sur les connaissances actualisées et présentées au cours de ces semaines de mobilité. Elles ont été complétées par les références du groupe d'enseignants en EPS.*

Les exemples choisis correspondent à des choix du groupe et n'engagent que lui.

¹ Le GAP est un dispositif innovant d'accompagnement à la professionnalisation des enseignants de l'Enseignement Agricole.



SOMMAIRE

Fiche 1 - Les étirements : pourquoi s'étirer, quand et comment ?

Fiche 2 - L'échauffement : ses fonctions, les protocoles de l'échauffement.

Fiche 3 - La prévention des lombalgies : tests, fonctionnement des chaînes musculaires, protocoles de prévention, renforcement des muscles du tronc.

Fiche 4 - La prise en compte des émotions en EPS : comment apprendre à l'élève à se connaître et à gérer ses émotions.

Réflexions complémentaires du groupe non développées : vers des comportements durables ... au-delà de l'école.

- motiver les élèves à pratiquer une activité physique tout au long de la vie
- rôle du plaisir dans l'activité physique
- place de l'éducation à l'effort et son intérêt
- Les ressentis : rôle et importance.

LES ETIREMENTS

Définition :

« Ce sont des exercices qui comportent plusieurs techniques d'exécution au travers desquelles se produit un allongement d'un ou plusieurs muscles »

Les étirements répondent à un besoin naturel. Mais, « on s'entraîne à s'étirer » (Monica Solana) .

Les étirements peuvent répondre à différents objectifs

- La recherche d'amplitude du mouvement. Adaptée à la recherche de performance dans les activités sportives privilégiant la souplesse.
- La préparation à l'effort : échauffement
- le développement de l'élasticité du muscle : qualité de rapidité du couple contraction relâchement
- La récupération musculaire : à démontrer (à partir de la confrontation des études en cours)
- Le bien être : relaxation,détente.

Les étirements trouvent leur place dans la séance en fonction de l'objectif recherché

Différents types d'étirements sont définis ici en fonction de leurs modalités d'action.

- **Passifs** : maintien de la posture sans contraction musculaire. Une force est exercée par un agent extérieur manuel ou mécanique
- **Statiques** : maintien d'une posture à une amplitude maximum qui induit donc une tension musculaire.
- **Actifs** : mouvements contrôlés, lents et de grande amplitude.
- **Dynamiques balistiques** : utilise la vitesse acquise du mouvement comme force motrice pour augmenter progressivement et fortement l'amplitude.
- **Activo dynamiques** : combinaison d'un allongement avec une contraction isométrique puis excentrique d'un groupe musculaire suivis par des mouvements dynamiques.
- **Mixtes** : l'étirement actif est suivi par un temps de maintien.

EFFETS pourquoi ?	PROCEDURE Comment ?	QUAND ?	DUREE
<p>S'échauffer</p> <p>Activer l'appareil locomoteur et neuro musculaire et les schémas corporels liés à l'action</p> <p>Amélioration de l'élasticité</p>	<p>Étirements actifs (ou mixtes) avec amplitude progressive . Contraction légère . (Ex : Gi Gong)</p>	<p>En début d'échauffement</p>	<p>entre 0 et 30"</p>
	<p>Étirements activo dynamiques : à réaliser en position proche de l'effort. Après le relâchement, enchaîner par des mouvements dynamiques .</p>	<p>Au milieu d'échauffement</p>	<p>Contraction isométrique : 3" à 4" contraction excentrique : 3" à 4" mouvements dynamiques : 6" à 8"</p>
	<p>Étirements balistiques , mouvements rapides et rythmiques (balancers à amplitude progressive)</p>	<p>En fin ou pendant d'échauffement</p>	<p>0" une dizaine de répétitions</p>
<p><i>A noter :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>La mise en œuvre des étirements ,dans le cadre de l'échauffement, ne doit jamais engendrer une perte de tonus musculaire</i> • <i>L'amélioration de l'élasticité se conçoit également dans le cadre d'un entraînement spécifique</i> 			
<p>S'assouplir</p> <p>Gain ou maintien d'amplitude articulaire tout au long de la vie : préserver la fluidité du mouvement</p>	<p>Étirements statiques ou passifs (légers): placement du membre à amplitude maximum et maintien. <i>En dessous</i> du seuil de la douleur</p>		<p>1'30 à 3'</p>

Gain d'amplitude articulaire recherche de performance	<p>Étirements passifs : à froid, <i>au dessus</i> du seuil de la douleur avec une intervention extérieure (recherche de rupture des fibres de collagène)</p> <p>Étirements dynamiques balistiques : recherche d'amplitude maximum et vitesse maximum.</p>	Séance spécifique de développement de la souplesse	
<p>A noter :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Différentes techniques peuvent contribuer à améliorer la souplesse : contracté relâché, CRAC ... • Le rôle important de l'expiration au cours de l'étirement pour la diminution du tonus musculaire. • Les étirements <u>passifs forcés</u> sont utilisés principalement pour répondre à des besoins liés à la pratique intensive de haut niveau étant donné leur niveau de sollicitation. 			
<p>Se relaxer</p> <p>détente, bien être, rééducation, retour au calme (activation de la circulation)</p>	<p>Étirements passifs lents et relâchés à l'aide de la gravité ou d'un partenaire , maintenu de manière agréable. Éviter tout type de contraction musculaire .</p>	Fin de séance ou séance spécifique	<p>+ de 3' (relaxation)</p> <p>30" à 1' (retour au calme)</p>

Références :

- **Monica Solana-Tramunt** Physiothérapeute de 3^{ème} cycle en kinésithérapie du sport et en thérapie manuelle ostéopathique, docteur en Sciences des activités physiques et du sport, professeur en Sciences des activités physiques et du sport à la Fondation Blanquerna, Université Ramon Llull, coordinatrice du département de prévention des lésions et physiothérapeute de la Fédération Nationale de Natation d'Espagne.

Zeba Traoré : Préparateur physique du Stade Toulousain

Vincent Martin : chercheur neuro musculaire . Université de Clermont Ferrand

MJ Halter « Sport et stretching » ed Vigot

C Geoffroy « Guide pratique des étirements », Ed C. Geoffroy

L'ECHAUFFEMENT

Définition

L'échauffement doit permettre d'obtenir une disponibilité optimale (motrice, mentale et sociale) pour « permettre à l'élève d'entrer dans la leçon».

« Ce temps doit permettre à l'élève de vivre une triple intention personnelle : se préparer, progresser, se préserver.»

« Combiner méthodologiquement et chronologiquement des situations physiques globales ou localisées musculairement à des mobilisations motrices davantage spécifiques de l'APSA. »

« Caractéristiques des situations d'échauffement :

Mettre en réussite et faire progresser l'élève

Obtenir son adhésion et capter son attention au cœur des tâches proposées

Garantir la préservation de son intégrité physique et l'accès à un bien être corporel »

B Fagnoni

PRINCIPES

- 3 axes : le sujet, l'engin, l'environnement
- PROGRESSIVITE dans l'intensité.
- ALTERNANCE : de mouvements dynamiques et statiques (gainages) afin de conserver la chaleur créée.
- 15' sont nécessaires et suffisantes dans lesquelles on combine général et spécifique.
En effet, il est souhaitable en EPS d'intégrer dès le début de l'échauffement des apprentissages liés directement à l'APSA pratiquée.
- Intégrer un travail musculaire avec contraintes, charges ou résistances qui contribue à l'augmentation de la t° intra musculaire, à la production de liquide synovial dans l'articulation. 3' à 5'
- Travailler la proprioception : sollicitation du système neuro musculaire pour le rendre plus efficace (prévention sur le long terme)
- Solliciter le système cardio respiratoire : 2' à 5' suffisent à mobiliser les mécanismes d'adaptation (apport d'o2 et de nutriments)
- Pratiquer des étirements actifs : Utilisation de mouvements activo dynamiques, balistiques.

A éviter

- Attention à la confusion entre l'augmentation de la t° corporelle globale et la température intra musculaire.

Ex : un footing de 5 '= sensation d'échauffement mais s'il est suivi d'une course rapide, il y a risque de blessure.

- S'échauffer trop longtemps (génère de la fatigue).
- Éviter les étirements passifs (baisse du tonus et de la t° intra musculaire).

Illustration

La proposition suivante peut se décliner dans chaque activité en s'appuyant sur sa spécificité et en créant des situations originales ,ludiques et collectives combinées .

OBJECTIF	PROCEDURES	CRITERES DE REALISATION
Prise en main	Un aller retour en trotinant ou marche en déroulant ou 15 mobilisations articulaires ou autre rituel au choix	
Proprioception	<ul style="list-style-type: none"> Sauts réception un pied (avec ¼ et ½ tour , changement de pied , saut avec déplacement latéral avant , arrière , oblique) 	<ul style="list-style-type: none"> Réception plante de pied , talon décollé , maintien 5" , bassin stable , alignement pointe de pied /genou regard devant ou yeux fermés.
Travail musculaire	<ul style="list-style-type: none"> fentes avant , latérales , squat . Différentes variantes de pompes gainages (superman, oblique) poids du corps ou petites charges ou élastique 	<p>Sécurité pour fente avant et squat :</p> <p>Alignement pointes de pieds /genoux (attention aux projections des genoux à l'intérieur ou extérieur) le genou ne dépasse pas la pointe du pied</p>
Sollicitation cardio respiratoire	<ul style="list-style-type: none"> Déplacements variés ex techniques de course corde à sauter , rameur vélo 	<ul style="list-style-type: none"> Travailler à une intensité correspondant à une fréquence cardiaque de 150 à160 PM (la conversation n'est pas aisée)
Etirements actifs	<ul style="list-style-type: none"> Mouvements balistiques balancers de jambes et bras Etirements activo dynamiques 	<ul style="list-style-type: none"> Une dizaine de répétitions sous le seuil de la douleur mouvement d'amplitude progressive attention aux compensations de bassin

Exemple d'échauffement par Franck Schneider : <https://youtu.be/UkHda71Ux0Y>

Références :

Anton Figuls, Professeur à l'Université de Psychologie, des Sciences de l'Education et du Sport de Blanquerna (Barcelone), Préparateur Physique de l'équipe nationale espagnole de Hockey sur Gazon. Semaine Barcelone 2015

Bruno Fagnoni« Dépasser l'intention d'échauffement EPS pour faire entrer nos élèves dans la leçon », Enseigner l'EPS n°265 Janvier 2015

Franck Schneider, H Vidalin , L Haddou , G le Roux : « Comment prévenir l'altération rachidienne lombaire et les blessures chez le jeune sportif », Journal de traumatologie du sport

Pascal Prévost, « La bible de la préparation physique », Amphora

Zéba Traoré (préparateur physique du stade Toulousain) : semaine Barcelone 2015

RENFORCEMENT DES MUSCLES DU TRONC

Pourquoi renforcer les muscles du tronc ?

- contrôle postural (vie quotidienne et professionnelle)
- prévention des lombalgies
- amélioration de l'efficience (mouvement sportif)

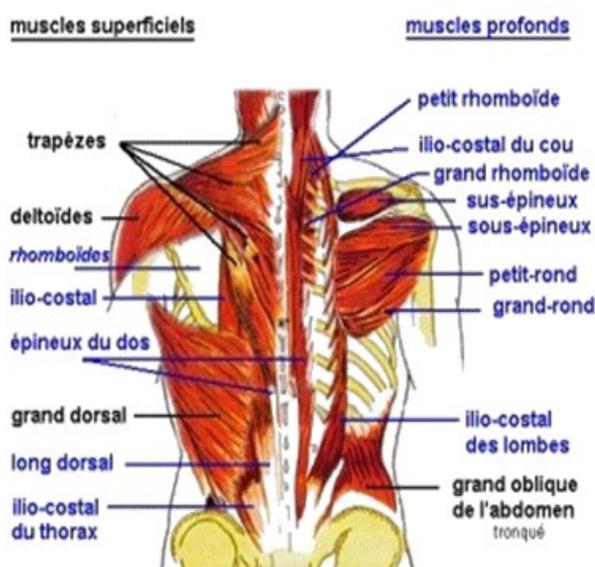
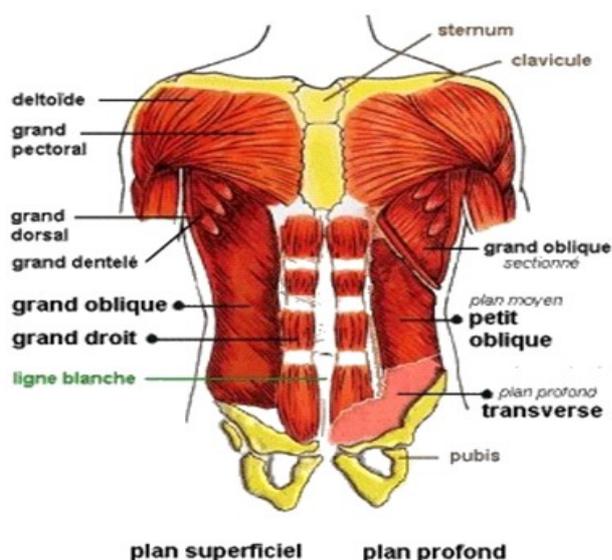
Les objectifs recherchés vont induire des formes de travail différentes actives ou statiques

Définitions

Tronc : partie du corps partant de la ceinture scapulaire à la ceinture pelvienne .
Lombalgie : désigne les douleurs de la région lombaire et sacrée

La posture de référence

- Position naturelle de la colonne : conserver les 3 courbures .
- Loi Euler: capacité de résistance maximale de la CV : $R = \text{nb de courbures au carré} + 1 = 10$ situation idéale
- De nombreux muscles participent au maintien de la posture du tronc (importance du travail du grand fessier dans la prise en charge de la stabilité du rachis)



A rechercher : STABILITE et MOBILITE du tronc

- Renforcer le muscle transverse . C'est le 1er muscle recruté en cas de contrainte posturale . Il est également muscle expirateur.
- Placer la respiration (inspiration =active , expiration = passive,ou active dans la respiration forcée)
- Intégrer l'action du périnée (releveur de l'anus , soutien du plancher pelvien)
- Travailler les muscles en synergie
- Réaliser des mouvements courts ou statiques
- Travailler le mouvement en conscience pour en favoriser l'efficacité (visualisation , concentration)

DEMARCHE

ETAPES	PROPOSITIONS ET PRECISIONS
Evaluation des besoins	<p style="text-align: center;">Bunkie test</p>  <p style="text-align: center;">Banc entre 25 et 30 cm selon la distance oreille/épaule Tenir la posture en conservant l'alignement le plus longtemps possible Inf à 20" insuffisant 20 " correct 40" satisfaisant</p>
Prise de conscience de la respiration .	<p style="text-align: center;">Allongé ou debout , porter son attention sur :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cycles respiratoires • amplitude respiratoire • nasale ou buccale • mouvements respiratoires

<p>Prise de conscience de l'action du périnée</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Assis (pour supprimer l'action des fessiers) , sur les ischions ,sur une surface dure , réaliser une contraction du muscle pubo rectal (rétention des urines ou des gaz)
<p>Prise de conscience de l'action du transverse</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Travailler contre résistance : assis , inspirer, bloquer en apnée 1 seconde en rentrant le ventre et en contractant le périnée simultanément . Expirer en maintenant les contractions transverse périnée puis relâcher tout . Prendre une ou deux respirations de repos avant de reprendre.
<p>Pour le travail d'activation et de renforcement du muscle transverse , on tient compte des besoins et possibilités de l'élève en adaptant les exercices . <i>Une répétition = un cycle respiratoire</i></p> <p><i>Exemple d'une progression sur 4 niveaux</i></p>	
	<ul style="list-style-type: none"> • Niveau 1 : quadrupédie , bassin légèrement en retrait des genoux , après l'inspiration , rentrer le ventre et contracter le périnée puis expiration (le ventre reste contracté) puis relâchement.
	<ul style="list-style-type: none"> • Niveau 2 : travail en isométrie : quadrupédie , sur les <u>genoux</u> ,allonger un bras devant et la jambe opposée vers l'arrière en maintenant l'alignement (planche) Après l'inspiration , rentrer le ventre et contracter le périnée puis expiration (le ventre reste contracté), puis relâchement .
	<ul style="list-style-type: none"> • Niveau 3: travail en isométrie : quadrupédie , appui sur un <u>pied</u> ,allonger un bras devant et la jambe opposée vers l'arrière en maintenant l'alignement (planche) Après l'inspiration , rentrer le ventre et contracter le périnée puis expiration (le ventre reste contracté) puis relâchement.

	<ul style="list-style-type: none"> • Niveau 4 : idem 3 en dynamique avec alternance des appuis
<p>Autres exercices</p>	<ul style="list-style-type: none"> • « Core Training » • Méthode de Gasquet • Méthode Calais Germain

Précisions :

- Il est indispensable d'avoir une activité physique régulière pour solliciter son dos : **bouger !**
- Nécessité de mobiliser les 3 systèmes en synergie :
 - passif : ligaments, fascias , structures articulaires
 - actif : muscles
 - neuro musculaire : proprioception ,tonus.

Si l'un des systèmes est déficient , c'est l'ensemble qui perd sa fonctionnalité.

- Suivant les méthodes , la contraction du périnée intervient à l'inspiration et se poursuit à l'expiration ou , se déclenche en début d'expiration . Ces nuances justifient d'approfondir les recherches.
- La pratique des « crunch » ou « sit up », est remise en cause pour différentes raisons :
 - ils ne font travailler que les muscles superficiels (grand droit) sur des trajets trop longs et ne font pas fonctionner les muscles en synergie .
 - Ils sont source de douleur et de pathologies : disparition de la courbure lombaire , risques de hernies discales, abdominales et inguinales , diastasis des grands droits , distensions du périnée.
- Il est important de conserver la courbure lombaire dans tout travail en position allongée (abdos , développés couchés ,en position assise)
- Il est primordial d'activer la sangle abdominale dans tout exercice en force (musculation , port de charges)

Liens utiles :

Exemples d'exercices proposés par Monica Solana

<https://www.youtube.com/watch?v=VLY1SDDEPkA>

<https://www.youtube.com/watch?v=au3HofT5nO8>

https://www.youtube.com/watch?v=pr_W8d2sYgU

<https://www.youtube.com/watch?v=S-il5HaewM4>

Voir Anatomie 3D Académie de Lyon (Vidéo en 3D avec explications concernant l'anatomie)

<http://anatomie3d.univ-lyon1.fr/webapp/website/website.html?id=3346735&pageId=223197>

Méthode de Gasquet :

<https://www.youtube.com/watch?v=0uJBxOPHPn8>

<https://www.youtube.com/watch?v=iyf5y1JS3sM>

.....

Références :

Thèse « entraînement de la proprioception consciente de la colonne vertébrale » Monica Solana 2013

« Abdominaux , arrêtez le massacre » Bernadette de Gasquet 2009 ed Marabout

article :

« Comment prévenir l'altération rachidienne lombaire et les blessures chez le jeune sportif » Franck Schneider , H vidalin , L Haddou , G Le roux
Journal de traumatologie du sport 2013

L'EDUCATION EMOTIONNELLE

CONTRIBUTION DE L'EPS A L'APPRENTISSAGE DE LA GESTION DES EMOTIONS IMPORTANCE DES EMOTIONS DANS L'APPRENTISSAGE

Définition et caractéristiques

EMOTION = « mouvement » au sens étymologique

Une émotion est une réaction, subi, transitoire, à un stimulus affectif, environnemental ou psychologique.

- Elle comporte : une expérience subjective (colère, peur, tristesse, joie), une expression communicative d'inhibition ou d'excitation (mimique gestuelle, posture, des modifications neuro végétatives et endocrinienne).
- Elle est propre à chaque individu en fonction de son histoire et de sa psychologie de ses capacités intellectuelles.
- Elle implique des répercussions physiques : le corps traduit, renvoie, exprime l'émotion.

La gestion des émotions est importante pour :

- Avoir une bonne estime de soi
- Entretenir des relations satisfaisantes avec les autres
- Apprendre, intégrer des connaissances

L'EPS est le lieu privilégié d'apprentissage de la gestion des émotions car elle génère elle même de fortes émotions positives ou négatives. En ce sens elle est un excellent outil de connaissance de soi et de développement de « l'intelligence émotionnelle » (R. Bisquerra).

Elle se construit autour du développement de 5 compétences (modèle de Raphaël Bisquerra Alzina)

1 CONSCIENCE EMOTIONNELLE

C'est la première étape de la gestion de émotions

Perception de la respiration, de la tonicité

il est plus facile de l'observer chez les autres que de la reconnaître en soi.

Illustrations :

Jeu de mime par groupe, un sujet mime une émotion proposée par l'animateur dans différentes situations, les autres doivent deviner.

3 grandes familles d'émotions qui s'expriment au travers de différents états :

- négatives (colère, tristesse, honte, peur, anxiété, dégoût ...)
- positive (joie, sérénité, amour, humour...)
- ambiguës (surprise positive ou négative, espérance, compassion...)

**2
REGULATION ET
GESTION DES
EMOTIONS**

Question : quand j'ai une émotion qu'est-ce que j'en fais ?
Quand l'émotion est très forte : libération hormonale (amygdale, cortisol), susceptible d'envahir le cortex s'il n'y a pas de régulation.

Illustrations :

- On fait baisser la tension émotionnelle en éloignant la personne de la situation et en la faisant boire (ce qui fait baisser les glucocorticoïdes)
- Passe à 5, balle aux prisonniers, passes sans bloquer la balle (ex volley).....
→ porter son attention sur les émotions ressenties pour les verbaliser ensuite.
Demander au joueur qui ressent une émotion négative de sortir du jeu (simplement pour la ressentir)

**3
AUTONOMIE
EMOTIONNELLE**

Fait référence à sa capacité à vivre sa vie avec ses émotions.
Le climat émotionnel du groupe dépend de chaque individu et la contagion émotionnelle est un risque important des émotions négatives.
Il est important de mettre un mot sur l'émotion de l'autre.
Le non respect des règles génère beaucoup de colère (sentiment d'injustice)

Illustrations :

- 2 personnes face à face dans un espace réduit :
consigne : toucher le dos de l'autre, pas deux fois de suite au même endroit.

-Comment se positionnent les partenaires ? (dominant, dominé, attaquant défenseur, tricheur ..)
-faire parallèle entre le comportement dans la situation et le comportement dans la vie
-observer, repérer l'enfant qui s'isole et qui refuse le combat
- les situations permettent de faire émerger des comportements pour interroger les valeurs (ex tricherie).

**4
COMPETENCE
SOCIALE**

Fait référence à la capacité à vivre en groupe et d'entretenir des relations satisfaisantes, gratifiantes.
Le contact avec l'autre est en lien avec l'estime de soi
L'objectif est de développer l'altruisme.
L'absence d'implication, l'apathie, l'isolement sont des expressions de la tristesse.

Illustrations :

- jeu des cerceaux : sur le même principe que les chaises musicales On répartit des

cerceaux dans une salle **mais pas d'élimination**. Le groupe se déplace librement et au signal chacun doit se trouver dans un cerceau . A chaque temps de jeu, on supprime un cerceau . Comment les joueurs vont s'organiser pour ne laisser personne de côté ?

- Importance de la constitution des équipes lors d'un jeu sportif : lister les rôles nécessaires dans un groupe (rapide, stratège, créatif, meneur, fort, calme, pacificateur ...) . l'enseignant les repère, les choisit, les distribue. Ne pas laisser faire les équipes par les élèves : Penser à ceux qui sont toujours choisis en derniers...

**5
CAPACITE DE VIE ET
DE BIEN ETRE**

Fait référence à la capacité à lâcher prise face à des situations qui n'ont pas de solution ou celle ci n'est pas immédiate.

Illustrations : Savoir lâcher des tensions

- Par deux, un sujet est allongé au sol, relâché, l'autre mobilise les articulations lentement et en douceur des extrémités jusqu'à la tête. Changer régulièrement de partenaire pour se centrer davantage sur le corps que sur la personne.
- situation qui fait comprendre qu'il ne sert à rien de se contracter face à un problème qu'on ne peut résoudre immédiatement.
- Par deux. A est assis à califourchon sur une chaise, mâchoire relâchée, langue étalée sur la base de la mâchoire inférieure, porte son attention sur sa respiration. B écoute la respiration de A et l'accompagne en posant ses mains au niveau de la taille, des côtes, du dos, des clavicules.

Ces situations favorisent la détente et la relaxation et s'inscrivent dans une activité de retour au calme .

Références :

Dictionnaire Larousse

Dictionnaire de la psychiatrie , Ed du conseil national de la langue française (CILF)

Irène Pellicer : professeur d'EPS Barcelone, publication : « Educacion fisica emocional »

Rafael Bisquera Alzina : cité par Irène Pellicer

« Educacion para la Enfoque de la educacion emocional »

« la educacion emocional en practica »