

N° 19 Intitulé de l'action :	<b>Respi-Zen</b>
---------------------------------	------------------

**Identification Etablissement**

Etablissement	<b>Collège George Sand CREGY-LES-MEAUX</b>
Téléphone / mel /site	01 64 33 47 47/ ce.0772248a@ac-creteil.fr
Chef d'établissement	Mme Emmanuelle MUCHA

**Description du projet expérimental**

Contexte de l'établissement/ Diagnostic initial	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Cadre d'apprentissage ne favorisant pas la réussite scolaire et l'épanouissement personnel.</li> <li>· Des élèves manquant d'implication dans leurs apprentissages. · Volonté de l'équipe pédagogique d'adapter leurs pratiques au rythme de chacun en proposant un cadre vecteur d'épanouissement et de réussite avec une évaluation par compétences.</li> </ul>
Objectifs	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Proposer un cadre d'apprentissage apaisé et apaisant.</li> <li>· Créer un espace vecteur d'attention, générateur de réussite scolaire et d'épanouissement personnel.</li> <li>· Introduire des rituels simples et transférables d'une discipline à l'autre permettant de favoriser la concentration, de gérer le stress, et de maîtriser ses émotions.</li> <li>· Permettre aux élèves de développer une meilleure connaissance et confiance en soi.</li> <li>· Favoriser la vie de groupe, l'entraide et la solidarité.</li> <li>· Proposer une évaluation des élèves par compétences avec une pédagogie par objectifs qui s'adapte au rythme de chacun.</li> </ul>

<p>Descriptif de l'action</p>	<p><b>Respi-Zen est un projet ayant pour but de diminuer le stress des élèves, améliorer leur bien-être et leurs capacités à se concentrer en classe tout en créant du lien social grâce à la mise en place d'un cadre d'apprentissage apaisé et la pratique d'outils de relaxations.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Réflexion : <ul style="list-style-type: none"> <li>- réalisation d'un sondage auprès des élèves afin d'évaluer leurs besoins, leurs ressentis, leur appréciation du milieu scolaire en début et fin d'année afin de pouvoir quantifier l'efficacité du projet ;</li> <li>- échanges et réflexion des élèves en vie de classe sur les transformations du cadre scolaire propice à leur bien-être et à l'efficacité de leurs apprentissages : rôle de conception et de proposition dans les aménagements mis en place et adaptés au cours de l'année ;</li> <li>- évaluation des élèves par compétences avec une pédagogie par objectifs qui s'adapte au rythme de chacun.</li> </ul> </li> <li>· Création d'un blog retraçant une journée de classe d'un élève du dispositif (aménagements proposés, séances de relaxation, méditation....).</li> <li>· Aménagement des espaces : <ul style="list-style-type: none"> <li>- diversifications des assises et, de façon subséquente, des postures corporelles facilitant la concentration, la maîtrise des émotions et le bien être (fit ball, tabourets d'assise dynamique, tables hautes, galettes d'assise, chambre à air, coussin, pouf, tapis de sol, table vélo...) ;</li> <li>- repeindre la salle de classe en blanc avec le mur du tableau en couleur afin de favoriser l'apprentissage ;</li> <li>- introduire quelques plantes vertes pour favoriser la productivité et le bien être.</li> </ul> </li> </ul>
-------------------------------	--

	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Mise en place de rituels : les enseignants de la classe seront amenés à suivre une formation de Mme Edith LAMORA, sophrologue, réflexologue, et créatrice de la méthode SARÉ afin de pouvoir dispenser à chaque début de cours un moment rituel.</li> <li>· Pratique d'activités douces favorisant le bien-être : <ul style="list-style-type: none"> <li>- une séance d'une heure par semaine de travail postural et stretching dispensée par Mme Ketsia JACQUET, professeur d'espagnol et titulaire du CQP ALS AGEE (Certificat de Qualification Professionnelle, Animateur de Loisirs Sportifs, Activités Gymniques d'Entretien et d'Expression) ;</li> <li>- pratique du club jardin, crée en 2018 et animé par Mme Emilie ROTTELEUR, professeur de Physique Chimie de l'établissement.</li> </ul> </li> </ul>
<p>Modalités de mise en œuvre</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Formation de l'équipe éducative de la classe sur la base du volontariat</li> <li>· Aménagement de salles de classe</li> <li>· Aménagement d'un potager au sein de l'établissement</li> <li>· Mise en place de pratiques cohérentes et innovantes au sein de l'équipe pédagogique.</li> <li>· Achat de mobilier permettant la diversification des assises et, de façon subséquente, des postures corporelles facilitant la concentration, la maîtrise des émotions et le bien-être (fit ball, tabourets d'assise dynamique, tables hautes, galettes d'assise, chambre à air, coussin, poufs, tapis de sol, table vélo).</li> <li>· Formation de l'équipe pédagogique à des méthodes de sophrologie, de relaxation...</li> <li>· Mise en place d'une heure de concertation de l'équipe de façon hebdomadaire ou mensuelle.</li> <li>· Mise en place de sondages réguliers auprès des élèves et des personnels afin d'évaluer le bénéfice du projet.</li> </ul>

Caractère expérimental	L'action a pour but de modifier les pratiques pédagogiques afin de mettre l'élève en situation de bien-être. Elle vise à créer un espace vecteur d'attention générateur de réussite scolaire et d'épanouissement personnel.
Mesure dérogatoire	
Critères d'évaluation (qualitatifs et quantitatifs)	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Amélioration du bien-être des élèves.</li> <li>· Amélioration du comportement, de l'attitude et de leur motivation au travail.</li> <li>· Amélioration des résultats, un niveau minimum de compétence « fragile » sur l'ensemble du socle pour chacun des élèves du projet.</li> <li>· Fédérer l'équipe pédagogique autour de pratiques communes, renforcer le travail par compétences, diversification des pratiques d'enseignement.</li> <li>· Satisfaction des acteurs du projet : plus de 60 % de sur un sondage effectué au terme de l'année.</li> <li>· Diminution des retards : 50 % de retard en moins sur le niveau 5<sup>e</sup>.</li> </ul>
Classe(s) concernée(s)	Classe de 5 <sup>e</sup> et classe Ulis
Disciplines / équipes	Equipes de professeurs, coordinatrice Ulis,
Partenaires et intervenants éventuels	Mme Edith LAMORA, sophrologue, réflexologue, et créatrice de la méthode SARÉ (formation des enseignants de l'équipe pédagogique)

### **Informations CARDIE**

Personne contact	KOCKLER Emilie, Histoire Géographie emilie.kockler@ac-creteil.fr
Attente de la mission	Obtenir des conseils, des retours d'expériences déjà menées et des pistes de financement.