

Compte rendu juin 2023

Projet « Expression de soi et vivre ensemble »

Présentation générale

Programme E.P.S : rappel des textes officiels

L'éducation physique et sportive (EPS) vise à permettre à tous les élèves d'enrichir leur motricité, de construire les conditions de leur santé, de développer leur citoyenneté et d'accéder à un patrimoine culturel large par la pratique physique, sportive et artistique. Ainsi, l'élève développe des compétences et renforce son pouvoir d'agir. Il éprouve des sensations, vit des émotions et accroît ses capacités de raisonnement et son esprit critique. [...]

Au regard des enjeux de société, l'EPS contribue à développer une culture de l'activité physique régulière et durable, levier indispensable de l'amélioration de la santé publique particulièrement important, compte tenu du niveau de sédentarité des jeunes qui décrochent de toute pratique physique.

Dans le cadre de l'expression artistique en classe de 2nde

Les attendus et les compétences à construire sont :

- Travailler sur la perception de soi et de son corps dans l'espace.
- Parvenir à une meilleure maîtrise gestuelle afin d'exprimer au mieux une émotion, un sentiment, en lien avec une musique choisie à plusieurs.
- Adhérer à un projet collectif en acceptant de dévoiler un peu ses sentiments, et parvenir à une meilleure compréhension de l'autre.

Finalité¹

L'éducation physique et sportive vise à former, par la pratique physique, sportive, artistique, un citoyen épanoui, cultivé, capable de faire des choix éclairés pour s'engager de façon régulière et autonome dans un mode de vie actif et solidaire.

Objectifs généraux

L'éducation physique et sportive doit permettre à chaque élève :

- D'exercer sa responsabilité individuelle et au sein d'un collectif

Par son engagement dans les APSA et dans différents rôles (adversaire, partenaire, observateur, arbitre, juge, conseil, aide, etc.), l'élève construit des comportements sociaux.

¹ Le programme de l'enseignement commun d'EPS des classes de seconde générale et technologique et des classes de première et terminale générale et technologique est défini par arrêté du 17-1-2019 publié au BO spécial n°1 du 22 janvier 2019.

La solidarité se développe dans les pratiques physiques grâce aux échanges entre les élèves qui apprennent ainsi à agir ensemble, à se connaître, à se confronter les uns aux autres, à s'aider, à se respecter quelles que soient leurs différences. Au sein de la classe et dans un contexte propice, la prise de responsabilité permet à l'élève de faire des choix et à les assumer, tout en comprenant et en respectant l'intérêt de règles communes pour tous.

CHAMP D'APPRENTISSAGE n° 3 : « Réaliser une prestation corporelle destinée à être vue et appréciée »

Attendus de fin de lycée

- ✓ S'engager pour composer et réaliser un enchaînement à visée esthétique ou acrobatique destiné à être jugé, en combinant des formes corporelles codifiées.
- ✓ S'engager pour composer et interpréter une chorégraphie collective selon un projet artistique en mobilisant une motricité expressive et des procédés de composition.
- ✓ ***Se préparer et s'engager, individuellement et collectivement, pour s'exprimer devant un public et susciter des émotions.***
- ✓ Choisir et assumer des rôles au service de la prestation collective.

Éléments prioritaires pour atteindre ces AFL

- ✓ ***Développer et enrichir une motricité expressive à l'aide de divers paramètres (espace, temps, énergie) pour provoquer une émotion ;***
 - Explorer et choisir des procédés de composition au service de la relation avec ses partenaires ; Assurer différents rôles (interprète, chorégraphe, spectateur, juge, voltigeur, pareur, porteur, meneur...)
 - Gérer la prise de risque dans le choix de ses actions ;
 - Choisir, mettre en œuvre et réguler, seul et à plusieurs, un projet de composition ou d'enchaînement ;
 - Utiliser différents supports d'observation et d'analyse pour apprécier des prestations et définir des pistes d'amélioration ;
- ✓ ***Se préparer, se concentrer pour se produire devant un public ;***
 - Maîtriser la réalisation individuelle de sa prestation pour la mettre au service de la production collective ;
 - Répéter et persévérer pour améliorer l'efficacité de ses actions.

Dans le cadre du programme de français, rappel des textes officiels

Le programme de français de seconde poursuit des objectifs d'instruction et d'éducation répondant aux finalités de l'enseignement du français dans l'ensemble du cursus scolaire des élèves : la constitution d'une culture personnelle, la consolidation de leurs compétences fondamentales d'expression écrite et orale, de lecture et d'interprétation, dans une perspective de formation de la personne et du citoyen.

Les finalités propres de l'enseignement du français au lycée sont les suivantes :
– améliorer les capacités d'expression et de compréhension des élèves par un enseignement continué de la langue, et par la pratique fréquente et régulière d'exercices variés de lecture, d'écriture et d'expression orale ;

– faire lire les élèves et leur permettre de comprendre et d'apprécier les œuvres, de manière à construire une culture littéraire commune, ouverte sur les autres arts, sur les différents champs du savoir et sur la société. Cela passe par l'acquisition de connaissances solides dans la discipline, notamment dans les domaines de l'analyse littéraire et de l'histoire littéraire ;

– structurer cette culture en faisant droit à la sensibilité et à la créativité des élèves dans l'approche des formes, des œuvres et des textes, mais aussi en faisant toute sa place à la dimension historique qui permet de donner aux élèves des repères clairs et solides ;

– former le sens esthétique des élèves et cultiver leur goût, en favorisant l'appropriation de leurs lectures et en renforçant leurs capacités d'analyse et d'interprétation.

Dans le cadre du programme de français en 2^{nde}

Afin de s'approprier le texte, de l'apprécier et de le comprendre, depuis des années Mme Lafont propose aux élèves de passer par les émotions : de ressentir celles des personnages pour mieux les appréhender, comprendre l'auteur et l'enjeu du texte.

Il s'agirait alors de suivre une progression dans le travail des différents objets d'étude au programme allant du souffle (voix) avec la poésie, en passant par le corps avec le théâtre, puis travaillant de façon plus approfondie sur les émotions (roman et littératures d'idées).

Chaque œuvre permettra ainsi de découvrir non seulement l'auteur, les personnages, mais aussi (peut-être par le processus de l'identification et l'appropriation de l'œuvre) de mieux se découvrir et mieux s'accepter.

Les textes officiels précisent : « les principaux objectifs sont donc de faire réfléchir, lire, écrire et parler les élèves. L'acquisition d'une compréhension de la langue et l'aisance de l'expression qui en résulte, ainsi que la construction d'une culture littéraire partagée et assimilée personnellement par chaque élève dépendent de l'interaction de ces quatre activités fondamentales ».

Il serait donc intéressant de monter le projet dans une symbiose totale par exemple en création artistique (chorégraphie) en EPS, où la musique serait au préalable et/ou en parallèle travaillée en français dans le cadre de l'Histoire de l'Art. Un exemple peut être avancé sur la séquence poésie en français, où Mme Lafont travaillerait sur la musique classique par exemple ainsi que le ballet, afin de montrer comment le son fait sens, ce qui est l'un des enjeux de l'étude de la poésie, avec, notamment, la versification. Les émotions ressenties permettraient ainsi de construire non seulement la lecture expressive du texte (préalable à l'EAF), mais aussi la récitation expressive (préparation de l'apprentissage de citations), enfin, un travail sur

l'expression écrite pourrait enclencher une écriture scénique de la chorégraphie évaluée cette fois en EPS.

Le travail en français serait donc multi-dimensionnel puisque répondant aux attentes de lecture, écriture, oralité.

Cette idée est bien entendu reproductible aux autres objets d'étude avec des objectifs différents, répondant cependant toujours aux finalités du programme et des attentes dans chacune des disciplines.

Ce que permet la méditation de pleine conscience

Sans revenir sur les nombreuses recherches en neurosciences² établissant nettement une meilleure concentration, un développement de la matière grise, une meilleure synchronisation, une mémoire améliorée, une neuroplasticité avérée, la MPC permet aussi – et de fait – une meilleure connaissance / conscience de soi et donc une meilleure acceptation de son corps, de ses émotions.

Une activité régulière (10 min par jour) agirait sur le cerveau de l'adolescent lui permettant de constater des changements au cours de l'année (4 à 5 mois environ).

De même, en lui permettant de mieux s'accepter, l'adolescent prend petit à petit conscience de l'importance du groupe, de la coopération et développe de l'empathie et de la bienveillance envers l'autre, nécessaires au bien vivre ensemble.

L'idée n'étant pas d'obliger les élèves à participer à ces séances, mais proposer 5 min de pratique de l'attention afin, petit à petit, de développer toutes les compétences psycho-sociales utiles à leur vie de lycéen et de futur citoyen.

Le fait de s'accepter à l'adolescence (on sait que l'année de 2^{nde} est particulièrement importante et transitoire dans la psychologie de l'adolescent), de mieux vivre avec soi et les autres permettrait ainsi de meilleures conditions d'apprentissage et, de fait, de réussite.

Le projet en lui-même

Dans le cadre d'une expérimentation dans une classe de 2^{nde} que Monsieur Salaün et Mme Lafont partagerait, il s'agirait de mettre en place des séances de 5 min de méditation dans chacun des cours, en fonction du programme préétabli.

Les séances suivraient le programme P.E.A.C.E établi par l'A.M.L.E. (Association de Méditation Laïque dans l'Enseignement) présidée par Candice Marro, cette dernière pouvant être la « marraine » dudit projet.

Mme Lafont, formatrice académique sur le module Méditation laïque au PAF, se chargerait de monter ledit programme ainsi que les séances.

M. Salaün, ayant suivi la formation au PAF en 2021-22, sera inscrit au niveau 2 de la formation MPC au PAF en 2022-23 et sera ainsi en mesure de guider en autonomie lesdites séances en cours d'E.P.S.

Un échange régulier se fera pour le bon suivi dudit projet. Le fait de travailler en équipe réduite sera un atout.

La MPC se ferait donc ainsi progressivement tout au long de l'année, entre 5 à 10 min, dans le cadre des cours d'E.P.S et de français. Un cycle en E.P.S serait particulièrement concerné

² Cf. Antoine Lutz, Rebecca Shankland, Jean-Philippe Lachaux, etc.

(expression artistique), deux séquences semblent être davantage en lien et adaptées en français (théâtre et poésie).

La progression se ferait ainsi :

	1 ^{er} trimestre	2 ^{ème} trimestre	3 ^{ème} trimestre
FRANÇAIS	<p>Roman et théâtre : travail sur le souffle et la posture du corps pour lire un texte de façon expressive + expression scénique (jeu de rôles, jeu et déplacements sur scène, créativité, expression des sentiments)</p> <p>Eduscol : l'écrit d'appropriation (écriture d'invention ou d'intervention à partir d'un extrait de l'une des œuvres étudiées ; résumé d'une partie du récit ; rédaction d'une appréciation concernant la préférence de l'élève pour tel personnage ou tel épisode ; association d'une image au texte et justification de l'illustration ; rédaction d'un portrait, ou d'une description, etc.) ; la lecture expressive, en s'attachant plus particulièrement à l'expression des intentions, au rythme et à l'enchaînement des répliques ; le jeu théâtral ou l'improvisation, pour améliorer les capacités d'expression et l'assurance des élèves en public.</p>	<p>Poésie et littérature d'idées : concentration, déclamation de textes, exposés (art oratoire, convaincre et persuader, déplacements, gestes), expressions des émotions.</p> <p>Eduscol : la lecture expressive, associée notamment au travail de mémorisation, en portant une attention particulière à la restitution des valeurs rythmiques et sonores du vers ; 'écrit d'appropriation (association d'une image au texte et justification de cette illustration ; rédaction de textes poétiques sur le thème du parcours, ou dans la forme ou la tonalité étudiée ; travail de formation du jugement et de l'esprit critique ; le débat, qui suppose une préparation et une modération des échanges, ainsi qu'une répartition des rôles</p>	<p>Théâtre et roman : émotions, jeu et déplacements sur scène, tonalités, art oratoire.</p> <p>Eduscol : la lecture expressive, en s'attachant plus particulièrement à l'expression des intentions, au rythme et à l'enchaînement des répliques ; l'écrit d'appropriation (rédaction d'une note d'intention de mise en scène ; compte rendu d'une sortie au théâtre ; écriture d'invention ou d'intervention ; comparaison entre deux mises en scène d'une scène ou d'un acte, résumé d'un acte ; transposition narrative d'un acte, ou du dénouement ; comparaison entre deux pièces dont l'une est à la source de l'autre sur des sujets comme la construction de l'action, le système des personnages, la tonalité dominante, l'intention de sens, etc.) ; le jeu théâtral ou l'improvisation, pour améliorer les capacités</p>

			d'expression et l'assurance des élèves en public.
EPS	Course de durée (individuel) : Eduscol : S'entraîner individuellement et collectivement, pour se déplacer de manière efficace et en toute sécurité ; établir un projet de course et se fixer un travail d'entraînement spécifique pour y parvenir en fonction du projet choisi (long et peu intense ; court et intense en vue d'améliorer sa vitesse de course ; court et très intense en vue de rechercher une performance).	Expression artistique (collectif) : Eduscol : S'engager pour composer et réaliser un enchaînement à visée esthétique ou acrobatique / S'engager pour composer et interpréter une chorégraphie collective selon un projet artistique ; Se préparer et s'engager, individuellement et collectivement, pour s'exprimer devant un public et susciter des émotions.	Opposition ultime (collectif) : Eduscol : Se préparer et s'entraîner, individuellement ou collectivement, pour conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel ; Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire ; Coopérer pour faire progresser.
MPC	Conscience de son souffle, de son corps, de sa posture, ancrage et équilibre	Attention, concentration, accueillir, comprendre, identifier, accepter, exprimer ses émotions	Avoir et / ou retrouver son estime de soi, sa confiance en soi, empathie, bienveillance, altruisme

A noter que les élèves seront amenés à avoir un cahier en français et en E.P.S afin de noter non seulement leurs idées, mais aussi, et surtout, leurs émotions (cf. feedback des émotions).

Exemple de l'apport de la MPC dans le PLAN DE CYCLE « CREATION ARTISTIQUE » par Philippe SALAUN

Rappel des items spécifiques dont la méditation de pleine conscience peut devenir un support d'ancrage solide des connaissances et savoir-faire nécessaires à leur acquisition.

CHAMP D'APPRENTISSAGE n° 3 : « Réaliser une prestation corporelle destinée à être vue et appréciée »

Attendus de fin de lycée

- ✓ S'engager pour composer et réaliser un enchaînement à visée esthétique ou acrobatique destiné à être jugé, en combinant des formes corporelles codifiées.

- ✓ S'engager pour composer et interpréter une chorégraphie collective selon un projet artistique en mobilisant une motricité expressive et des procédés de composition.
- ✓ ***Se préparer et s'engager, individuellement et collectivement, pour s'exprimer devant un public et susciter des émotions.***³
- ✓ Choisir et assumer des rôles au service de la prestation collective.

Éléments prioritaires pour atteindre ces AFL

- ✓ ***Développer et enrichir une motricité expressive à l'aide de divers paramètres (espace, temps, énergie) pour provoquer une émotion ;***
- ✓ Explorer et choisir des procédés de composition au service de la relation avec ses partenaires ; Assurer différents rôles (interprète, chorégraphe, spectateur, juge, voltigeur, pareur, porteur, meneur...)
 - ✓ Gérer la prise de risque dans le choix de ses actions ;
 - ✓ Choisir, mettre en œuvre et réguler, seul et à plusieurs, un projet de composition ou d'enchaînement ;
 - ✓ Utiliser différents supports d'observation et d'analyse pour apprécier des prestations et définir des pistes d'amélioration ;
- ✓ ***Se préparer, se concentrer pour se produire devant un public ;***
- ✓ Maîtriser la réalisation individuelle de sa prestation pour la mettre au service de la production collective ;
- ✓ Répéter et persévérer pour améliorer l'efficacité de ses actions.

PLAN DU CYCLE CREATION ARTISTIQUE :

➤ **SEANCE 1**

1. Présentation de l'activité, introduction au déplacement, au rythme
2. Constitution des groupes de travail en privilégiant la mixité

➤ **SEANCES 2 à 4**

1. Introduction aux différents types de danse
2. Apprentissage du Duo
3. Construction du mouvement

➤ **SEANCE 5**

Mise en place du jury : construction de la fiche évaluation (non chiffrée)

³ Le surlignage indique la corrélation avec la MPC

Evaluation du Duo

➤ **SEANCES 6 à 8**

1. Stabilisation du choix musical de groupe
2. Présentation du squelette de chorégraphie (entrée, fig1, fig2, Duo, fig. 3, fig. 4, Sortie)
3. Travail collectif et répétitions régulières
4. Démonstration à chaque fin de séance

➤ **SEANCE 9**

1. Répétition générale, derniers ajustements
2. Mise en place du Jury
3. Evaluation terminale filmée

SEANCE TYPE :

1. Echauffement musical
 - ✓ Mobilisation articulaire
 - ✓ Etirements spécifiques lents
2. Introduction aux différents types de danse
 - ✓ Play liste de musiques du monde : Rock'n'roll, twist, salsa, tango...
 - ✓ Travail de déplacement dans une zone déterminée selon le rythme musical entendu
 - ✓ Travail sur les notions de tempo (Percevoir les rythmes à 4 temps)
3. Mise en place du travail spécifique (ex : Travail du Duo) :
 - ✓ Méditation Pleine conscience, Visualisation du mouvement, retranscription sur feuille
 - ✓ Mise en place concrète du Duo, ajustement avec les autres duos du groupe afin de proposer un rendu harmonieux.
4. Démonstration de groupe
5. Bilan

Recommandations du CSEN

Les enfants âgés de 6 à 12 ans passent 95 % de leur temps scolaire à être inactifs.

— Augmenter le temps d'activité physique à l'école est un enjeu fondamental et souvent négligé à l'école élémentaire.

— Les sciences cognitives suggèrent qu'à travers différents mécanismes l'activité physique joue un rôle important sur le fonctionnement du cerveau des enfants.

— **L'activité physique aurait un effet bénéfique sur les fonctions cognitives qui, à leur tour, amélioreraient les résultats scolaires des élèves.**

— **Les interventions de promotion de l'activité physique régulière et structurée confirment que l'activité physique a certains effets bénéfiques sur les performances scolaires et cognitives.**

— **Les effets positifs de l'activité physique sur les résultats scolaires concernent en particulier le domaine des mathématiques.**

— **Les effets positifs de l'activité physique sur le fonctionnement cognitif des enfants pourraient être plus marqués pour les activités physiques cognitivement plus exigeantes et structurées.**

— **Des activités physiques d'intensité au moins modérée pratiquées plusieurs fois par semaine (au moins**

3 fois en milieu scolaire) semblent nécessaires pour impacter les performances cognitives et scolaires.

— **Compte tenu des nombreux effets bénéfiques et clairement établis de l'activité physique sur la santé physique, mentale et sociale des enfants, la promotion de l'activité physique au sein de l'école doit être une priorité.**

— **Recommandations : Les auteurs recommandent qu'à l'école, les élèves participent à un minimum de 30 minutes d'activité physique structurée 3 jours par semaine. Les auteurs insistent sur le fait que ces activités doivent être structurées et adaptées aux enfants : le fait de courir et de bouger pendant la récréation n'est pas suffisant**

A la lecture des recommandations du CSEN, même si la preuve de la corrélation formelle entre la pratique physique et l'apprentissage scolaire n'est pas totalement apportée, les bénéfices pour le bien-être et la mobilisation des structures cognitives (meilleure concentration) semble ne pas faire de doute.

Exemple de l'apport de la MPC dans la séquence sur la poésie par Anne-Marie LAFONT

Dans le cadre de l'objet d'étude de « la poésie : du Moyen-Age au XVIII^e siècle », j'envisage de travailler sur la problématique suivante : Comment l'amour est-il exprimé au fil du temps dans la poésie ?

Nous aborderons l'étude de trois textes :

LL 1 : Christine de Pizan, « Ballade », Le livre du duc des vrais amants 1403-1405

LL 2 : Louis Labé, « Oh ! si j'étais en ce beau sein ravie », Sonnets 1555

LL 3 : Pierre de Marbeuf, « Et la mer et l'amour ont l'amer pour partage », Recueil de vers 1628

La lecture du poème en prose de Pouchkine, *Eugène Onéguine* se fera en cursive et permettra ainsi de sortir de la période afin d'étudier l'un des plus beaux textes russes du Romantisme.

Aussi s'agira-t-il de travailler beaucoup sur les émotions et la musique. Partant du fait que la poésie a d'abord été un art propre à l'oralité, il sera question de montrer aux élèves comment le son fait sens et donne à ressentir.

Pour cela, plusieurs lectures musicales sont prévues autour de la découverte d'un compositeur romantique russe, Tchaïkovski, plus précisément différents morceaux du ballet *Casse-Noisette*, chorégraphié par Marius Petipa.

En effet, les élèves découvriront les yeux fermés certains extraits (danse arabe, danse chinoise, danse russe) et auront dans pour rôle de porter leur attention uniquement sur le son, la musicalité, afin de ressentir les émotions surgissant de façon instinctive. Ils pourront ensuite faire part de leurs émotions et écrire une histoire sous forme d'un mini-scénario.

Une vérification sera faite avec le visionnage de l'extrait écouté vu en ballet.

Un dernier extrait, plus long, leur sera passé (danse des fleurs), et ils auront la même consigne, accompagnée de celle de chorégrapier leurs émotions par des gestes et expressions faciales.

Cette activité permet de travailler sur la créativité, sur la musicalité, la versification, l'expression des sentiments en poésie.

En termes de méditation de pleine conscience, nous travaillons essentiellement l'attention focalisée (ce qui développe la concentration), mais aussi toute la partie émotionnelle puisque les émotions sont, de fait, sollicitées ici.

En lien avec l'expression artistique en EPS, les élèves pourront transférer leurs savoirs, leurs acquis et leurs compétences dans la création d'une chorégraphie et l'expression des émotions. J'en profite pour préciser que d'après mon collègue et moi-même, nous remarquons que les élèves ont des difficultés à exprimer leurs émotions et à aller jusqu'au bout de leurs gestes, souvent « avortés » dans leur chorégraphie.

Nous faisons donc l'hypothèse que le travail en MPC et en français pourrait les aider à améliorer cette partie.

Inversement, ce qui est fait en E.P.S en termes de créativité artistique pourrait être réinvesti en français pour l'art oratoire, l'expression orale dans le cas d'une déclamation d'un poème mis en scène en cours.

Dans les deux cas, nous cherchons à ce qu'il y ait un vrai lien entre les deux disciplines afin que les élèves puissent réinvestir leurs activités autant dans l'une que dans l'autre, avec comme « ciment », le travail effectué en MPC (concentration et émotions).

MODALITES D'EVALUATIONS POSSIBLES

Le projet sera évalué sous forme de questionnaires destinés aux élèves, aux parents, avant le projet, pendant et à la fin.

Des réunions régulières seront organisées entre M. Salaün et Mme Lafont.

Un compte-rendu détaillé, statistiques à l'appui, sera écrit en fin d'année, envoyé à la Direction, aux parents, mais aussi au CSEN (Rebecca Shankland) et à Candice Marro.

Le lycée Jean d'Ormesson à Châteaurenard se positionne ainsi comme pionnier en la matière, puisqu'aucun autre établissement n'a été référencé comme expérimental dans ce genre de projets, alliant le français, l'E.P.S et la MPC.

Par ailleurs, plusieurs travaux seront effectués par les élèves : l'écriture scénique de la chorégraphie, les différents écrits en français (sujets de réflexion, écrits d'appropriation notamment), la mise en œuvre effective en EPS (danse notamment) et en français (poésie, théâtre notamment, mais aussi plaidoyer), une écriture réflexive en fin d'année sera également demandée aux élèves afin qu'ils puissent prendre du recul sur ce projet (difficultés, écueils,

plaisirs pris, facilités, apport du lien E.P.S-français, apport de la MPC en français, en EPS, dans le cadre dudit projet, etc.).

Afin d'apporter un témoignage plus concret entre l'amélioration du bien-être, de la concentration, d'une meilleure mobilisation cognitive grâce à l'apport d'un temps de méditation pleine conscience, Monsieur Salaün propose de faire l'année, dont le cycle susmentionné, d'une part, à une classe témoin (la classe de seconde 8, dont le travail serait fait également en Français avec Mme Lafont) dans laquelle nous introduirons un temps de méditation pleine conscience ; d'autre part, à une classe comparative (même profil d'élèves en terme de mixité, de comportement et de capacité de travail scolaire) dont le travail en E.P.S et le cycle « Création artistique » se feraient sans le travail de méditation pleine conscience.

Les résultats pourraient être présentés sous forme d'un questionnaire anonyme sur les ressentis à l'issue du cycle, mais aussi en début d'année, et en fin d'année :

1. Grille de ressenti moteur
2. Grille de ressenti à l'issue de l'évaluation devant Jury
3. Grille de ressenti sur l'amélioration de la concentration en classe
4. Grille de ressenti sur la méditation pleine conscience.

D'autres outils pourraient être apportés en cours d'année afin d'affiner les modes d'évaluations.

Les vidéos prises en début de cycle et en fin de cycle feraient également foi d'une évolution des gestes. Elles seraient faites aussi en cours de français, lors des différents travaux en oral (poésie, théâtre, exposés notamment).

RESULTATS CHIFFRES ET ANALYSE

RESULTATS DEBUT D'ANNEE

Questionnaires élèves (30 questionnaires rendus – début octobre)

1. A la question : « **Comment je me sens dans les cours de français et d'EPS depuis le début de l'année** », les réponses sont essentiellement « Bien » à 70% ; 15% « Assez bien » et 15% « Très bien ».
2. A la question : « **Est-ce que je suis plus motivé.e ?** », on obtient :
 - 93 % positives
 - 7 % « ça dépend »
 - Aucune réponse négative
3. A la question : « **Est-ce que je suis concentré.e ?** », les réponses sont positives à 70 %, contre 7 % de non et 23 % de « ça dépend ».
4. A la question : « **Est-ce que je me considère comme quelqu'un de stressé.e ?** », les réponses sont en revanche inversées :

- 40 % de « oui »
- 50 % de « non »
- 10% de « ça dépend »

5. A la question : « **Est-ce que la perspective des différentes épreuves d'examen me stressent ?** », les réponses sont à 40 % positives.

A noter que les questionnaires des élèves étaient anonymes.

Questionnaires parents (29 questionnaires rendus – début octobre)

1. A la question : « **Comment qualifieriez-vous le niveau de concentration de votre enfant à ce jour ?** », les réponses sont les suivantes :

Très concentré.e	1 %
Concentré.e	78 %
Peu concentré.e	20 %
Pas du tout concentré.e	1 %

2. A la question : « **Quels indicateurs vous permettent de dire que votre enfant est plus ou moins calme qu'avant ?** », les réponses sont : « calme quand elle lit », « calme », « stresse, est violent », « agitation », « langage corporel », « caractère », « mutisme », « agressif verbalement ».
3. A la question : « **Est-ce que vous considérez que votre enfant est de nature stressée ?** », 52 % de réponses négatives, contre 48% de positives.
4. A la question : « **Comment trouvez-vous que votre enfant gère ses émotions à la maison ?** », les réponses sont à 48% positives contre 41% de réponses négatives (gérant mal ses émotions) et 11% « ça dépend ».
5. A la question : « **Pensez-vous que votre enfant est stressé par les futurs examens au lycée ?** », les réponses sont à 59 % positives contre 38% négatives et 3% « ça dépend ».
6. A la question : « **Pensez-vous qu'avoir des outils de gestion du stress serait un atout pour votre enfant ? Expliquez.** », les réponses sont à 79% positives.

Questionnaires E.P.S. élèves (30 questionnaires rendus – début décembre)

1. A la question : « **Comment vous sentez-vous dans le cours d'EPS depuis le début de l'année ?** », les réponses sont les suivantes :

Très à l'aise	15%
A l'aise	73%
Indifférent.e	12%
Mal à l'aise	-
Bloqué.e	-

2. A la question : « **Comment vous sentez-vous dans le cours d'EPS depuis le début de l'année ?** », les réponses sont les suivantes :

Très à l'aise	12%
A l'aise	70%
Indifférent.e	10%
Mal à l'aise	8%
Bloqué.e	-

3. A la question : « **Comment vous sentez-vous dans votre corps en début de cette séquence ?** », les réponses sont les suivantes :

Très à l'aise	10%
A l'aise	50%
Indifférent.e	-
Mal à l'aise	40%
Bloqué.e	-

4. A la question : « **Quel est votre niveau de concentration en ce début d'année ?** », les réponses sont les suivantes :

Très concentré.e	20%
Concentré.e	47%
Peu concentré.e	33%
Pas du tout concentré.e	-

5. A la question : « **Comment vous sentez-vous lorsque vous dansez ?** », les réponses sont les suivantes :

Très à l'aise	7%
A l'aise	40%
Indifférent.e	37%
Mal à l'aise	33%
Bloqué.e	3%
Stressé.e	10%
Concentré.e	17%

6. A la question : « **Comment vous sentez-vous à l'idée de travailler en groupe ?** », les réponses sont les suivantes :

A l'aise	80%
J'appréhende un peu	10%
J'appréhende beaucoup	-
Indifférent.e	7%
Je me sens jugé.e	-
Je déteste cela	3%

7. A la question : « **Comment vous voyez-vous par rapport au reste de la classe ?** », les réponses sont les suivantes :

Ils sont super forts, je suis nul.le	10%
Ils sont ridicules	7%
Très franchement, je suis trop fort.e	10%
Ils essaient, mais c'est difficile et je les admire pour cela.	15%
Tout le monde est au même niveau	50%

8. A la question : « **Comment réussir votre prestation ?** », les réponses suivantes sont :

Cela va venir tout seul	53%
Je vais avoir besoin de beaucoup répéter	37%
Je vais avoir besoin d'aide	7%
Je saurai faire seul.e si nécessaire	15%

A noter que les questionnaires sont anonymes.

RESULTATS FIN D'ANNEE

Questionnaires élèves (25 questionnaires rendus – fin mai)

1. A la question : « **Ai-je toujours, souvent, rarement, jamais pratiqué les séances en classe / à la maison ? Justifiez** », voici les résultats :

	En classe	A la maison
Toujours	36%	4%
Souvent	40%	8%
Rarement	4%	20%
Jamais	16%	40%
Sans réponse	4%	28%

On constate ainsi que la majorité a joué le jeu en classe, mais que la pratique était délaissée à la maison par « manque de temps », ou « aucune nécessité ».

2. A la question : « **Comment je me sens dans le cours depuis la mise en place de certains outils de gestion du stress ?** », les réponses sont à 88% positives : « plus de facilité à gérer mon stress », « plus sûr.e de moi », « plus concentré.e et attentif », « moins stressé ». Certains remarquent que la classe est « plus agréable que dans les autres matières ».

On remarque donc que les élèves en grande majorité ressentent des effets positifs sur leur état de bien-être. **On peut également rappeler le taux de 40% de « stressés » en début d'année, contre 88%** qui ne le sont plus en fin d'année.

3. A la question : « **Est-ce que je suis plus motivé.e ?** », on obtient :
- 72% positives avec des commentaires : « je trouve super que des profs s'investissent autant pour nous, ça donne envie de s'impliquer ».
 - 24% de réponses négatives
 - 4% « ça dépend »

On voit bien que les élèves, eux-mêmes, se sentent plus investis dans les matières où certains pratiques de bien-être sont mises en place. **En revanche, on remarque que le taux de motivation a tout de même baissé par rapport au début de l'année passant de 93% à 72%** : les élèves l'expliquent aussi par rapport à certaines matières liées aux spécialités choisies et voient les difficultés auxquelles ils seront confrontés l'année prochaine.

4. A la question : « **Est-ce que je suis plus concentré.e ?** », les réponses sont là encore positives à 84%, contre 8% de non et 8% de « ça dépend ».

Les élèves ont, de fait, la sensation d'être plus concentrés dans les matières où l'on travaille l'attention. **On constate également que le taux de concentration a légèrement augmenté passant de 70% à 84%**.

5. A la question : « **Est-ce que ces méthodes ont eu ou non un impact sur mes résultats ? Si oui, comment ?** », les réponses sont en revanche inversées :
- 20% de « oui »
 - **68% de « non »**
 - 8% de « ne sais pas »

On voit là que les élèves dissocient vraisemblablement les résultats et les outils de gestion du stress et de l'émotion. Ces derniers n'auraient que peu d'impact sur les notes.

6. A la question : « **Que puis-je dire sur le climat de classe avant et après la mise en place de certains outils ?** », les réponses sont à **80% positives**. Les commentaires des élèves évoquent : « une classe plus calme », une classe où il y a « plus d'entente et de bienveillance ».

On remarque que la pratique de la méditation laïque peut influencer le climat de classe et permettre une ambiance chaleureuse et coopérative.

7. A la question : « **Est-ce que oui ou non j'aimerais que ces méthodes se reproduisent l'année prochaine ?** », les réponses sont sans équivoque : **oui à 88%**.

On comprend alors que ces méthodes représentent bien une réelle demande de la part des jeunes adolescents.

8. A la question : « **Est-ce qu'il est important que le professeur soit bien formé à cette pratique ?** », les **réponses positives sont à 76%**.

Là encore, on comprend la nécessité de former les personnels de l'Education nationale pour permettre une diffusion sage, raisonnée et efficace de la pratique.

9. Enfin, à la question : « **Que puis-je ajouter ?** », les commentaires sont très mélioratifs et reconnaissants : « Je remercie les professeurs de leur investissement », « Ce projet est très important et pratique ».

On remarque que les élèves sont reconnaissants et constatent l'investissement particulier de leurs professeurs.

A noter que les questionnaires des élèves étaient anonymes.

Questionnaires parents (22 questionnaires rendus – fin mai)

1. A la question : « **Comment qualifieriez-vous le niveau de concentration de votre enfant à ce jour ?** », les réponses sont les suivantes :

Très concentré.e	4.5%
Concentré.e	77.5%
Peu concentré.e	13%
Pas du tout concentré.e	4.5%

On remarque que le taux de concentration n'a que peu varier passant de 78% à 77.5%. Les parents n'auraient donc pas remarqué de changement majeur.

2. A la question : « **Quels indicateurs vous permettent de dire que votre enfant est plus ou moins calme qu'avant ?** », les réponses sont à 45% positives avec des commentaires comme : « S'énerve moins », « est plus posé », « plus agréable », « meilleurs nuits », « plus à l'écoute », « plus calme », « crie moins ».

On note 22.5% qui n'ont pas remarqué de différences ; 13.5% des « agacements » et enfin 19% sans réponses.

On peut donc dire que le taux positif a augmenté là encore, puisque nous avons 55% de réponses plutôt négatives en début d'année.

3. A la question : « **Avez-vous remarqué un changement dans son comportement ou dans son attitude ?** », 50 % de réponses négatives, contre 45% de positives et 5% sans réponses.

On constate que le bilan est plus mitigé en ce qui concerne le changement de comportement dans l'attitude à la maison.

4. A la question : « **Comment trouvez-vous que votre enfant gère ses émotions à la maison ?** », les réponses sont à 73% positives avec des commentaires comme : « discute », « ne crie plus ».

On peut dire que le taux a bien augmenté, passant de 48% à 73% en positif. Ceci montre bien l'impact sur la gestion des émotions puisque les parents remarquent que leurs enfants gèrent nettement mieux leurs émotions à la maison.

5. A la question : « **Avez-vous remarqué des répercussions de ses séances de méditation de pleine conscience ? (fratrie, ambiance générale, écoute, devoirs, etc.)** », les réponses sont à 54.5% positives contre 45.5% négatives.

On note que le bilan est mitigé, mais que les réponses sont tout de même positives quant à l'impact de la MPC sur la vie de l'élève à l'extérieur du lycée.

6. A la question : « **Pensez-vous qu'avoir des outils de gestion du stress serait un atout pour votre enfant ? Expliquez.** », les réponses sont à 86% positives. En commentaires, nous pouvons lire : « Confiance en soi », « comportement », « humeur », « très grosse amélioration dans ses rapports avec son frère », etc.

Les réponses sont majoritairement positives et les parents montrent donc un réel intérêt quant aux outils de bien-être. Le taux est passé de 79% à 86%, ce qui montre l'intérêt de ces outils du point de vue des parents.

7. A la question : « **Pratiquez-vous (personnellement) l'une de ces activités ?**
O Méditation O Yoga O Tai Chi O Qi gong O Autres, les réponses sont négatives à 73%.

Nombreux sont les parents qui ne pratiquent pas dans cette classe.

8. A la question : « **Avez-vous d'autres choses à communiquer ?** », les réponses sont amélioratives avec en commentaires : « Super : merci pour tout », « Elle a beaucoup apprécié les séances en classe », « Très bonne idée », « Cette activité devrait être obligatoire et pérenne ».

BILAN : POINTS D'AMELIORATION

En méditation

Un programme plus ciblé, mieux travaillé en fonction des différentes activités sportives devrait améliorer les résultats. Entre autres, nous envisageons d'intégrer davantage de mouvements dans nos séances de méditation.

De même, les élèves ont été en demande de séances plus axées sur l'attention et la concentration : une sollicitation aux 5 sens sera plus fréquente dans le prochain projet.

La régularité (5 min dans chacun des cours) sera aussi un point à travailler, sans quoi le cerveau ne saurait comprendre le rituel et la mécanique. Les chemins neuronaux devraient ainsi plus vite s'installer et permettre peut-être davantage une pratique quotidienne, voire individuelle, à la maison.

En français

Le théâtre devra vraiment être mis en parallèle avec l'activité artistique (à savoir la danse), et la musique ainsi que le scénario travaillé en cours de français, pour être mis en place dans la pratique ensuite en E.P.S. Deux genres seront ainsi mis en place : le tragique et le comique. A partir de là, les élèves auront à travailler les différentes tonalités et émotions à faire ressortir en classe de français, mais aussi en expression artistique puisque les émotions seront jouées *in situ*. L'idée étant de faire travailler les élèves en français sur les notions à acquérir, les faire écrire le scénario pour ensuite qu'ils parviennent à le rendre visuel en EPS. Un travail plus en symbiose devra donc être accompli pour mettre plus de liens entre les deux disciplines et, par la même occasion, inventer des séances de méditation en rapport avec ces dernières.

En E.P.S

Le début de chaque leçon d'EPS a été consacré à 5mn de MPC, et cette dernière a été intégrée dans les rituels de début de séance entre le temps d'appel et le temps d'échauffement, comme un « pré-échauffement ». Ce temps de méditation sans mouvement au début (prise de conscience de son corps, de sa présence dans l'instant présent, respiration carrée, scan corporel) s'est peu à peu transformé en méditation en mouvement, toujours en se basant sur l'ancrage et la respiration dans un premier temps, la suite de la méditation étant consacrée au scan corporel par mouvements lents (utilisation d'outil d'étirements et de mobilisation articulaire). Ce temps plus actif a semblé trouver une adhésion plus importante des élèves.

Un constat a été établi par la demande de certains élèves de faire ces exercices comme s'ils étaient partie intégrante de l'échauffement. Constat établi en évaluation ou beaucoup d'élèves reprenaient ces mouvements appris.

La prise de conscience du mouvement respiratoire en course de durée reste capitale pour mieux parvenir à gérer les sensations d'étouffement liées aux courses à intensité élevée, parvenir à un meilleur contrôle me semble un objectif à poursuivre et à persévérer.

La prise en compte de la présence de l'autre, de son espace intime et de la jonction qui s'est faite en expression artistique demande à être développée davantage et retravaillée en portant les efforts sur la mise en place d'un scénario plus construit et bien plus en amont : les techniques dansées ne devant intervenir que comme un outil à la construction du scénario, imaginé notamment en français (la passerelle semble évidente...).

Ce qui est à relever c'est l'attitude beaucoup plus bienveillante des élèves les uns envers les autres (la maturité et l'évolution de chacun étant un facteur premier). Il s'agit de vérifier que la MPC devient, dans un cadre structuré, un accélérateur à cette maturité.

Constat fait notamment en sport collectif ou le manque de réussite de certains gestes semble être mieux toléré et accepté (le cycle a toutefois été très réduit compte tenu de nombreuses séances manquantes liées aux différents jours fériés du mois de mai. D'où la nécessité de renouveler l'expérimentation.

En évaluation

Un point sensible a été remarqué quant aux questionnaires. Il faudra prévoir des questionnaires en E.P.S et en français plus ciblés sur la discipline, avant / pendant et après le projet.

De même, un questionnaire plus scientifique devrait être d'une grande utilité : l'aide à des chercheurs a été demandée.

Une observation plus poussée devra être faite sur les vidéos.

De même, un point de comparaison avec une classe témoin serait un atout.

Observations générales

Mme Lafont est venue observer deux classes de secondes lors de la création artistique : la classe expérimentale, et une autre classe dans laquelle la MPC n'était pas pratiquée.

Les deux classes ayant sensiblement le même profil, les constats ont été pour le moins flagrants : plus de concentration, plus de précisions, plus d'écoute, plus de coopération dans la classe expérimentale.

Nous ne pouvons bien évidemment pas attribuer ces constats uniquement à la pratique de la MPC, mais nous souhaitons croire que l'impact correspond tout de même à ce que les chercheurs constatent au niveau des bienfaits sur le cerveau, activant la zone de la concentration notamment et celle de l'empathie (cortex préfrontal).

Une remarque à faire sur la classe témoin pour l'année prochaine : il faudra distribuer les mêmes questionnaires en début et fin d'activité artistique afin d'avoir un réel point de comparaison concernant la gestion des émotions et les ressentis des élèves.

DEMANDES

Les points d'écueil ont été :

- La chronophagie pour se rendre disponibles pendant les heures de cours du collègue : Mme Lafont se rendait en cours d'E.P.S le lundi après-midi et M. Salaün le jeudi matin. Ces heures étant libres pour chacun des professeurs, il serait peut-être bon d'envisager des HSE, ou une subvention pour observation réciproque (cf. pactes ?)
- La classe choisie étant difficile, il n'a pas toujours été facile de faire adhérer les élèves qui étaient considérés comme chahuteurs. De fait, les résultats sont peut-être biaisés.
- Nous aimerions, de fait, tester ce même projet avec une classe dite à profil « classe européenne », afin de voir si les résultats sont les mêmes ou pas.
- Nous avons également déploré le manque de communication par rapport au projet « gestion du stress et de l'émotion » proposé au lycée. En tant que « référente bien-être » Mme Lafont n'en a pas été informée et plusieurs messages de la part des parents ont été

envoyés pour demander des explications ou des conseils. Malheureusement, n'étant pas à l'origine et ne pouvant pas garantir l'efficacité du contenu n'ayant aucune information sur les outils employés, il était difficile de répondre. Une meilleure communication aurait peut-être pu régler le souci. Par ailleurs, il semble qu'il faille également bien distinguer les deux projets et pratiques : tout ce qui est autour du projet en seconde est en lien direct avec la MPC et Mme Lafont se porte garante de la teneur scientifique de ladite pratique. Il ne faudrait pas que les parents confondent les outils. Sans quoi l'un des projets pourrait en pâtir.