



Enseigner en mouvement : Bewegungspausen im Unterricht

*Das Leben ist wie ein Fahrrad.
Man muss sich vorwärtsbewegen,
um das Gleichgewicht nicht zu verlieren.*¹
Albert Einstein

Constat : La surconsommation d'écrans. La difficulté de capter l'attention. Des élèves stressés.

Expérience : Menée pendant cinq ans à l'université de Clermont-Ferrand (UCA) auprès d'étudiants d'allemand. Interventions dans des écoles du premier et second degré en Allemagne et en France.

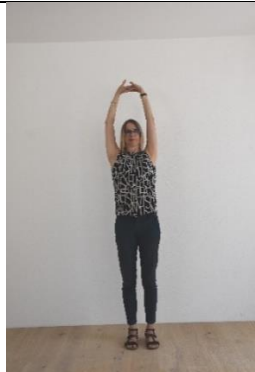
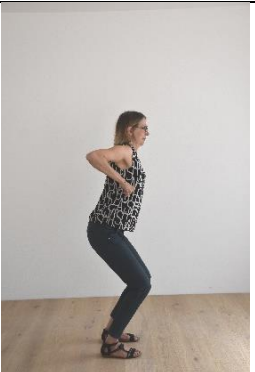


Ça consiste en quoi ? :

Exercices d'activation – de coordination – d'apaisement. Etirements. Aiguiser les sens. Introduire du contenu (vocabulaire) autrement, méthode bilingue. Réviser en mouvement. Préparation mentale d'un examen.

Ça sert à quoi ?

- Evacuer le stress
- Chasser la fatigue
- Réduire des tensions
- Augmenter la concentration, la mémorisation
- Introduire du vocabulaire pratique par le mouvement et le jeu
- Améliorer l'écoute, la compréhension de l'oral.
- Gérer les émotions

Exercices pratiques :

			
Respiration profonde (Die Tiefenatmung)	La pompe (Die Pumpe)	Mouvement croisé (Gegengleichbewegung)	Etirer les bras (Armdehnung)

¹ « La vie est comme une bicyclette, il faut avancer pour ne pas perdre l'équilibre » Albert Einstein

Vocabulaire :

Décrire le mouvement – die Bewegung beschreiben

- Lever le bras – den Arm heben
- Baisser – senken
- Étirer – dehnen
- Tourner – kreisen
- Croiser – kreuzen
- Sans bouger – unbeweglich
- Secouer – schütteln
- Détendre – entspannen
- Ressentir – nachspüren
- Relaxation, f – die Entspannung

Grammaire : Les verbes de mouvement sont suivis de l'accusatif.

Comment ?

Ce n'est pas sorcier, ça s'apprend. La plupart des postures se font debout, sans aucun matériel. Les postures nécessitent d'être adaptées au cadre : l'âge, la température, le moment de la journée, l'ambiance du groupe et ses besoins.

- Aérer la pièce
- D'abord exercices sans déplacement (meubles, élèves)
- Choisir 3 à 4 exercices, les maintenir au moins 1 semaine
- 3 à 4 minutes pour commencer
- Régularité
- Prendre le temps
- Voix calme

Qui suis-je ?

Enseignante d'allemand et professeur de yoga dans le Puy-de-Dôme, j'ai fait des études de relations franco-allemandes à l'université de Passau (Allemagne). Je suis originaire de Bavière.

Pour aller plus loin :

- Formation en 3 modules, « Enseigner en mouvement », (26h), à partir du 26 janvier. En présentiel et distanciel, vers Clermont-Ferrand. Découverte le mardi 17 décembre et mardi 7 janvier, 18h30-20h en distanciel, sur inscription.
- Intervention dans les établissements scolaires (Programme : « Notre école, faisons-la ensemble »)



Sous les Tilleuls

Judith Langer

Mail : judith.langer63@gmail.com; Tél : 06 07 17 41 83



Yoga franco-allemand ; Instagram : [judith.tilleuls63](https://www.instagram.com/judith.tilleuls63)