

La posture du champion

Se tenir droit réveille l'attention.



Le mode tortue

S'avachir sur sa table de travail, laisser les épaules s'effondrer et la tête plonger en avant, envoyant un signal passif de fatigue au cerveau.



Le déclic

Prendre conscience de l'effondrement de sa posture et décider de redéployer son corps comme une plante ou arc sous tension.



Le changement

Adopter la « posture du Champion » pour chasser la somnolence et retrouver sa force d'apprentissage.

1. L'objectif

Précision : Contrairement à la vidéo « Je mérite ma place » qui utilisait le corps pour l'assurance à l'oral, cette nouvelle vidéo cible la biomécanique de l'attention. Il s'agit de démontrer que la posture avachie cause la fatigue, et non l'inverse. L'objectif est d'utiliser le corps comme une véritable « télécommande » pour chasser la somnolence et réveiller instantanément le cerveau.

2. Le concept psychologique : La cognition incarnée (« embodiment »)

L'esprit s'appuie sur le corps. S'avachir limite l'oxygénation et envoie un signal de repos au cerveau (« Je suis fatigué »). À l'inverse, une posture d'expansion (colonne alignée, épaules ouvertes) relance la respiration et le tonus musculaire. Ce changement physique envoie un signal d'éveil immédiat, boostant mécaniquement la vigilance et l'attention de l'élève.

3. Le cercle de parole. À chaud, juste après le visionnage, posez ces questions à la classe :

- **Question 1 :** À quoi ressemble votre corps lorsque vous êtes fatigués d'écrire ou que vous trouvez un exercice trop long ? Décrivez votre position (la tortue).
- **Question 2 :** Dans la vidéo, on compare le corps à un arc. Que se passe-t-il si l'arc reste tout mou et n'est jamais tendu ?
- **Question 3 :** Comment la façon dont vous vous asseyez sur votre chaise peut-elle vous aider à mieux réussir un travail difficile ou une évaluation ?

4. Idées d'activité : 3 exercices pratiques

- Le sas de transition (La graine et le soleil — idéal pour les cycle 2)
- La posture du champion — Cycle 3
- Le fil invisible (tous les cycles)

Exercices pratiques

Avant de lancer les exercices, rappelez l'activité vécue avec la vidéo « Je mérite ma place » : « *Est-ce que certains utilisent encore l'astuce de la « main fière » pour se donner de l'assurance ?* ».

Expliquez qu'aujourd'hui, le corps ne va pas servir à prendre la parole, mais à recharger son énergie. Vous allez donc proposer 3 exercices et choisir de garder ceux qui vous plaisent le plus pour les ritualiser dans la classe (en plus des vidéos du tableau de bord).

- **Exercice 1 : La graine et le soleil (cycle 2)**

- **L'action** : Annoncez « *Mode graine !* ». Tous les élèves se recroquevillent sur leur bureau, rentrent la tête et ferment les yeux. Au bout de 10 secondes, dites « *Le soleil se lève !* ». Les élèves se déroulent le plus lentement possible, redressent le dos, gonflent la poitrine et finissent par étirer les bras en grand « V » vers le plafond en prenant une immense inspiration.
- **Quand?** À utiliser entre deux matières pour couper la léthargie et reconcentrer le groupe.

- **Exercice 2 : La posture du champion (cycle 3)**

- **L'action** : Invitez les élèves à se lever derrière leur chaise (ou à se tenir très droits assis). Pendant 30 secondes, dans un silence total, chacun adopte la pose du super-héros : pieds bien ancrés au sol, poings sur les hanches, torse bombé, épaules ouvertes, menton légèrement levé vers l'avant. On respire profondément pour « tendre l'arc » avant l'effort.
- **Quand?** : À lancer juste avant un travail complexe ou une évaluation pour faire chuter le stress et booster la confiance.

- **Exercice 3 : Le fil invisible (tous les cycles)**

- **L'action** : Demandez aux élèves d'imaginer qu'un fil magique invisible est accroché au sommet de leur crâne. Un mot de passe ou un signal est convenu (ex : « *Attention au fil !* » ou un double claquement de doigts). Lorsque le signal retentit pendant une séance où la classe commence à s'affaler sur les cahiers, les élèves imaginent qu'un géant tire doucement ce fil vers le ciel. Le menton se réaligne, la colonne s'étire et la cage thoracique s'ouvre automatiquement.
- **Quand?** : Un automatisme corporel pour corriger instantanément la posture pendant le travail écrit ou avant de donner une consigne sans faire de remarques négatives.