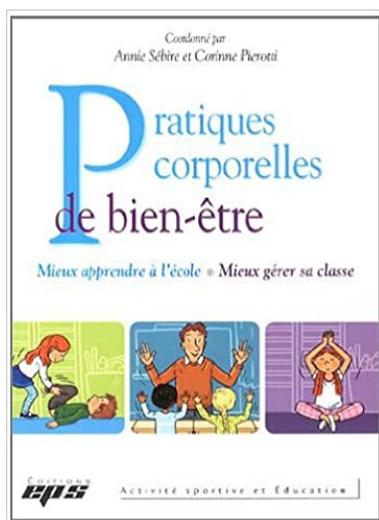


<https://dieppe-ouest.circonscription.ac-normandie.fr/?Pratiques-corporelles-de-bien-etre>



Pratiques corporelles de bien-être

- Climat scolaire - Qualité de vie à l'école -



Date de mise en ligne : mercredi 1er avril 2020

Copyright © Circonscription de Dieppe Ouest - Tous droits réservés

Conférence de Corinne Pierotti et Annie Sébire, conseillères pédagogiques en Éducation physique et sportive (EPS), Académie de Paris, et auteure de l'ouvrage, *Pratiques corporelles de bien-être* (Éditions EPS, 2013), qui propose de nombreux exercices basés sur des pratiques existantes à faire non pas qu'en cours d'EPS mais aussi **quotidiennement en classe.**

Les auteures ont retenu 7 familles d'exercice :

- Concentration
- Relaxation
- Respiration
- Gymnastique lente
- Gymnastique volontaire
- Massage
- Visualisation.

[Journée de l'innovation - 2014 : vidéo des deux auteures présentant les pratiques corporelles](#)