

Les élèves des Tilleuls initiés à la relaxation



La classe de CE1 autour de Florence Grimault.

CRÉDIT PHOTO : OUEST-FRANCE

L'initiative

« Nous avons pensé que la venue de Florence Grimault, infirmière spécialisée en relaxation au collège Guy-Liard, serait bénéfique pour nos élèves », indique Agnès Lamidey, la directrice de l'école des Tilleuls.

Vendredi matin, des élèves de CM1 avaient investi le dojo de l'établissement. « Depuis janvier, à raison d'une heure par semaine, les 54 élèves des deux classes suivent une séance de relaxation », explique Florence Grimault. L'objectif est d'apprendre à gérer son stress, ses angoisses, mieux se concentrer, être moins agité, et prendre confiance en soi », poursuit-elle. Au programme de la matinée : des exercices de respiration, des postures de

yoga et une relaxation finale en musique avec une histoire pour se détendre.

Sur le mur, cinq affiches reprennent les différentes postures : le chat étiré, le bûcheron, les vagues du corps, le vol au-dessus de l'aigle, l'arbrisseau.

Malo et Jules viennent de réaliser l'exercice du chat étiré. « On est à quatre pattes et on regarde d'abord le plafond. On respire profondément, on creuse le dos et ça relaxe vraiment », indiquent les deux élèves. Alixe ne veut pas être en reste pour son exercice qui consiste à ne pas tomber lorsque l'on est debout sur une seule jambe. « Il faut bien se concentrer sinon on tombe », explique-t-elle. Pour cette dernière séance, les élèves ont remis un recueil de textes et dessins qu'ils ont réalisés pour remercier Florence Grimault.

OF 24/02/18