

MIEUX-ÊTRE À L'ÉCOLE

CYCLES 1 ET 2 + CLASSE ULIS

Diminuer la fatigue

LOUISON NIELMAN

RETZ

editions-retz.com

Sommaire



Introduction

Présentation de la séquence

1^{re} séance : Découverte

2^e séance : Fatigue physique

3^e séance : Fatigue visuelle

4^e séance : Fatigue générale

5^e séance : Fatigue mentale

6^e séance : Fatigue scolaire

7^e séance : Synthèse

Fiches ressources 1 - A à D : Jeux pour reconnaître le type de fatigue

Fiches ressources 2 - A à H : Jeux pour recentrer, apaiser

Fiches ressources 3 - A à G : Jeux pour prévenir ou réguler la fatigue

Fiches ressources 4 - A à E : Planches images fatigue

Fiches ressources 5 - A à E : Histoires

Bibliographie



Cet ouvrage suit l'orthographe recommandée par les rectifications de 1990 et les programmes scolaires.
Voir le site <http://www.orthographe-recommandee.info> et son mini-guide d'information.

Éditions Retz, 2020.

ISBN : 978-2-7256-3977-2

Introduction



Qu'est-ce que la fatigue ?

La fatigue est un état de lassitude, qui entraîne une diminution plus ou moins importante des capacités physiques et/ou mentales.

Tout le monde peut ressentir la fatigue, et à tout moment de la journée ou de l'année. Il est important de pouvoir la repérer, la verbaliser, en identifier les raisons, l'accueillir pour se sentir mieux et retrouver de l'énergie.

La fatigue peut être générale, physique, consécutive à un effort ou à une maladie. Elle peut s'exprimer dans certaines parties du corps (muscles, yeux ou autre région corporelle), elle peut être aussi moins visible, liée à des problèmes personnels, à une accumulation de tensions dans la vie quotidienne.

La fatigue accumulée nuit à la bonne santé mentale, tout comme elle épuise les ressources physiques. De nos jours, plus que jamais, la vie trépidante que nous menons nous invite à ralentir de temps en temps.

La fatigue à l'école

Les enfants, de par leur immaturité cérébrale, ne sont pas toujours en capacité de reconnaître leurs besoins. L'adulte, garant du bien-être de l'enfant, l'aide alors à verbaliser ce qu'il ressent dans son corps, dans sa tête. Un enfant, touché par une

fatigue, quelle qu'elle soit, ne pourra pas se rendre disponible pour tous les apprentissages.

Au-delà de cet état de fatigue, l'enfant a physiologiquement besoin de se déplacer, changer de lieu, se décharger, se relaxer, se recentrer pour retrouver l'énergie nécessaire à la poursuite de la journée.

L'adulte est plus à même de repérer les signes de fatigue de l'enfant, de l'aider à en prendre conscience et de lui proposer ce qui lui permettrait de se sentir mieux.

Et vous, adulte, ne vous arrive-t-il pas d'être victime du fameux « coup de barre » après le déjeuner ? N'avez-vous parfois pas du mal à vous mettre en route le matin ?

Si l'on propose à une assemblée un concours de bâillements, les neurones miroirs se chargent de faire bâiller tout le monde, pour le plus grand soulagement des tensions accumulées.

Dans ma pratique auprès des enseignants, je leur conseille de prendre soin d'eux, d'oser dire à leurs élèves qu'ils se sentent un peu fatigués, ou qu'ils ont un problème familial qui les préoccupe le cas échéant. L'effet est immédiat, les élèves éprouvent de l'empathie, ajustent leur comportement, et s'autorisent aussi à évoquer leur propre fatigue. Prendre le temps de souffler, de sortir des

apprentissages pour récupérer physiquement ou psychologiquement n'est pas une perte de temps. Au contraire, il est maintenant prouvé que les médiations telles que le jeu, la relaxation ou la sophrologie sont bénéfiques aux apprentissages. De plus, les besoins de chacun seront entendus, accueillis et respectés.

Le fait de faire parler les enfants et de leur donner des habitudes d'hygiène de vie saines, respectueuses de leurs besoins physiologiques et émotionnels seront des aides précieuses. Prendre soin les uns des autres crée un climat scolaire plus serein, ce qui favorisera la libération d'énergie nécessaire aux apprentissages qui mobilisent tant d'attention.

Les activités de ce fichier ne sont pas exhaustives, mais proposent une initiation au repérage de l'état de fatigue des élèves.

Dans une démarche d'échange permanent, dans le souci d'apprendre des autres et de co-construire, d'améliorer encore, je reste à votre écoute et serais ravie d'échanger avec vous. N'hésitez pas à me contacter par mail : melanie197227@gmail.com

Portez-vous bien !

Présentation de la séquence



Classes concernées

- Cycles 1 et 2
- Classes U.L.I.S. école et collège

Projet sur 7 séances de 45 minutes (à moduler selon le contenu)

Ces séances seront à alterner en début de matinée, en fin de matinée, en début d'après-midi, en fin de journée pour que les enfants prennent conscience de leurs différents états de fatigue et que l'adulte puisse expérimenter les activités en fonction de cette réalité.

Objectifs

La fatigue chez les élèves peut être un frein dans les apprentissages. C'est pourquoi cette séquence, constituée de 7 séances, se décline en trois grands objectifs pour :

- reconnaître le type de fatigue ;
- la diminuer ;
- la prévenir.

Objectifs plus spécifiques

- Sensibiliser aux différents types de fatigue.
- Permettre aux élèves de prendre conscience de leurs besoins physiologiques et émotionnels, de se reconnecter et d'expérimenter des solutions efficaces.
- Donner aux enseignants des outils pour adapter leur posture et leur pédagogie à

la baisse de vigilance des élèves (défaut de disponibilité psychique, de concentration, besoin de recentrage...).

Sous-thématiques

- Fatigue physique après une activité sportive intense
- Fatigabilité scolaire (saturation)
- Fatigue générale
- Fatigue psychique (ou mentale) liée à des soucis familiaux, personnels, etc.
- Fatigue visuelle, surmenage

Lieux

Salle de classe, salle de motricité en maternelle ou de sport en cycle 2, cour de récréation.

Matériel requis

- **Lors des séances** : fiche séance, Fiche ressources correspondante, matériel pédagogique classique (feutres), tapis de sol, ballons de baudruche, cordes, balles, etc., musique douce ou éléments sonores évoquant la nature.
- **Pour certaines séances** : lecteur CD ou USB.

Support principal

Chaque séance se déroulera avec des activités types (recentrage, brainstorming, recueil oral, activité motrice, relaxation, etc.) liées à des Fiches ressources.

Sous-thématiques



Fatigue physique

- Comportements qui génèrent de la fatigue : sauter, courir, faire du vélo/trotinette, jouer au ballon, etc.), s'énerver, s'exciter...
- Signes physiques : essoufflement, transpiration, accélération du cœur, jambes molles, soif...
- Comportements propices à la récupération : repos, calme, écoute de soi et de ses besoins, souffler...

Fatigue des yeux

- Comportements qui génèrent de la fatigue : excès d'écran, lumière bleue, excès d'activité répétitive pour les yeux (lire, écrire, dessiner longtemps).
- Signes physiques : picotement, yeux lourds, larmes, bâillements, besoin de regarder ailleurs.
- Comportements propices à la récupération : modération des écrans, des supports visuels, diversité des activités, bon sommeil.

Fatigue générale

- Comportements qui génèrent de la fatigue : surmenage, convalescence, mauvaise hygiène de vie (manque de sommeil, mauvaise alimentation), pas de respect de son rythme.

- Signes physiques : corps lourd, manque d'entrain, énergie ralentie, envie de dormir n'importe quand.
- Comportements propices à la récupération : se reposer, dormir, prendre son temps, s'écouter, respecter son corps et ses besoins, bouger pour se redynamiser.

Fatigue scolaire

- Comportements qui génèrent de la fatigue : ne pas s'écouter, ne pas dire comment on se sent, surstimulation, ne pas varier les activités.
- Signes physiques : bâillements, manque de concentration, envie de dormir.
- Comportements propices à la récupération : rêver, se reposer, changer de rythme, d'activité, parler de ses besoins.

Fatigue psychique

- Comportements qui génèrent de la fatigue : émotions désagréables (déception, frustration, inquiétude, etc.), garder tout pour soi.
- Signes physiques : abattement, manque d'énergie, visage fermé, cœur serré, pas disponible pour apprendre.
- Comportements propices à la récupération : se détendre, trouver différentes façons d'exprimer ce qui ne va pas.

Découverte

L'objectif de cette séance est de recueillir les connaissances préexistantes sur la fatigue et ses manifestations.



1 Entrée dans la séquence (jeu de la fleur du jour)

Voir [FICHE RESSOURCES 1A](#).

2 L'adulte explique le projet aux enfants

« Nous allons apprendre à reconnaître cinq formes de fatigue. »

Il leur explique la découverte de ce qu'est la fatigue à travers ce qu'ils ressentent dans leur tête et leur corps, ce que l'on montre avec le visage, les gestes, les attitudes et les mots. Il précise qu'ils feront des activités relaxantes ou en mouvement pour accompagner la fatigue, récupérer, se sentir mieux. Ils pourront aussi écouter des histoires [FICHES RESSOURCES 5A À 5E](#) (deux versions sont proposées à chaque fois, l'enseignant choisira soit celle qu'il préfère, soit lira les deux versions et demandera aux élèves celle qu'ils préfèrent). Ils apporteront leurs expériences, sans jugement, dans l'écoute et le respect de chacun. Ils pourront aussi parler de leurs émotions, **dire comment ils se sentent tout au long de ces activités, ce qu'ils en ont pensé, ce qu'ils ont préféré.**

3 Comment se sent-on quand on est fatigué ?

D'une voix calme et douce, l'adulte pose la règle d'attendre le tour de parole et d'écouter les autres. « *Qu'est-ce que la fatigue ? En général, comment sent-on quand on est fatigué ?* » Il recueille et récapitule les différentes propositions. Il ajoute une définition simple de la fatigue : « Quand on est fatigué, on se sent mou et faible (reprendre les mots des élèves), ce qui peut être gênant pour le travail à l'école. »

4 Temps d'échange libre

« Avez-vous des questions au sujet de la fatigue ? »

5 Les différentes formes de la fatigue

L'adulte explique que, au cours de ces séances, ils vont parler d'autres formes de fatigue. « *Avez-vous une idée ?* » Il recueille les propositions puis explique qu'ils vont les découvrir par des activités.

6 Quelle fatigue ressentez-vous le plus souvent ? Le moins souvent ?

L'adulte leur demande de désigner l'état ressenti le plus souvent en montrant la photo qui l'exprime le mieux [FICHES RESSOURCES 4A À 4E](#). Puis, il leur propose de présenter la photo illustrant la fatigue qu'ils connaissent ou ressentent le moins.

La fleur du jour



OBJECTIFS

- * Se recentrer.
- * Exprimer son ressenti émotionnel et physiologique à ce moment-là.

MATÉRIEL

- * Ardoises effaçables
- * Optionnel : un fil, pinces à linge.

¹ On aura au préalable vérifié que le lexique est connu des élèves.

Les enfants sont assis au sol, bien installés, le dos droit.

1 Au fil du jeu, nous formerons une fleur ensemble, avec différents groupes pétales. Selon votre état, vous vous lèverez pour vous regrouper et former une ronde/pétale qui correspond à votre état.

2 Ceux qui le souhaitent lèvent le doigt pour répondre : Comment vous sentez-vous maintenant ? Bien / triste / fatigué / énervé / pas content / frustré ¹ ? Désigner un élève, recueillir son ressenti.

3 Celui qui se sent comme X peut aller à côté de lui. Déposer devant eux l'écriteau avec le mot ou un pictogramme associé (on peut utiliser les emojis).

4 Recommencer pour chaque nouvelle proposition. Un enfant ne se sentant concerné par aucune des réponses attend et verbalise son état/émotion. Cela enrichit le vocabulaire et prend en compte l'individualité de chacun. Quand tous ont rejoint un groupe, ils forment alors une ronde.

5 Prendre une photo de « la fleur du jour ». L'imprimer, l'épingler (avec une pince) sur un fil pour former la frise : « le jardin de la semaine ». Les enfants s'assoient ensuite sur place. **Aujourd'hui, beaucoup d'enfants sont en forme/fatigués, gais/tristes, calme/énervés.** Choisir l'état correspondant au reflet de la classe à ce moment précis. **Quel est le plus petit / gros pétale de fleur ? Qui, dans ce pétale, a envie de parler de son ressenti ?** Guider les élèves à le formuler : **Est-ce que tu te sens... parce que... Aujourd'hui, il y a moins d'enfants (fatigués/ contents), plus d'enfants...** Émettre des hypothèses ensemble. La fleur évolue chaque jour, l'adulte peut comparer les différents états émotionnels et physiologiques d'une séance à l'autre, grâce aux photos, aux échanges verbaux et à la fin de la séquence si la frise du jardin a été réalisée.

Fatigue physique



Version 2

Ce soir, à peine sorti de la voiture, Oscar saute sur son trampoline. Maman le laisse s'amuser. Avec Justin, ils font le concours du saut le plus haut, c'est très rigolo. Ils bondissent, rebondissent, ont comme des ressorts sous les pieds. Bras en l'air, écartés, galipettes, plein de pirouettes, Oscar a très chaud, respire vite et fort, son cœur bat comme un tambour.

Essoufflés, ils s'arrêtent et s'allongent un peu. Mais, au bout de deux minutes, Oscar propose déjà :

« Allez ! On recommence ? »

– Je suis trop fatigué, mes jambes sont toutes molles, j'arrête ! répond Justin.

– Tant pis, moi je continue ! » rit Oscar, n'écoutant pas son corps.

Justin s'en va plus loin, jouer tranquillement dans le bac à sable avec ses petites voitures. Une fois bien reposé, il prend son vélo et pédale devant la maison. Oscar, rouge comme une tomate, en sueur, descend du trampoline, pour le rejoindre sur sa trottinette.

« On fait la course, Justin ? », propose-t-il.

Cette fois, Justin veut bien, car il a repris des forces. Oscar va vite pour le rattraper, sa gorge est sèche, il a très soif, ses cheveux sont mouillés dans le cou et sur son front. Mais, il pousse toujours sur ses petites jambes et son pied pour essayer de gagner.

« Les enfants, il faut rentrer à présent, dit maman. Oh, mais Oscar... que t'arrive-t-il ? Tu es en sueur et si rouge ! Il faut arrêter et te poser un peu. Va prendre une douche mon grand ! »

Oscar jette sa trottinette au sol et rouspète. Il n'a pas du tout envie de se doucher ! En colère, il tape du pied, et sa maman se fâche.

« Je crois que tu es bien trop énervé, et au lieu de le dire, tu le montres. Si tu as encore envie de t'amuser, tu pourras le faire après la douche, mais calmement. »

4A



FATIGUE PHYSIQUE