

**DESCRIPTIF DE L'ACTION**  
(une fiche par action)

**PROJET EDUCATIF LOCAL**

**DEPARTEMENT DES BOUCHES DU RHÔNE**  
**VILLE DE MIRAMAS**

**Intitulé du projet : Mieux vivre à l'école pour mieux vivre en société (Reconduction)**

**Structure porteuse : SOPHRO PAYS D'AIX**

**Responsable de l'action : Anne-Marie SANCHEZ**

**Objectif général** : Connaissance de soi, connaissance des autres

**Objectifs opérationnels** : les aider à construire une connaissance d'eux-mêmes

-leur donner l'occasion de se demander ce qui se passe en eux et de pouvoir l'exprimer, de parler de leurs ressentis

-leur permettre de passer du JE au NOUS en leur offrant la possibilité de prendre conscience des autres,

-leur permettre d'expérimenter la coopération et leur en faire découvrir la richesse

-favoriser le développement de leurs capacités perceptives et sensorielles

Bilan de l'année 2021.

Les enfants connaissent désormais l'activité, ils ont participé volontiers aux séances dans lesquelles tout au long de l'année nous avons poursuivi le développement de l'attention et de la concentration qui leur fait souvent défaut, ainsi que le recentrage sur eux-mêmes, sur leurs ressentis.

Nous avons également œuvré à grandir leur capacité à se détendre, à diminuer les tensions, le stress.

Dans le contexte actuel les séances ont permis aux enfants de prendre du recul, un certain lâcher prise, pour être plus sereins dans le cadre de l'école et par extension dans leur quotidien.

**Durée de la nouvelle action** : Année scolaire 2022 / 2023

**PRÉSENTATION DE L'ACTION :**

Du 9 janvier au 30 juin 2023

Séances d'1h00 par groupe de 10 élèves

Les mardis et jeudis

pour les primaires et grandes sections maternelles, par groupe de 10 enfants, pendant la pause médiane. Les séances se dérouleront toujours sur le même mode

Envoyé en préfecture le 03/04/2023

Reçu en préfecture le 03/04/2023

Publié le 17/04/2023

ID : 013-211300637-20230329-66\_2023-DE



### Déroulement d'une séance :

**Étape 1 : rituels de début** : exercices de respirations, position assise autour d'un cercle qui représente le groupe, ouverture de la séance par au son d'un « gong ».

**Étape 2 : jeux coopératifs** : activités visant la connaissance de soi et des autres

**Étape 3 : relaxation** : donner des outils pour s'apaiser et gérer ses émotions, visualisation

**Étape 4 : cercle de parole** : chacun exprime son vécu, puis rituel de **clôture de séance**

**Quels en sont les public(s) cible(s)** : Elèves de grande section de maternelle et de cours élémentaire

**Combien de personnes en seront bénéficiaires** : 40 enfants

Activité(s) proposée(s) :

Lieu (x) de l'activité : 2 écoles élémentaires de la ville (à définir)

Jours et horaires : 2 jours par semaine de 12h à 14h (à définir)

Durée (début-fin) : Pause méridienne de 12h à 14h

Nombre d'intervenants ou d'animateurs : 2 animateurs périscolaire

**INTERVENANTS (noms et qualification) : Anne-Marie SANCHEZ Sophrologue**

### **Budget Prévisionnel :**

CHARGES		PRODUITS	
Fournitures diverses			
Achat de prestations (intervenants, pilotage) (60.00€ par séance x 132)	5 460 €	SOPHRO PAYS D'AIX	300 €
Transports		Participation PEL ville	5 460 €
Achat matériel			
Frais divers			
	5 760 €		5 760 €