

Étirements



5 à 10 minutes



Santé mentale

APERÇU

S'étirer offre une pause mentale et aide à se reconnecter à son corps et au moment présent. Cette activité est conçue dans le but d'être utilisée au début ou au milieu d'un cours qui comporte des sujets sensibles. Aussi, cette activité peut être utilisée lorsque les personnes étudiantes semblent être fatiguées ou ont des difficultés à se concentrer.

UTILITÉ

- Créer un calme intérieur ;
- Offrir une pause du contenu difficile ou de la vie hors de la salle de classe ;
- Se recentrer et se rétablir l'énergie, les émotions et la concentration ;
- Se sentir ancré(e) dans son corps.

MATÉRIEL

La personne enseignante peut faire la démonstration des étirements OU simplement jouer un des vidéos suivants :

- [Étirements légers en milieu de travail](#) (5 minutes, instructions verbales seulement, en français)
- [Étirements assis](#) (9 minutes, menés par un homme, en français seulement)
- [Étirements simples du bas du corps](#) (3 minutes, menés par une femme, anglais seulement)
- [Étirements simples debout](#) (5 minutes, menés par une femme, anglais seulement)
- [Étirements du haut du corps](#) (5 minutes, menés par une femme, anglais seulement)
- [Étirements assis, mobilité du dos](#) (5 minutes, menés par un homme, anglais seulement)
- [Étirements assis](#) (5 minutes, fondés sur le yoga, menés par une femme, anglais seulement)

PROCÉDURE

1. **Partagez l'objectif de l'activité** avant qu'elle ne commence. Par exemple, vous pouvez dire : « Cette activité a pour but d'aider les personnes étudiantes à recharger et recentrer leur esprit. Aussi, elle sert à se calmer face

à un sujet difficile. » Vous pouvez aussi mentionner que tout le monde peut utiliser les étirements pour réveiller son corps et son esprit.

2. **Offrez des options.** Ce n'est pas tout le monde qui est à l'aise à faire l'ensemble des étirements. C'est normal et correct. Ces gens peuvent participer comme ils le veulent. De plus, ce ne sont pas toutes les personnes étudiantes qui sont physiquement capables de compléter l'ensemble des étirements, donc assurez-vous de donner des options pour des étirements partiels. Faites tout ce qui est nécessaire pour que personne ne soit timide.
3. **Participez.** Cela aidera les personnes étudiantes à participer pleinement à l'activité. Aussi, cela montre que vous croyez réellement aux bénéfices des étirements.
4. **Éteignez les lumières.** Ces exercices devraient être effectués dans une salle avec peu de lumière. Les personnes étudiantes demeurent à côté de leur bureau et une salle sombre aidera à être moins timide et à relaxer.
5. **Protégez toutes les personnes étudiantes lors de l'activité.** Offrez des options de participation tout en soulignant que l'important est de garder le silence, même si elles ne participent pas.
6. **Désormais,** vous pouvez encourager les personnes étudiantes à utiliser cet exercice quand elles se sentent dérégulées en classe. Elles peuvent sortir et faire quelques étirements ou les faire en silence à leur bureau lorsqu'elles se sentent distraites ou anxiées.

ÉQUITÉ, DIVERSITÉ ET APPARTENANCE

Pour les personnes à mobilité réduite, ces étirements peuvent aussi être effectués assis. Nous avons aussi inclus des liens pour des étirements assis.

RESSOURCES UTILES

1. Il a été démontré que les étirements ne bénéficient pas seulement aux systèmes nerveux et musculaires, mais aussi à la santé mentale par la production d'endorphines. Voici quelques liens fournissant plus d'information sur les bénéfices des étirements :
 - [Stretch Your Body, Stretch Your Mind](#) par Resilient Educator
 - [The Simple Act of Stretching](#) par Columbine Health Systems Center for Healthy Aging at Colorado State University
2. [Gestion du stress et adaptation : L'étirement](#) dans La santé mentale au quotidien : une ressource pour la salle de classe
3. La Mayo Clinic a une [bonne série de diapositives montrant des étirements de l'ensemble du corps pour les personnes débutantes](#)