



## AMENAGEMENT D'UNE SALLE DE RELAXATION ET DE DETENTE

### Description :

**Genèse :** En 2017, le collège Pierre de Coubertin de Cormontreuil (51) s'est engagé dans l'expérimentation Collèges Lab, en partenariat avec le Conseil Départemental de la Marne et les services de la DANE et de la CARDIE de l'académie de Reims. C'est à cette occasion qu'une réflexion plus globale sur les espaces et la problématique du bien-être à l'école a été menée au sein du collège. Les compétences professionnelles d'une enseignante en sophrologie ont permis d'envisager une telle salle.

**Réalisation :** Des tapis de sol et des coussins ont été installés dans la salle qui peut accueillir une dizaine d'élèves. La couleur bleu pâle choisie favorise l'apaisement.

**Usages :** Actuellement, la salle est utilisée pendant la pause méridienne avec les élèves de 6<sup>e</sup> pour des séances de relaxation encadrées mais aussi pour des phases de repos.

### Les plus-values attendues ou constatées

#### Sur les pratiques pédagogiques

Contribuer à l'autonomie/renforcer l'estime de soi pour contribuer à la confiance/ développer l'attention, se rendre disponible et à l'écoute pour développer le désir d'apprendre/favoriser la mémorisation

#### Sur le climat scolaire

Développer l'écoute de soi et des autres/gérer son stress/être à l'écoute de ses signaux d'alerte/évacuer les tensions pour gérer son énergie/faciliter la communication au sein d'un collectif

### Evolutions envisagées

Etendre le dispositif à tous les niveaux et le proposer aux enseignants.

Une petite salle  
aménagée en salle  
de relaxation et de  
repos

### Qui l'utilise ?

Les élèves et leur  
enseignant pour des  
séances de relaxation

### Quand ?

Pendant la pause  
méridienne, entre les  
heures de cours

### Pourquoi ?

Favoriser le climat  
scolaire, prendre en  
compte de stress et la  
fatigue des élèves

**COLLEGE PIERRE DE  
COUBERTIN**

1 rue Pierre Beregovoy  
51350 CORMONTREUIL

☎ : 03 26 50 23 84

ce.0511961e@ac-reims.fr