

# Dix pistes pour terminer l'année en toute zénitude



Dernière ligne droite avant l'été. Une période pas toujours simple pour un enseignant. Avec la fatigue de l'année accumulée, les programmes à boucler, ces quelques semaines restantes peuvent sembler interminables. MAIF vous donne des clés pour prendre soin de vous et de vos élèves et profiter pleinement de ces ultimes jours de classe.

# 1. Pédaler au grand air

**En mai, fais ce qu'il te plaît, et surtout, fais du vélo.** Depuis l'année dernière, le mois du muguet est aussi celui de la bicyclette. Imaginé par le ministère des Sports avec les principaux acteurs nationaux du deux-roues, Mai à vélo a pour ambition de devenir une fête nationale « pour que vive l'engouement pour le vélo ». Une célébra-

tion d'un mois pour se remettre en selle et mettre le deux-roues à pédales au cœur de nos pratiques quotidiennes.

**Au-delà d'être un moyen de transport écologique et économique,** le vélo s'avère un excellent antistress. Il permet de prendre l'air sur son trajet et d'octroyer un moment de

pause à notre esprit : pas d'écran, pas de bruit de moteur, pas d'embouteillages ni de tours de parking pour trouver une place pour se garer. Sans compter que le vélo (même avec assistance électrique) vous permet de faire un peu d'exercice – donc, de sécréter des endorphines – dans une vie souvent très sédentaire.

**Vous êtes déjà convaincu ?** Convertissez vos élèves ! Si vous enseignez en primaire, l'apprentissage du vélo fait partie des savoirs fondamentaux à acquérir avant l'entrée au collège. N'hésitez pas à vous rapprocher de votre antenne locale Prévention MAIF pour mettre

en place l'opération Savoir Rouler à Vélo : un programme de dix heures pour permettre aux enfants de 6 à 11 ans un usage régulier et autonome.

**Vos élèves sont déjà des rois du braquet ?** Organisez votre événement Mai à vélo : une balade, un atelier mécanique d'auto-réparation, une bourse aux vélos, un challenge « patch ta chambre à air »... de nombreuses idées sont proposées sur le site [maivelo.fr](http://maivelo.fr) et des kits d'organisation sont disponibles en libre accès pour les enseignants et établissements scolaires. À vos biclous !



© Corinne Brisbois/MAIF

---

## Pour se mettre en selle

[Savoir Rouler à Vélo](#) avec Prévention MAIF :

- ➔ [le kit pédagogique complet](#) pour l'opération Savoir Rouler à Vélo ;
  - ➔ Mai à vélo : pour [créer son événement, obtenir un kit de communication ou participer aux challenges](#) existant autour de chez vous.
-



## 2. Faire la fête à l'école : frugalité et zéro déchet

**Après deux ans de pandémie sans fête de l'école**, vous l'avez entendue cette demande insistante des parents d'élèves pour organiser enfin un temps festif ! Attention toutefois à l'effet « surcharge mentale » de cette fameuse fête de l'école. Généralement organisée par l'association des parents d'élèves, [cet événement](#) n'en demande pas moins une forte implication des enseignants. Par exemple, pour préparer un spectacle ou une exposition des travaux d'élèves...



© Gettyimages

**Avec toute la diplomatie** dont vous savez faire preuve, il vous faudra faire passer quelques messages importants aux parents organisateurs.

➔ **Une invitation à la frugalité** : une fête de l'école vaut d'abord pour les rencontres et les échanges, nul besoin de se lancer dans une grosse organisation épuisante et coûteuse, exigeant une répartition des tâches quasi militaire...

➔ **Après une année scolaire** durant laquelle vous avez sensibilisé vos élèves aux enjeux climatiques et environnementaux, est-ce raisonnable d'organiser une pêche à la ligne avec des jouets en plastique *made in China*? Il sera bien plus motivant de tenter une fête des écoles zéro déchet, grâce à ce [guide](#) proposé par MAIF et notre partenaire Zero Waste.

**Comme la pandémie a renforcé l'attention de tous** aux mesures sanitaires, le strict respect des [règles entourant l'organisation d'une fête d'école](#) est incontournable, surtout s'il y



© Gettyimages

a [vente de denrées alimentaires](#) ou de [repas](#). Et n'oubliez pas la [Sacem](#), qui prélèvera sa dîme sur cette joyeuse fête...

**Si la fête est bien organisée**, cet événement sera véritablement festif et vous fera le plus grand bien, comme un temps fort de partage avant que vos élèves ne s'égaillent en vacances !

# 3. Organiser un ramassage de déchets avec sa classe

## Agir ensemble et resserrer les liens

Il suffit de faire l'un des [quiz de Surfrider Ocean Campus](#) pour mesurer combien les mers et les rivières ont besoin de toute notre attention. C'est pourquoi MAIF est fière de soutenir ce site éducatif, ainsi que les [Initiatives océanes](#) de notre partenaire Surfrider Foundation Europe. Il s'agit de collectes de déchets sur les plages et rivières, organisées partout en France. Que ce soit à titre individuel ou avec votre classe, une participation à l'un de ces ramassages sera une occasion de mettre votre conscience en action, d'agir dans l'intérêt commun et d'être fier du résultat obtenu. En 2021, plus de 63 000 personnes ont participé à ces collectes, réalisant un inventaire à la Prévert consternant : 1,55 million mégots de cigarettes, 51 700 canettes, 65 000 cotons-tiges, 5 900 cartouches de chasse...

## Au rendez-vous de tous les possibles

S'engager pour une cause, militer dans une association, c'est un moyen d'être utile et d'atteindre ce besoin d'accomplissement et d'estime de soi ; bref d'atteindre le sommet de la pyramide de Maslow ! C'est pourquoi nous vous

invitons à participer à la [Fête des possibles 2022](#), une manifestation soutenue par MAIF.

**Au programme, des centaines d'événements** organisés partout en France pour rendre visibles toutes les initiatives citoyennes qui construisent une société plus

durable, humaine et solidaire. Elle aura lieu du 9 au 25 septembre 2022. Et si vous participez déjà à rendre votre territoire plus juste et durable, vous pouvez organiser un rendez-vous pendant cette édition !



© Rodolphe Escher/MAIF



## 4. L'école de la planète : participez au concours

**L'École de la planète** est un site éducatif orienté nature et protection de l'environnement. Fédéré par nos soins, il met en commun les ressources pédagogiques de nos partenaires (rue des écoles, Surfrider Foundation, Good Planet, film *Animal*, film *Le Chêne*...).

Actuellement destiné aux enfants et enseignants de maternelle et d'élémentaire, il sera ouvert aux collégiens courant 2023.

**Pour son inauguration**, deux concours sont lancés, auxquels votre école pourra participer.



© SolStock/Getty Images

*« Les enfants sont comme des graines qu'il faut arroser de bons conseils pour qu'ils deviennent des adultes aussi solides que les grands arbres. »*

Mundiya Kepanga, chef papou et parrain du site L'école de la planète

### ➔ Pour les maternelles, « Mon plus beau potager »

Il existe peut-être déjà un potager dans votre école. Si ce n'est pas le cas, il est sûrement temps d'en glisser l'idée au responsable de l'établissement. Quand vraiment aucun terrain n'est disponible, une simple jardinière peut faire l'affaire. Les enfants sont généralement enchantés d'y participer, souvent même émerveillés ! Après l'inscription à notre concours, vous aurez accès à une base documentaire où des fiches pédagogiques seront mises à votre disposition.

### Beaucoup de découvertes en perspective :

- c'est quoi un fruit ou un légume de saison, un circuit court ?
- comprendre les besoins des végétaux, de la graine au fruit ;
- observer que la nature se recycle par elle-même (compost) ;
- optimiser l'arrosage et économiser l'eau.

Le jury choisira les plus beaux jardins écoresponsables. Les gagnants

verront leur école dotée d'une bibliothèque complète de livres (albums, documentaires, livres d'activités...) sur le thème de la nature.

### ➔ Pour les classes élémentaires, un concours d'écriture

Un grand concours d'écriture est proposé à toutes les classes, du CP au CM2. Elles poursuivront un récit dont le début a été écrit par un auteur connu et impliqué dans les questions écologiques.

### Des ressources (fiches, exercices, activités) sont mises gratuitement

à la disposition des enseignants. Pour enrichir les histoires, mais surtout pour verdir l'année qui s'annonce.

Les dix meilleures histoires seront publiées sous la forme d'un ouvrage papier vendu en librairies.

---

➔ Créer votre compte, inscrire une classe ou une école : [ecoledelaplanete.com](https://ecoledelaplanete.com)

---

## 5. J'agis, je plante

### ➔ Agir pour la nature et la biodiversité, planter, végétaliser...

Autant de gestes dont les générations futures nous seront reconnaissantes ! Vous pouvez dès maintenant, posément et sereinement, envisager des actions pour l'année prochaine. Pour y entraîner vos élèves, quel que soit leur âge.

### ➔ [La Fondation pour la nature et l'homme](#) (FNH) appelle à un grand mouvement de renaturation.

Dans les villes comme dans les champs, haies, arbres et arbustes, plantes grimpantes et mellifères ont perdu du terrain. Sans leur pouvoir protecteur, c'est toute la nature qui souffre. Sols, biodiversité, nappes phréatiques, climat : tout part à vau-l'eau ! La prise de conscience est là, mais les bras manquent pour restaurer ce qui a été détruit. Au rythme actuel, il faudrait ainsi 214 ans pour replanter les 7 000 km de haies, détruites depuis les remembrements d'après-guerre.

➔ « [J'agis, je plante](#) » est une invitation à réveiller le planteur qui

sommeille en chacun de nous. Pas n'importe où ni n'importe comment, mais avec méthode. Vous agissez à la façon d'un chef de projet, avec le soutien de la FNH qui vous dote des outils et savoirs nécessaires : repérer un terrain privé ou communal, contacter et convaincre son propriétaire, choisir les essences et financer leur achat, les planter...

Un vrai travail d'équipe, pluridisciplinaire, accessible à tous, susceptible d'enchanter vos classes !

---

### Les contenus intégraux

seront disponibles dès la rentrée, en septembre prochain (nous vous en reparlerons). Vous pouvez aussi laisser votre adresse email sur ce site de la Fédération de la nature et l'homme :

➔ [Soyez les premiers informés](#)

➔ D'ici là, vous pouvez découvrir le site [J'agis pour la nature](#)

---



@ GettyImages



## 6. Un bol d'air en pleine conscience

**Enseignant un jour, enseignant toujours !** Si la soif d'apprendre ne vous quitte jamais, peut-être que les sciences participatives peuvent contribuer à votre Bonheur (avec un grand B comme « bol d'air » ou « béatitude cognitive »).



@ Gettyimages

**Il y a désormais une multitude de projets en cours.**

➔ [Traquer les pissenlits sur les trottoirs parisiens](#), c'est utile pour la science.

➔ Gambader dans une prairie pour photographier une chryside - une petite guêpe luisante comme un bijou - en train de butiner, c'est même super important pour les chercheurs du [programme Spipoll](#).

**Les programmes de sciences participatives** abondent et peuvent transformer le plus ignorant des sciences naturelles en un naturaliste passionné !

➔ La plateforme [Vigie Nature](#) donne accès à un large choix de programmes. Tous vous conduiront à prendre l'air tout en apprenant.

➔ Cet article de [Mes datas et moi](#) montre combien l'open science est en train de séduire une large communauté...

## 7. Musique : un shoot de dopamine

**La littérature abonde sur les bienfaits de la musique** sur l'organisme. Même si « [l'effet Mozart](#) » a du plomb dans l'aile, c'est important de vous préserver des plages horaires pour écouter le disque qui fait du bien, le morceau qui vous offrira à satiété cette dose légale de dopamine.



@ Gettyimages

➔ Écouter, ou encore mieux, pratiquer en chantant ou en jouant d'un instrument pour activer le neurotransmetteur du plaisir. Vous n'avez jamais essayé ? Osez ! Pour vous encourager, suivez [l'exemple d'Ahmed](#), 17 ans, qui s'est mis au piano pendant le premier confinement en débutant sur une appli de son téléphone...

➔ Les [tutos et autres cours en ligne](#) ont considérablement démocratisé l'apprentissage efficient de

la musique et plus rien ne vous empêche de [débuter au yukulélé](#), un instrument qui vous confèrera une image de « prof cool » lorsque vous en ferez usage en milieu scolaire.

➔ Et si vous manquez de partitions, il faut savoir qu'il y en a [plus de 55 000](#) sur Gallica, et [645 000](#) sur l'International music score library project. De quoi s'occuper au moins jusqu'à l'hiver prochain...

## 8. Rencontrer des écoaventuriers

**Clément, Solène, Philomène, Anaëlle, Axel, Nicolas...** Chacun à sa façon, ces jeunes sportifs sillonnent la France pour partager leur message de protection de l'environnement. Ambassadeurs du mouvement MAIF Sport Planète, ils apprécient tout particulièrement les événements en milieu scolaire. Comment pouvez-vous les rencontrer ?

### Projet Azur

La [descente de la Loire en kayak](#) s'est achevée en avril à Saint-Brévin. Après une pause bien méritée,

Philomène Le Lay, Solène Chevreuil et Anaëlle Marot vont rejoindre les Alpes et la Méditerranée. Un parcours ponctué de rencontres avec le public, pour expliquer le cycle de l'eau : du glacier à la rivière, du fleuve à la mer. Les événements de plein-air sont toujours très enrichissants, notamment pour observer le nombre de déchets et leur lent cycle de désintégration.

### Les dates du projet Azur

- ➔ **7 juillet - 27 août** : les Alpes, du lac Léman à Menton (veillées au feu de bois, ramassage de déchets, sciences participatives...)
- ➔ **27 août - 22 octobre** : la Méditerranée de Menton à Cerbère (nettoyage de plages et calanques)



© Solène Chevreuil

### Le Ploggathon

**L'équation est simple** : 1 km parcouru = 1 kg de déchets ramassés = 1 personne sensibilisée. À la fin du périple, on fait l'addition et on plante des arbres. Le héros est Clément Chapel, membre de l'association Ploggathon. Il organise des événements sportifs pour partager ses thématiques de cœur : le bien-être, l'écocitoyenneté, la prise en compte de la nature et de l'environnement.

### Les dates connues à ce jour

- ➔ **18 juin** : Ironathon de Millau
- ➔ **septembre** : les dépollueurs de l'extrême, en Corse

[ploggathon.org](http://ploggathon.org)

### Graines d'Odyssée

En 2019, Axel Féraud a bouclé un périple écologique de 6000 km (à pied, à vélo, en kayak et en paddle) pour découvrir des projets en lien avec l'agriculture et l'alimentation durables. Il réitère cette année, afin de présenter son

documentaire *Graines d'Odyssée* dans les établissements scolaires, les entreprises et les associations. Suivez Axel sur [Instagram](#) dans toute la France à partir de septembre, du Havre à Marseille et de Lille à la Bretagne.

### Greenicotour 2022

**Entre le 3 septembre et le 11 décembre, Nicolas Vandelnelsken** courra un marathon par jour, "100 marathons pour le Climat". Un exploit sportif insensé, durant lequel il rencontrera plusieurs écoles sur son parcours pour les sensibiliser aux enjeux du réchauffement climatique. Lors de ses quatre-vingt premières étapes, il va dessiner une forme. Saurez-vous la reconnaître ? Et du 22 novembre au 11 décembre, ce sont les écoles qui vont définir son parcours pour rentrer à Valenciennes.

**Jusqu'à fin juin, un concours est ouvert** pour définir ce trajet retour, ouvert à toutes les écoles.

➔ **Toutes les infos sur ce projet sont [ici](#) !**



# 9. Être à l'écoute de ses émotions

*« Dans notre culture, on nous apprend plus à endosser la cape du super héros super résistant que d'accepter et d'exprimer nos émotions. »*



**Notre bien-être passe par l'attention portée à nous-même**, à commencer par la reconnaissance et l'acceptation de nos émotions. En tant que professionnel de l'éducation, l'impact émotionnel d'une journée de travail peut être très fort. Les relations que l'on entretient avec les élèves, mais aussi avec les parents d'élèves, nos collègues, le personnel de l'établissement... sont intenses.

## Pour vous aider

Ce sera votre première rentrée ? Pensez à visiter votre futur établissement et à vous mettre en condition. Septembre sera beaucoup plus serein !

- ➔ [Préparez votre première rentrée](#)
- ➔ [Dix conseils pour apprendre à tenir votre classe](#)

**« La volonté commune d'accompagner la réussite de l'élève »** peut générer un stress important », décrypte Bénédicte Hare, inspectrice pédagogique et sophrologue, dans une vidéo pour Canotech. « Dans notre culture, on nous apprend plus à endosser la cape du super héros super résistant que d'accepter et d'exprimer nos émotions. Or, il est primordial de trouver un endroit, une manière de s'auto-

## Pour aller plus loin

Le réseau Canopé consacre tout un dossier à la [place des émotions en classe](#). Retrouvez différentes ressources et l'intégralité des interviews de Bénédicte Hare et Christian Marsollier pour vous aider à améliorer votre bien-être mental et celui de vos élèves.

riser à les exprimer et à les partager », complète l'inspectrice.

**Si reconnaître nos émotions est l'une des clés vers notre bien-être**, c'est aussi la clé vers un meilleur accompagnement de nos élèves. En d'autres termes, si l'on sait écouter et comprendre nos émotions, nous serons mieux armés pour appréhender celles des enfants.

**Alors comment faire ?** Comment écouter nos émotions, les accueillir et les accompagner ? Dans cette [interview consacrée au bien-être enseignant](#), Bénédicte Hare conseille d'« identifier en conscience les situations qui génèrent des émotions trop intenses », comme un rendez-vous en tête à tête avec un parent d'élève. « Dans ce cas, on peut demander à un collègue de nous accompagner. » Un petit ajustement facile à mettre en place qui permet de désamorcer une situation génératrice de stress et d'aborder le rendez-vous plus sereinement. Moins tendu, plus à l'aise dans vos baskets, prêt à écouter.

# 10. Se mettre au yoga

« Être prof, c'est prendre des milliers de microdécisions à la minute. Les tensions peuvent monter rapidement. Le yoga peut nous aider à les évacuer. »

**Comme de nombreux Français,** Marius Vergnes, enseignant spécialisé en Itep (Institut thérapeutique éducatif et pédagogique), a commencé le yoga en mars 2020, lors du premier confinement. Aujourd'hui, il pratique plusieurs fois par semaine, en autonomie. « Cela m'aide à gérer mes émotions. Comme avec la course à pied ou la natation, le yoga m'ap-

porte une sensation de bien-être profond après chaque séance. »

**En dix ans, la pratique yoguique a augmenté de 300 %** dans l'Hexagone. « En se concentrant sur la respiration, le yoga permet de se connecter à l'instant présent », explique Morgane Lantier, enseignante diplômée en vinyasa, une pratique dynamique

qui mêle souplesse, équilibre et gainage. Se concentrer sur ce qui se passe maintenant, en laissant de côté ses pensées – les copies qu'il reste à corriger, la prochaine classe à préparer – même l'espace de quelques minutes, est parfois un luxe que l'on a du mal à s'accorder. Pourtant, il est essentiel de s'octroyer du temps pour soi pour mieux affronter les journées de classe chargées. « Quand une matinée s'est mal passée avec des élèves, je n'hésite pas à me poser sur mon tapis entre midi et deux pour enchaîner quelques postures », confie Marius.

**Grâce à l'application Down Dog** – gratuite pour les étudiants et enseignants (voir encadré) – le professeur se crée un cours de yoga sur mesure, en choisissant le style de pratique (dynamique, relaxation...) et la durée souhaitée, de 5 à 90 minutes. « On peut même choisir la quantité de conseils don-

---

## À écouter

Dans cet épisode du podcast [Les énergies scolaires](#), Françoise Égrot, enseignante en école primaire raconte comment elle emmène ses élèves en « balade yoga » pour améliorer leur confiance en eux et la connaissance de leur corps.

---

nés par la prof en ligne. Cela m'a beaucoup aidé pour approfondir ma pratique et ensuite initier ma classe », complète l'enseignant. L'activité est souvent bien accueillie par les élèves, même adolescents. « Chaque élève pratique en fonction de son niveau, de sa souplesse. Les phases de relaxation à la fin peuvent être plus compliquées à mettre en place. Beaucoup y voient un écho à la sieste des petits et s'y opposent. Mais ils finissent toujours par se laisser porter », conclut le professeur.

---

## Prêt à vous lancer ?

Profitez de la gratuité de l'application Down Dog pour le personnel enseignant jusqu'au 1<sup>er</sup> juin 2022 en vous inscrivant avec votre adresse mail « .edu ». Vous disposez d'un autre type d'adresse ? Faites une demande via ce [formulaire](#).

---



@ Gettyimages