

JOURNÉE BIEN-ÊTRE #2 : MON CORPS ET MOI / MON CORPS ET NOUS
L'INFLUENCE DES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES SUR LE RAPPORT AU CORPS :
DES OUTILS ET DES RESSOURCES AU SERVICE DES PROFESSIONNELLS.



MARDI 13 OCTOBRE 2026 - 9h - 17h
INSPE Bordeaux-Caudéran

Journée de réflexion et d'outillage sur le corps,
son image, et le bien-être.
Inscrite dans la politique de continuité éducative, pour les professionnels de
l'éducation formelle et informelle (écoles, périscolaire, et maternelles).
Journée suivie par Magali BOIZUMAUT de l'INSPE




JOURNÉE DÉPARTEMENTALE BIEN-ÊTRE #2

Mon corps et moi, Mon corps et nous

L'influence des compétences psychosociales sur le rapport au corps

 **Mardi 13 octobre 2026 – 9h-17h**

 **INSPE Bordeaux Caudéran**

Cadre de la journée :

Cette journée est une continuité à la journée départementale de l'an dernier (édition 2025). Elle s'inscrit dans la politique de continuité éducative portée par le COPIL départemental et s'adresse aux professionnels de l'éducation formelle et informelle.

Organisée comme la conjugaison d'apports théoriques et de temps réflexifs, elle s'articule autour de 3 conférences ponctuées d'ateliers.

A noter : La journée comprend un repas pris en charge et un temps de débriefing volontaire de 17h à 17h30.

**Inscription : QR Code affiche ou
cliquez [ici](#)**

PROGRAMME DE LA MATINÉE

• 9h00 - 9h15 | Accueil Café

• 9h15 - 9h35 | Mot institutionnel *INSPE – DSDEN/SDJES*

• 9h35 - 10h05 | Introduction *Magali BOIZUMAULT (INSPE)*

Corps, accords, désaccords, pour une posture professionnelle éthique, soutenante, sécurisante et bienveillante.

• 10h05 - 10h10 | Pause attentionnelle

Un souffle de présence

• 10h10 - 11h05 | **Conférence 1** *Lauriane BEAUSOLEIL (CACIS)*

Développement psycho-affectif : Mieux définir les comportements de découverte et les comportements préoccupants. Appréhender la capacité d'expression du consentement et adapter sa posture professionnelle.

• 11h05 - 11h15 | Déplacement en conscience

L'art de cheminer en pleine présence

11h15 - 12h00 | Session d'Ateliers (Matin)

[Atelier 1] Maîtriser son image pour ne pas qu'elle nous échappe

Intervenants : G. LEGLISE (Rectorat) & I. MARTIN (CLEMI)

Repères juridiques, accompagnement des mineurs et notion de consentement.

[Atelier 2] Corps et accord pour une posture professionnelle ajustée

➤ **2-A : 3-10 ans** *Intervenants : L. BEAUSOLEIL (CACIS)*

➤ **2-B : Ados** *Intervenants : K. BENABEN & M. CONSTANTIN (MDA)*

Définir la posture ajustée, la notion d'intimité et repérer les comportements d'alerte chez l'enfant (atelier 2-A) le jeune (atelier 2-B).

[Atelier 3] Repérer, identifier, agir et orienter

Intervenants : DSDEN (SDJES, Service Social, M2PF)

Signaux non verbaux, posture éthique, prévention des risques et protocoles. Apprendre à repérer, recueillir la parole et signaler.

[Atelier 4] Pause active & attentionnelle (Immersif)

Intervenants : Magali BOIZUMAULT (INSPE)

Varié l'activité physique dans le respect du rythme des mineurs en alternant temps dynamiques et temps calmes. Les aider à réguler leurs émotions.

• 12h00 - 13h30 | Repas au self de l'INSPE

Bordeaux - Caudéran

Venir sur le site de Gironde / Bordeaux - Caudéran - en transports

49 rue de l'Ecole Normale

33021 Bordeaux



• **Arrêts de bus les plus proche** : Ecole Normale, Parc Bordelais ou Pasteur.

• **Bus les plus proche** : Liane 2, Liane G et Liane 9.

Depuis la Gare Saint Jean

Durée du trajet : entre 30 et 40 minutes

Option 1 : Liane 9

- **Liane 9 direction Brandenburg** : descendre à l'arrêt Pasteur (20 arrêts)
- Remonter le boulevard du Président Wilson sur 100 m
- Tourner à gauche rue de l'Ecole Normale et marchez 200 mètres, l'INSPÉ sera sur votre droite à environ 90m

Option 2 : Liane G

- **Liane G direction Saint Aubin Villepreux** : descendre à l'arrêt Parc Bordelais (11 arrêts)
- Remonter l'avenue Charles de Gaule pendant 177 m
- Tourner à gauche dans l'allée pour rejoindre la Rue Grand Lebrun et marchez 215m jusqu'à atteindre la rue de l'École Normale.
- Continuez sur une trentaine de mètres, l'INSPÉ sera sur votre gauche.

Depuis le centre ville

Durée du trajet : entre 25 et 45 minutes depuis

la Place des Quinconces ou Gambetta

- Prendre le bus Liane 2 direction la Boétie : descendre à l'arrêt Barrière Saint-Médard (6 arrêts)
- Redescendez le boulevard Wilson sur 180 m
- Vous trouverez sur votre droite la rue de l'Ecole normale que vous remonterez sur 200m environ, l'INSPÉ sera sur votre droite.



Besoin de débriefer après une journée si dense ?

Les organisateurs restent jusqu'à 17h30 et vous proposent un temps d'échange.

Si vous souhaitez prendre des contacts, tester d'autres pratiques de pleine conscience ou simplement partager votre expérience :

RDV de 17h à 17h30 pour la pause Blabla !

PROGRAMME DE L'APRÈS-MIDI

• **13h30 - 13h45 | Starter dynamique** *Magali BOIZUMAULT (INSPE) & Marie-Pierre. FORGUE (Ligue de l'enseignement)*

• **13h45 - 14h30 | Conférence 2** — *Alizée LEBAS (Laboratoire MEPS – Université Pau et Pays de l'Adour)*

Les Enjeux de l'activité physique (AP) : Pourquoi est-ce primordial pour le développement des mineurs : Recommandations OMS, la continuité éducative comme un levier contre les inégalités et impact de l'AP sur la santé mentale et les apprentissages sociaux cognitifs.

14h45 - 15h45 | Session d'Ateliers (Après-midi)

[Atelier 5] Usage numérique et violences sexistes et sexuelles chez les ados : comment réagir ? - Atelier participatif *Intervenants : Emmanuelle REGIS (CRI) & Marianne MASSALOUX (Promeneurs du Net)*

À partir de situations concrètes, les participants analysent collectivement les faits, les signaux d'alerte et les risques, puis réfléchissent aux réactions professionnelles possibles et aux relais à mobiliser.

[Atelier 6] Comportements à risques chez les ados : Le corps miroir du mal-être *Intervenants : Karine BENABEN & Marie CONSTANTIN (Maison Des Adolescents)*

Identifier les signes du mal-être et l'impact de l'état psychologique sur les apprentissages.

[Atelier 7] Nommer le corps (3-10 ans) *Intervenants : Haydée ZEBO & Clotilde THABEAU (AROEVEN)*

Apprendre à l'enfant à parler de son corps et le nommer sans tabou.

[Atelier 8] Faire de la sieste un moment de plaisir (maternelles) *Intervenants : V. LADOUÉZ-PÉREZ & C. CUEFF (PMI)*

Créer un espace propice, gestion du refus de dormir et dialogue école-famille-ALSH.

[Atelier 9] Accompagner un jeune qui se questionne sur son identité *Intervenants : Milo VIERA (Le Girofard)*

Identifier les partenaires à mobiliser, gestion des lieux genrés et organisation du collectif quand on reçoit une demande individuelle spécifique.

• **16h00 - 16h45 | Conférence 3** — *Bénédicte LAVAUD LEGENDRE (CNRS)*

Image et mise en danger des ados : le corps comme monnaie d'échange, estime de soi, prise de risque et cadrage de la loi.

• **13h45 - 17h00 | Conclusion** *Magali BOIZUMAULT (INSPE)*

