

Percevoir son corps

Les enfants doivent apprendre à percevoir leur corps et à en nommer les différentes parties. Ils doivent également se familiariser avec plusieurs de ses fonctions, par exemple contracter et relâcher les muscles.

	Exercice de base	Variantes
<p>Allô, docteur!</p> 	<p>Description A est allongé à plat ventre sur un tapis, les yeux fermés. B pose un petit sac de sable sur différentes parties de son corps, que A doit nommer.</p> <p>Objectif Sentir et nommer les parties du corps.</p> <p>Renvoi  Degré préscolaire Police secours.</p>	<p>Parties du corps</p> <ul style="list-style-type: none"> • Notions de base: dos, jambe, bras, fesses, pied. • Notions plus précises: épaule, genoux, coude, cuisse, mollet, talon. • Modifier la position de A (sur le dos). <p>Matériel</p> <ul style="list-style-type: none"> • Footbags. • Balles de jonglage. • Objets naturels ramassés par les enfants (cailloux, feuilles, pives, etc.). A doit nommer la partie du corps et l'objet.
<p>Spaghetti party</p> 	<p>Description Les enfants sont allongés sur le dos, les yeux fermés. Le moniteur divise le groupe en spaghettis crus (tout le corps est contracté) et en spaghettis cuits (tous les muscles sont contractés et relâchés). Il soulève les enfants les uns après les autres par les pieds pour vérifier qu'ils sont bien dans la position souhaitée.</p> <p>Objectif Percevoir et réaliser consciemment la contraction/le relâchement du corps/de la musculature.</p>	<p>Mouvement</p> <ul style="list-style-type: none"> • Soulever le spaghetti cru par un seul pied → l'enfant doit maintenir la tension. • Effectuer l'exercice par deux. • Utiliser d'autres métaphores: liane/piquet, glaçon/goutte d'eau. • Un enfant se tient debout, les bras le long du corps, muscles contractés. Cinq camarades au minimum forment un cercle autour de lui avec le moniteur. L'enfant se laisse tomber en avant ou de côté en gardant ses muscles contractés. Ses camarades doivent le rattraper et le passer plus loin.
<p>La fourmi qui descend, descend...</p> 	<p>Description Tous les enfants sont assis par terre, jambes tendues, les doigts (= fourmis) posés sur les cuisses. Le moniteur indique le chemin à emprunter aux fourmis. Arriveront-elles à descendre jusqu'aux orteils, à passer sous les pieds et à remonter sans que l'enfant plie les jambes?</p> <p>Objectif Se familiariser avec les parties du corps. Entretien et améliorer la souplesse.</p>	<p>Mouvement</p> <ul style="list-style-type: none"> • Modifier la position, assis ou debout (jambes tendues devant, jambes écartées, etc.). • Fourmis volantes: assis bien droits, les enfants lèvent les mains en l'air le plus haut possible (dos droit). • Choisir d'autres animaux ou objets comme métaphores: escargot, train, voiture, etc.