

Bouger plus à l'école enfantine – Retour au calme: Petits flocons (massage par deux)

Dans cet exercice de perception corporelle, les enfants effectuent des gestes de massage avec différentes parties de leurs mains.

Former des duos. Un enfant est couché sur le ventre tandis que son camarade se tient à genoux à son côté.

L'enseignant prononce les vers et effectue les gestes de massage sur le tambourin afin de soutenir acoustiquement le mouvement.



Les enfants inversent finalement les rôles.

«Pleins de flocons volent et s'entremêlent dans le ciel.

Effleurer le corps du camarade avec le bout des doigts.

Tous petits et tous légers, ils se posent sur ton corps.

Tapoter le corps du camarade avec le bout des doigts.

On les rassemble pour faire un tas de neige.

Effleurer le dos du camarade de l'extérieur vers l'intérieur.

Oh là là, un coup de vent emporte les flocons.

Effleurer le corps du camarade avec la paume des mains.

Le soleil brille à travers les nuages et réchauffe ton corps.»

Frotter énergiquement ses paumes l'une contre l'autre avant de poser ses mains chaudes sur le dos de son camarade.

Matériel: Tambourin, tapis de gymnastique si possible

Source: Franziska Wirz



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO