

4 | 2026



Sommaire

Les quatre formes d'attention	2
Découvrez les quatre amis	3
Bienvenue dans la maison aux quatre pièces	4
Bonnes pratiques	
Attention large et externe	6
Attention étroite et externe	8
Attention large et interne	10
Attention étroite et interne	12
Leçon: Fête du printemps	14
Indications	17

Catégories

Tranche d'âge: de 4 à 8-10 ans

Degré scolaire: cycle I

Niveaux: débutants, avancés, chevronnés

Apprivoiser l'attention

Un aigle, un écureuil, un ours et une grenouille nous accompagnent tout au long de ce dossier. Ils nous montrent, simplement et en images, quelles sont les différentes formes d'attention possibles. Ce modèle, qui en compte quatre, sert de cadre pour initier de manière ludique les enfants de 4 à 10 ans à l'art de la concentration.

Les enfants sont attentifs, mais pas toujours à ce que nous, les adultes, souhaiterions à un moment précis. Lorsque nous leur demandons de l'être, nous exigeons de leur part une action pour laquelle ils ne détiennent souvent pas toutes les clés. Pour se concentrer, l'enfant ne peut pas simplement appuyer sur un bouton. La concentration est un processus qui se développe progressivement. Tout d'abord, l'enfant choisit ce sur quoi porter son attention. Il ou elle décide, consciemment ou inconsciemment, ce qui est important à ce moment-là. Ensuite l'attention se focalise, et tout ce qui pourrait venir la perturber passe alors au second plan. Ce n'est que lorsque l'enfant parvient à rester focalisé-e pendant un certain temps que nous pouvons parler de concentration.



Pour que les enfants puissent faire ce chemin, il ne faut pas les rappeler à l'ordre mais les guider. Les quatre animaux rendent visibles les différentes formes de l'attention et aident à la distinguer selon qu'elle est large ou étroite, tournée vers l'intérieur ou vers l'extérieur.

Quatre compagnons, un chemin commun

L'aigle, l'écureuil, l'ours et la grenouille invitent à ne pas seulement parler de l'attention avec les enfants, mais à la découvrir, à l'expérimenter et à la reconnaître au quotidien. Chaque animal ouvre une voie différente vers cette carte intérieure. Ces images simples et faciles à mémoriser aident les enfants à en comprendre les différentes formes, à les ressentir dans leur corps et à les expérimenter.

Les histoires, les idées d'activités physiques, les rituels ainsi que les petites formules magiques proposés ci-après vous permettront de guider les enfants de manière ludique pour qu'ils apprennent à sélectionner consciemment leur attention, à la focaliser et à rester concentrés. Ils avancent ainsi sur un chemin commun qui leur permet de développer et de renforcer leur propre capacité d'attention.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO

Les quatre formes d'attention

Les enfants passent constamment d'une forme d'attention à une autre. Parfois, ils cherchent à percevoir tout ce qui les entoure, parfois ils préfèrent se concentrer sur un détail ou sur leur propre corps. Le modèle des quatre formes d'attention, d'après Nideffer (1981), aide les enseignant-e-s à trouver la forme d'attention dans laquelle se trouve un-e enfant à un moment précis – et à comprendre comment le mouvement peut l'aider à modifier de manière ciblée son centre d'attention.

L'attention peut être tournée vers l'extérieur (attention externe) ou l'intérieur (attention interne) tout en étant large ou étroite. On parle d'attention *large et externe* quand un-e enfant perçoit beaucoup de choses en même temps dans son environnement et d'attention *étroite et externe* quand il ou elle s'attarde sur un seul détail. Par analogie, on dit que l'attention est *large et interne* quand un-e enfant pense à plusieurs idées ou souvenirs en même temps ou qu'il ou elle perçoit tout son corps. Elle est *étroite et interne* quand il ou elle se concentre sur une seule et unique pensée, sa respiration ou sa force musculaire dans ses jambes par exemple quand il ou elle court.

Les auteures de ce dossier, Franziska Keller-Müller et Eliane Schmocker, parlent des quatre formes d'attention.

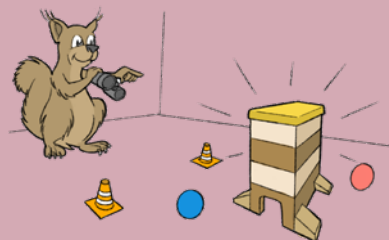
[Vers la vidéo](#)

1. Attention large et externe



L'enfant perçoit son environnement comme un ensemble de choses et ne se concentre pas sur un détail en particulier. Son regard erre, son corps est à l'écoute de tout ce qui se passe. Il ou elle réagit aux mouvements, aux voix ou aux ambiances qui l'enveloppent. La prise d'informations est large et décrit un énorme cercle tout autour de l'enfant.

2. Attention étroite et externe



L'enfant fixe précisément son attention sur quelque chose en particulier. Ses yeux se posent sciemment sur un détail. Il ou elle se focalise sur un point. Son regard et son corps

convergent vers ce point. Tout le reste passe au second plan pour que l'enfant puisse se concentrer entièrement sur une tâche, s'y consacrer pleinement et s'en acquitter pas à pas.

3. Attention large et interne



L'enfant ressent de nombreuses sensations corporelles mais ne les trie pas. Ouvert-e à tout, il ou elle détecte plusieurs signaux internes en même temps: le besoin de mouvement, la respiration, la tension musculaire, les émotions et les idées.

4. Attention étroite et interne



L'enfant concentre son attention sur un seul signal interne et s'arrête sur celui-ci. Il ou elle prend conscience de sa position (assis-e, il ou elle ne bouge pas) ainsi que de ses pieds qui touchent le sol ou de sa respiration, beaucoup plus rapide après un jeu de poursuite.

Pourquoi il est important

Les enfants ne sont pas simplement inattentifs. Ils se trouvent dans une forme d'attention différente de celle attendue à un moment précis. Si nous savons **de quelle forme d'attention il s'agit**, nous pouvons les amener vers la forme d'attention utile pour la tâche actuelle.

Découvrez les quatre amis

Quatre animaux nous accompagnent tout au long de ce dossier: l'aigle Ali, qui jouit d'une vue d'ensemble depuis les airs, l'écureuil Ella, qui se concentre sur un seul détail, l'ours Ben, qui ressent maintes sensations en même temps et la grenouille Frida, qui se laisse entièrement guidée par un signal interne. Ensemble, ils nous montrent les différentes formes que peut revêtir l'attention, mettant en lumière leur diversité et la manière dont les enfants peuvent les apprivoiser.

Ali, l'aigle

L'aigle Ali vole haut dans le ciel. Il se sent libre et léger. Porté par le vent, les ailes déployées, son corps donne l'impression de planer presque tout seul. De là-haut, Ali peut voir énormément de choses à la fois: les forêts, les champs, les petites maisons, les enfants qui jouent et même l'ombre des nuages sur le sol.

Ses yeux, grands ouverts, sont une fenêtre sur le monde. Il perçoit tout ce qui se passe plus bas – une personne qui bouge, des feuilles qui bruissent, un animal qui s'enfuit. Il trouve le monde en contrebas passionnant et calme. Ali fonctionne en mode large et externe: il a une vue d'ensemble sans fixer quoi que ce soit en particulier. De là-haut, rien ne lui échappe.



Ella, l'écureuil

L'écureuil Ella file à toute allure à travers les arbres. Vive et alerte, elle déborde d'énergie. Si elle gambade allègrement de branche en branche, ses yeux ne cherchent qu'une seule chose: la noisette parfaite. Ella ne regarde pas la forêt qui l'entoure, mais uniquement ce qu'elle cherche au moment présent. Elle repère chaque petite noisette, même si celle-ci est à moitié cachée sous des feuilles. Dès qu'elle en a trouvée une, elle l'emporte dans sa cachette secrète. Ella sait exactement où trouver une noisette – elle n'oublie aucun endroit. Ella fonctionne en mode étroit et externe: elle se concentre sur une seule chose et, pendant un moment, tout le reste passe au second plan.



Ben, l'ours

L'ours Ben adore s'étirer langoureusement le matin. Il se reconnecte alors avec toutes les parties de son corps: ses lourdes pattes, son ventre rond, ses puissantes épaules. Lorsqu'il se tient ainsi debout, Ben ressent

beaucoup de choses à la fois. Il sent quand ses muscles se fatiguent, quand son ventre gargouille ou ses yeux se ferment peu à peu.

Ben sent aussi quand il est temps de se retirer dans sa tanière. Tout s'apaise alors en lui. Il éprouve une sensation de lourdeur et sait que c'est le moment d'hiberner. Quand le printemps arrive, il sent tout aussi clairement qu'il est à nouveau temps de se réveiller. Ben fonctionne en mode large et interne: il ressent de nombreuses sensations en même temps dans son corps.



Frida, la grenouille

La grenouille Frida est tranquillement assise sur un nénuphar. De l'extérieur, elle donne l'impression de ne rien faire. Mais à l'intérieur de son corps, quelque chose d'important se passe. Elle sent les muscles de ses pattes qui se contractent, la rendant prête à bondir.

Frida se concentre sur cette sensation de force dans ses pattes arrière et fait abstraction de tout le reste. Le moment venu, elle pousse sur ses pattes arrière et bondit sur le nénuphar le plus proche. Frida fonctionne en mode étroit et interne: elle se concentre sur un signal corporel interne qu'elle exploite de manière ciblée.



Indications méthodologiques

L'histoire que nous te racontons ci-après vise à présenter de manière ludique ces quatre animaux et formes d'attention aux enfants.

Quatre amis découvrent dans la forêt une très vieille maison avec quatre pièces. Ils décident alors de rénover toutes les pièces et de les peindre chacune dans une couleur différente: vert, rouge, jaune et bleu.

Les quatre amis sont des animaux appartenant à des espèces différentes. Chacun choisit une pièce pour transmettre aux enfants (*deux figurines Duplo: une fille et un garçon*) ses points forts.

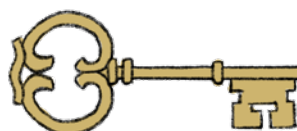
Remarque: Il est possible d'utiliser des figurines d'animaux ou des petites peluches pour présenter les animaux et leurs points forts et à l'aide de l'activité «Découvrez les différents rôles».

Ali, l'aigle, choisit la pièce verte: Qu'est-ce que l'aigle sait bien faire? 	Ella, l'écureuil, préfère la pièce rouge: Quels sont les points forts de l'écureuil? 
Ben, l'ours, élit domicile dans la pièce jaune: Comment l'ours sait-il quand il doit hiberner? 	Frida, la grenouille, opte pour la pièce bleue: Comment Frida parvient-elle à sauter si précisément de nénuphar en nénuphar? 

La configuration de la maison ne permet pas d'accéder aux pièces autrement que depuis l'extérieur. Les animaux décident donc d'installer une porte magique dans chaque cloison entre les pièces pour pouvoir passer directement d'une pièce à l'autre. Puis, désireux de pouvoir enseigner à tous les enfants et de voir ces derniers passer le plus rapidement possible d'une pièce à l'autre – même si ce n'est qu'en pensées – ils installent une porte magique au centre de la maison, à l'intersection de toutes les cloisons. Ainsi les enfants peuvent-ils aller directement de chez Ali à chez Frida (et inversement) ou de chez Ella à chez Ben (et inversement).

Les animaux donnent en plus aux enfants une clé magique pour qu'ils puissent se familiariser le plus vite possible avec la bonne forme d'attention dans la bonne pièce.

Remarque: La clé magique peut aider les enfants non seulement dans leurs déplacements, mais aussi pour l'apprentissage. Chaque enfant a sa propre clé. Ils la prennent dans la main et se demandent s'ils sont dans la bonne pièce pour la tâche suivante. Cette clé fait aussi le lien avec les formules magiques (voir p. 5) qui permettent aux enfants de passer d'une forme d'attention à une autre.



Mise en œuvre

Il est possible d'attribuer à chaque animal une formule magique différente pour guider les enfants vers la forme d'attention recherchée. Avec le temps, les enfants ne devraient plus avoir besoin de formule magique pour passer d'une forme d'attention à l'autre. Il se peut toutefois qu'un-e enfant continue à avoir de la peine à quitter une pièce/une forme d'attention même en étant guidé-e ou en connaissant la formule magique. Il convient alors de lui laisser du temps et de réessayer plus tard.



Formules magiques pour les bonnes pratiques

«Abracadabra, abracadabra – un, deux, trois...»	Geste des mains: Les mains dessinent lentement des cercles dans l'air comme pour faire apparaître des paillettes.
L'aigle Ali – en mode attention large et externe «... je suis Ali, je suis grand et libre – je regarde ce qui se passe autour de moi et je m'implique.»	Geste des mains: Écarter les bras comme si c'étaient des ailes, ouvrir la cage thoracique et regarder au loin.
L'écureuil Ella – en mode attention étroite et externe «... je suis Ella, je suis petite et agile – je ne vois qu'une chose, c'est maintenant ou jamais.»	Geste des mains: Rapprocher les mains devant le corps, remuer les doigts comme des petites pattes qui cherchent quelque chose, fixer son regard sur un point.
L'ours Ben – en mode attention large et interne «... je suis Ben, je suis grand et fort – je sens chaque partie de mon corps, de la tête aux pieds.»	Geste des mains: Poser les deux mains sur le ventre, inspirer profondément, se grandir et s'étirer lentement.
La grenouille Frida – en mode attention étroite et interne «... je suis Frida, je suis calme et me tiens prête à bondir – je ne ressens qu'une seule chose, très légèrement.»	Geste des mains: Se mettre en position accroupie, poser les mains sur les genoux, rester immobile, puis contracter légèrement les muscles des jambes (mais attendre pour sauter).

Bonnes pratiques – Attention large et externe

Avec Ali, les enfants s'entraînent à élargir leur champ de vision et à percevoir ce qui se passe dans la salle. Ils regardent où sont les autres enfants, s'orientent globalement et apprennent à adapter leurs mouvements en conséquence. Ainsi apprennent-ils de manière ludique à découvrir l'attention large et externe.



Où est ... ?

Avec Ali, les enfants s'entraînent à élargir leur champ de vision et à percevoir ce qui se passe dans la salle. Ils regardent où sont les autres enfants, s'orientent globalement et apprennent à adapter leurs mouvements en conséquence. Ainsi apprennent-ils de manière ludique à découvrir l'attention large et externe.

Les enfants déambulent dans la salle et s'observent. Comme Ali, ils essaient de voir où sont les autres. Quand l'enseignant-e crie «stop!», tout le monde se fige et ferme les yeux. L'enseignant-e prononce le nom d'un-e enfant. Les enfants, qui ont toujours les yeux fermés, indiquent alors du doigt l'endroit où ils pensent que se trouve cet enfant. Ils ouvrent ensuite les yeux pour voir s'ils ont deviné juste.

Question de réflexion

- Qu'est-ce qui t'aide à voir où se trouvent tous les enfants dans la salle?

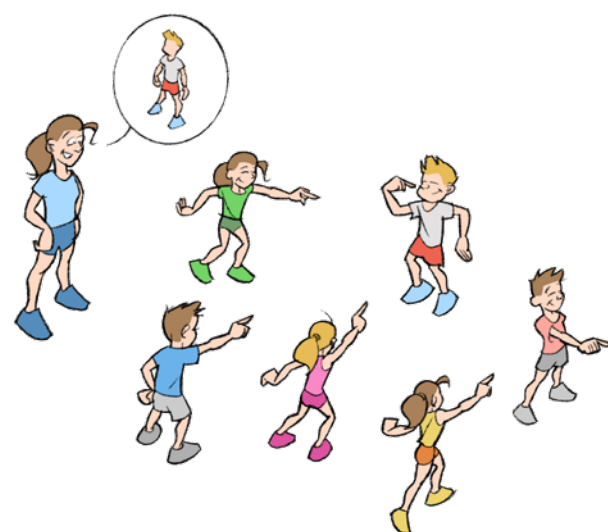
Plus facile

- Les enfants cherchent un endroit dans la salle et se posent là bien en vue. Ils regardent ensuite autour d'eux et mémorisent l'emplacement de leurs camarades. Quand l'enseignant-e crie «stop», ils ferment les yeux.
- Les enfants déambulent dans la salle. Quand l'enseignant-e crie «stop», ils s'immobilisent et font un tour sur eux-mêmes pour mémoriser l'emplacement de leurs camarades puis ferment les yeux.

Plus difficile

- Les enfants courent dans toute la salle tout en cherchant à voir où se trouvent les autres.

Remarque: Si les enfants ont de la peine à avoir une vue d'ensemble du groupe et que les exercices plus faciles n'aident pas non plus, il est possible de réaliser l'exercice en petits groupes. Le cas échéant, il convient de prévoir un certain espace entre les groupes (les placer, par exemple, dans des coins opposés de la salle ou «cloisonner» visuellement la salle à l'aide de tapis). Idéalement, l'enseignant-e donnera ses instructions depuis le milieu de la salle pour les deux groupes.



Les amis d'Ali sont mes amis

Ali montre comment avoir une vue d'ensemble et ne pas entrer en collision avec les autres.

Des photos d'Ella, de Frida et de Ben sont accrochées dans la salle. Les enfants courent dans tous les sens en s'évitant et cherchent du regard les photos des trois amis d'Ali. L'enseignant-e crie, par exemple, «Ella»: tous les enfants courent alors le plus vite possible vers une photo d'Ella. Quand tous les enfants sont devant les bonnes photos, le jeu recommence depuis le début.

Question de réflexion

- Qu'est-ce qui t'aide à ne pas entrer en collision avec les autres et à trouver les bonnes photos?

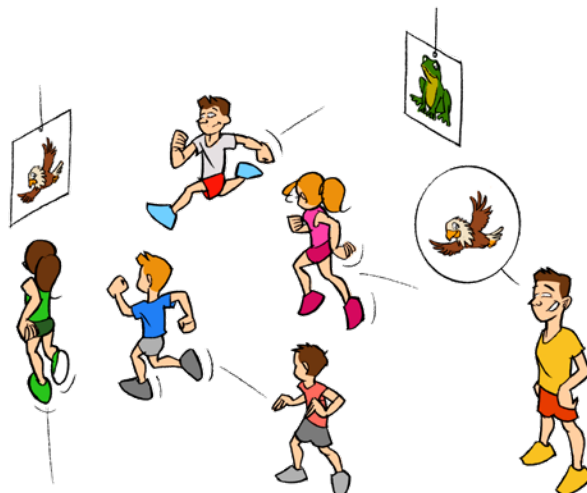
Plus facile

- Les enfants effectuent l'exercice d'abord en marchant.

Plus difficile

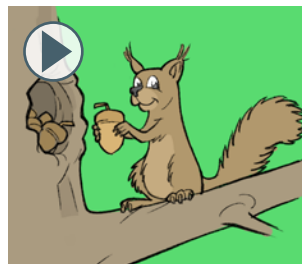
- Les photos sont changées constamment de place.

Remarque: Les enfants qui ont encore du mal à coordonner leurs mouvements doivent souvent se concentrer fortement sur le déroulement du mouvement. De ce fait, ils ont parfois des difficultés à accomplir d'autres tâches en parallèle comme, par exemple, chercher des photos ou prêter attention aux autres enfants présents dans la salle. Il peut donc être bénéfique pour ces enfants d'effectuer l'exercice en marchant (différencier les niveaux).



Bonnes pratiques – **Attention étroite et externe**

Avec Ella, les enfants s'entraînent à poser leur regard précisément sur un nombre restreint d'éléments. Ils cherchent des couleurs, des chiffres, des formes ou des détails et relèguent au second plan tout ce qui n'est pas important. Ainsi apprennent-ils à isoler certains éléments spécifiques et à fixer leur attention de manière étroite et externe.



Devine ce que je vois

Ella montre à Ben comment affiner son sens du détail.

Les enfants déambulent deux par deux. Ils ont chacun-e une longue-vue (tube en carton). A essaie de repérer un objet à l'aide de sa longue-vue. Le cas échéant, il ou elle dit: «Devine ce que je vois et qui est rouge». B cherche alors cet objet avec sa longue-vue. Une fois l'objet trouvé, les enfants inversent les rôles.

Question de réflexion

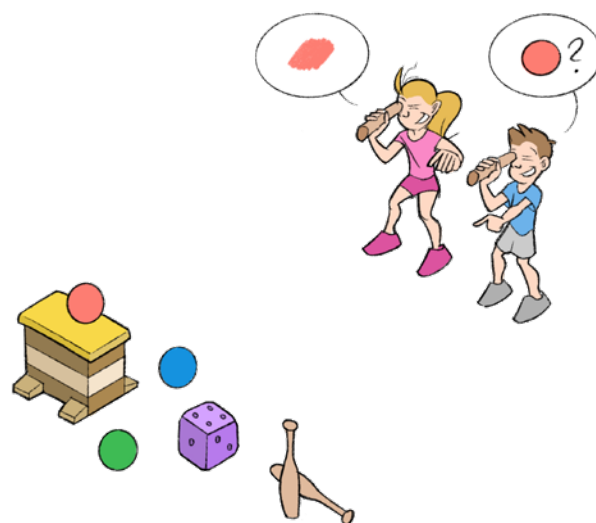
- Qu'est-ce qui t'aide à trouver l'objet plus vite?

Plus facile

- Les enfants définissent d'abord la zone dans laquelle l'objet peut se trouver.
- Les enfants donnent une information complémentaire telle qu'où l'objet se situe (p. ex. «Devine ce que je vois par terre et qui est rouge»).

Plus difficile

- Les enfants peuvent définir l'objet de différentes manières (taille, forme, matériel, emplacement).



Chiffre à l'appui

Ella montre à Frida comment faire disparaître ce qui n'a pas d'importance.

Les enfants déambulent deux par deux avec un dé. A lance le dé et obtient un 3. Avec B, il ou elle parcourt l'école enfantine à la recherche du chiffre 3 ou d'objets allant par trois (p. ex. trois peluches au coin jeu, trois vaches en bois dans la ferme, trois balles dans une caisse, etc.). C'est ensuite au tour de B de lancer le dé.

Questions de réflexion

- Qu'est-ce qui t'aide à trouver rapidement le chiffre obtenu?
- Qu'est-ce qui t'aide à trouver des objets allant par trois?

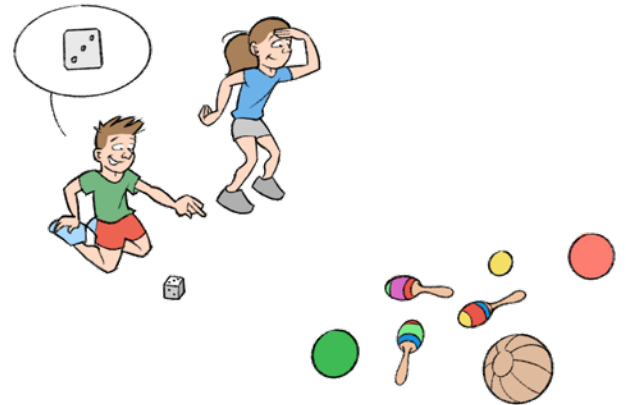
Plus facile

- Les enfants cherchent d'abord le chiffre 3. Ils ne cherchent des objets allant par trois qu'au second passage.

Plus difficile

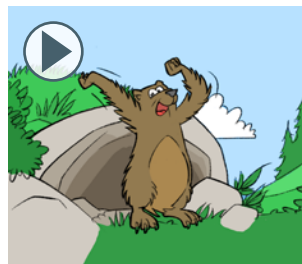
- Les enfants effectuent l'exercice sur le chemin de l'école.
- Les enfants jouent avec deux dés (nombre à deux chiffres).

Remarque: L'objectif est de chercher les objets uniquement en lien avec le chiffre obtenu en lançant le dé. Pour ce faire, les enfants doivent d'abord se mettre dans la peau d'Ali avant de se mettre dans celle d'Ella une fois qu'ils ont acquis une vue d'ensemble.



Bonnes pratiques – Attention large et interne

Avec Ben, les enfants s'entraînent à percevoir l'ensemble de leur corps. Ils font la différence entre contraction et relâchement, réveillent certaines parties de leur corps et mettent un nom sur les sensations qu'ils éprouvent. Ainsi apprennent-ils à se familiariser avec leur corps dans sa globalité et à focaliser leur attention de manière large vers l'intérieur.



Spaghetti party

Ben montre à Ella comment sentir l'ensemble de son corps.

Ella souhaite inviter tout le monde à une spaghetti party. Vu qu'elle n'a jamais cuit de spaghetti, elle demande à Ben de l'aider. Ben explique à Ella que, dans le paquet, les spaghetti sont crus et qu'il faut les cuire pour les manger. Il lui montre aussi comment savoir quand les spaghetti sont cuits. A joue le rôle d'Ella et se couche par terre sur le dos, B celui de Ben. Ce dernier explique à Ella que la consistance des spaghetti varie au fil de la cuisson. Ella s'entraîne alors à devenir un spaghetti cuit.

Spaghetti cru tout droit sorti du paquet:

- Ella contracte tous ses muscles et se raidit.
- Ben soulève légèrement Ella par les pieds. Celle-ci reste raide comme un spaghetti cru.

Spaghetti mi-cuit:

- Ella relâche le haut du corps et garde les jambes contractées.
- Ben soulève Ella par les pieds. Les jambes d'Ella restent tendues, son dos, relâché, demeure au sol.

Spaghetti cuit:

- Ella se relâche complètement.
- Ben soulève Ella par les pieds. Les jambes d'Ella sont toutes molles et bougent dans tous les sens.

Inverser les rôles.

Question de réflexion

- Quelle cuisson de spaghetti t'a paru plus facile/difficile?

Plus facile

- Les enfants-spaghetti sont répartis dans la salle et découvrent par eux-mêmes les trois «cuissons» de spaghetti.
- Spaghetti cru tout droit sorti du paquet: contracter tous les muscles et se tenir debout tout raide.
- Spaghetti mi-cuit: garder les muscles des jambes contractés, bouger le haut du corps relâché dans tous les sens.
- Spaghetti cuit: relâcher les muscles des jambes et se laisser tomber au sol.

Plus difficile

- La classe est divisée en deux groupes: $\frac{1}{3}$ des enfants jouent le rôle de Ben, $\frac{2}{3}$ celui d'Ella. Les enfants qui incarnent Ella sont couchés par terre tandis ceux qui incarnent Ben déambulent dans la salle. L'enseignant-e indique aux Ella la forme de cuisson à adopter. Exemple: «Les Ella, vous êtes des spaghetti crus tout droit sortis du paquet.» Les enfants dans le rôle de Ben sont alors chargés de vérifier la cuisson des spaghetti.
- B (Ben) se contente de saisir un pied de A (Ella) pour vérifier la cuisson du spaghetti.

Remarque: Les enfants qui ont de la peine à se transformer en spaghetti crus peuvent serrer les pieds l'un contre l'autre, contracter les fesses, pousser le nombril vers le ciel et appuyer fermement leurs mains sur leurs cuisses.



Caresses d'ours

Ben montre à ses amis comment réveiller tout son corps.

L'ours Ben vient de sortir d'hibernation et se réveille lentement. Petit à petit, il se reconnecte avec les différentes parties de son corps en tapotant légèrement dessus. Les enfants l'imitent et l'accompagnent verbalement:

*Je touche ma tête,
mes épaules,
mes bras,
ma poitrine,
mon ventre,
mes jambes,
mes pieds.*

*Je les tapote,
tapote, tapote.*

*Et je secoue tout,
tout, tout.*

*Je les caresse,
caresse, caresse.*

*Maintenant, tout mon
corps est réveillé.*

(Répéter trois fois)



Question de réflexion

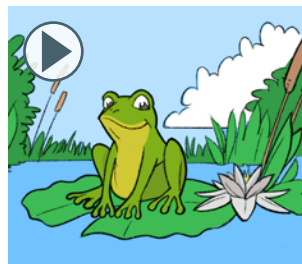
- Quelle partie de ton corps as-tu le mieux ressentie?

Variante

- Les enfants indiquent quelle partie du corps réveiller.

Bonnes pratiques – **Attention étroite et interne**

Avec Frida, les enfants s'entraînent à percevoir une partie du corps et à l'activer. Ils perçoivent de subtils signaux, ne bougent que les mains, les pieds ou les yeux en gardant le reste du corps immobile. Ainsi apprennent-ils à concentrer leur attention de manière étroite vers l'intérieur.



Passe le message

Frida montre comment se concentrer sur une partie précise du corps (en l'occurrence sur les mains).

Les enfants forment un cercle en se tenant par la main. Ils ferment les yeux et se concentrent avec la grenouille Frida sur leurs mains. L'enseignant-e ou un-e enfant fait partir le signal (Frida) d'une pression de main. L'enfant qui sent la pression sur sa main le passe de l'autre côté. Dès que le signal est revenu à son point de départ, la personne qui le reçoit crie «Frida».

Question de réflexion

- Qu'est-ce qui t'aide à sentir le signal (Frida) et à le passer plus loin?

Plus facile

- Les enfants sont assis en cercle, les yeux ouverts et dos au centre, en se tenant par la main pour passer le signal.

Plus difficile

- Un enfant peut envoyer le signal dans l'autre sens en pressant deux fois la main.
- Plusieurs signaux circulent en même temps dans un sens ou dans l'autre.

Remarque: L'enseignant-e peut, au 2^e ou au 3^e tour, se placer à côté des enfants qui ne passent pas le signal et leur presser discrètement la main (ou une autre partie du corps) ou leur demander de faire partir le signal pour les encourager.



Le sort de la grenouille

Frida montre aux enfants comment découvrir une partie du corps.

Les enfants sont assis en cercle et découvrent de manière ludique différentes parties de leur corps. À l'aide d'une baguette magique et d'une formule magique (voir p. 5), l'enseignant-e transforme tous les enfants en grenouilles. Il ou elle tape ensuite avec la baguette magique sur le pied d'un-e enfant, par exemple, pour activer les pattes de toutes les grenouilles.

Il ou elle s'approche ensuite de l'enfant suivant et active une autre partie du corps avec sa baguette magique.

«Abracadabra, abracadabra, un, deux, trois»

- «Les **pieds** de Frida sont activés!» *Les enfants bougent uniquement les pieds.*
- «Les **mains** de Frida sont activées!» *Les enfants bougent uniquement les mains.*
- «Les **doigts** de Frida sont activés!» *Les enfants bougent uniquement les doigts (les mains ne bougent plus).*
- «Les **joues** de Frida sont activées!» *Les enfants gonflent leurs joues ou essaient autre chose.*
- «Le **ventre** de Frida est activé!» *Les enfants posent leurs mains sur leur ventre. Ils inspirent et expirent profondément (les mains se lèvent et se baissent).*
- «Les **yeux** de Frida **sont grands ouverts !**» *Les enfants ouvrent grand les yeux sans bouger le reste du corps.*

Questions de réflexion

- Qu'est-ce qui t'aide à ne bouger que la partie du corps concernée?
- Quelle nouvelle partie de ton corps as-tu découverte?
- Quelle partie du corps t'a procuré une sensation amusante?

Variante

- Les enfants exécutent l'exercice en binômes.

Remarque: Seule une partie du corps bouge, le reste du corps ne bouge pas. Pour les enfants qui ont de la peine à sentir ce qui se passe à l'intérieur de leur corps et à isoler certaines parties de leur corps, il peut être utile de leur donner un petit coup de pouce en touchant l'endroit concerné avec la baguette magique (ne jamais toucher les yeux!).



Bonnes pratiques – Fête du printemps

Avec Ali, Ella, Ben et Frida, les enfants apprennent à focaliser leur attention: Dans cette leçon, les enfants peuvent essayer de voir de manière ludique comment ils arrivent à passer d'une des quatre «pièces de l'attention» à l'autre.

Conditions cadres

- Durée de la leçon: 90 minutes
- Groupe cible: cycle I, clubs
- Niveaux: débutant et avancés

Objectifs d'apprentissage

- Les enfants sont capables de passer d'une forme d'attention (large et externe, étroite et externe, large et interne, étroite et interne) à une autre.
- Les enfants sont capables de décrire quel animal (l'aigle Ali, l'écureuil Ella, l'ours Ben ou la grenouille Frida) illustrant quelle forme d'attention ils peuvent plus facilement ou difficilement incarner.

Remarques

- Il peut être utile, pour la fête du printemps, de voir au préalable avec les enfants ce que font les animaux en question aux différentes saisons, notamment pendant l'hiver.
- Il peut être pratique de préparer si possible le parcours de motricité avant la leçon de sport pour avoir ensuite davantage de temps pour bouger.
- Il peut être nécessaire d'apporter au cours la maison Duplo avec ses quatre pièces aménagées.

Introduction

Thème/Tâche/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Schéma/Méthode/Matériel									
Accueil et mise en train(5') <i>Chaque année, Ali, Ella, Ben et Frida organisent une fête pour célébrer l'arrivée du printemps. C'est le moment que choisissent Ben et Frida pour sortir de l'hibernation. Cette année, Ali et Ella ont invité tous les enfants de l'école enfantine XY. Ils ont reçu récemment l'invitation d'Ali et d'Ella.</i>	Event. invitation écrite ou dessinée de Ali et Ella à la fête du printemps									
Passe le message (5') Nous voulons savoir, d'une part, si Frida et Ben sont déjà «réveillés» et, d'autre part, si Ali et Ella sont prêts. Nous exploitons ici la force musculaire des pattes arrière de Frida → Formule magique de Frida . Les enfants forment un cercle en se tenant par la main. Ils ferment les yeux et se concentrent sur leurs mains. L'enseignant-e envoie un message à Frida d'une pression de main. L'enfant qui sent la pression sur sa main passe le message plus loin. Dès que le message est revenu à son point de départ, la personne concernée annonce «Frida est réveillée». D'autres messages sont ensuite envoyés à Ben, à Ali et à Ella. Pour Ali et Ella, la personne annonce alors respectivement «Ali est prêt/Ella est prête».										
Des caresses d'ours pour réveiller Ben et Frida (10') Ben et Frida sont certes sortis de leur hibernation, mais ils doivent encore étirer leurs muscles endoloris et engourdis pour être complètement réveillés. Heureusement, en tapotant ça et là sur les différentes parties de leur corps, ils se reconnectent à celles-ci. Nous exploitons ici la capacité de Ben à ressentir tout son corps → Formule magique de Ben . Ben et Frida ne seront complètement réveillés qu'une fois qu'ils sentiront tout leur corps. Ben tapote les différentes parties de son corps en les énumérant au fur et à mesure dans l'ordre donné. Les enfants et Frida imitent Ben et l'accompagnent verbalement: <table><tr><td><i>Je touche ma tête, mes épaules, mes bras, ma poitrine, mon ventre, mes jambes, mes pieds.</i></td><td><i>Je les tapote, tapote, tapote.</i></td><td><i>Et je secoue tout, tout, tout.</i></td></tr><tr><td></td><td><i>Je les caresse, caresse, caresse.</i></td><td><i>Maintenant, tout mon corps est réveillé.</i></td></tr><tr><td></td><td><i>(Répéter trois fois)</i></td><td></td></tr></table>	<i>Je touche ma tête, mes épaules, mes bras, ma poitrine, mon ventre, mes jambes, mes pieds.</i>	<i>Je les tapote, tapote, tapote.</i>	<i>Et je secoue tout, tout, tout.</i>		<i>Je les caresse, caresse, caresse.</i>	<i>Maintenant, tout mon corps est réveillé.</i>		<i>(Répéter trois fois)</i>		
<i>Je touche ma tête, mes épaules, mes bras, ma poitrine, mon ventre, mes jambes, mes pieds.</i>	<i>Je les tapote, tapote, tapote.</i>	<i>Et je secoue tout, tout, tout.</i>								
	<i>Je les caresse, caresse, caresse.</i>	<i>Maintenant, tout mon corps est réveillé.</i>								
	<i>(Répéter trois fois)</i>									

Partie principale (50')

Thème/Tâche/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Schéma/Méthode/Matériel
Installer le parcours de motricité (15') Répartir les enfants en petits groupes. Demander à chaque groupe de monter un poste et lui donner la carte <i>ad hoc</i>. L'enseignant-e apportera son aide là où c'est nécessaire. Les enfants qui ont fini aident les autres groupes.	Plan de la salle, fiches de poste avec matériel (pdf) 3-5 sautoirs
Concentration sur la respiration et le rythme cardiaque avec la grenouille Frida (5') Les caresses d'ours ont réveillé toutes les parties du corps de Frida. Celle-ci, toutefois, n'est pas encore totalement réveillée et ne sent pas encore bien tout son corps. Elle propose donc un jeu de poursuite à ses amis. Mais avant de commencer tous les enfants posent une main sur leur poitrine, ferment les yeux et écoutent leur respiration. Frida pose ensuite la question suivante à ses amis et aux enfants: «Que ressentez-vous? Quelle est votre impression?» Frida lance le jeu. Elle nomme 3-5 poursuivants auxquels elle distribue des sautoirs. Les autres enfants sont répartis dans la salle. Le jeu se déroule au sol et non sur le parcours de motricité. Quand un-e enfant est attrapé-e, il ou elle change de rôle avec la personne qui l'a attrapé-e. À la fin, Frida rappelle tout le monde. Les enfants posent de nouveau une main sur leur poitrine, ferment les yeux et écoutent leur respiration. Frida demande alors à ses amis et aux enfants: «Que ressentez-vous maintenant? Quelle est votre impression? Qu'est-ce qui a changé par rapport à avant?»	 Remarque: Les questions invitent les enfants à sentir leur respiration et les battements de leur cœur (attention étroite et interne). Si les réponses des enfants sont trop générales, il convient de poser des questions plus concrètes: p. ex. «À quoi vois-tu que tu es fatigué-e? Une partie de ton corps est-elle plus fatiguée qu'une autre?»
Découverte du parcours de motricité avec l'aigle Ali (30') Les enfants se transforment en Ali et effectuent un premier tour de reconnaissance. -> Formule magique d'Ali. Les enfants font alors le tour du parcours de motricité et regardent les différents postes. Au signal de l'enseignant-e, ils en choisissent un et partent à sa découverte. À la fin, les enfants ont le droit de se déplacer librement sur tout le parcours de motricité.	 Remarque: L'enseignant-e accompagne et aide les enfants, là où c'est nécessaire, sur le parcours de motricité.
Variante: Trouver, en mode Ella, les amis qui se sont cachés sur le parcours Pendant que l'enseignant-e accompagne les enfants sur le parcours de motricité, elle cache discrètement les animaux (images ou figurines). Elle explique ensuite aux enfants que les quatre amis se sont cachés. Les enfants doivent alors partir à leur recherche en mode Ella -> Formule magique d'Ella. Ils ne doivent toutefois pas dire quand ils trouvent un animal pour que les autres continuent de chercher.	4 images ou figurines d'animaux
Démonter le parcours de motricité (10') Chaque groupe range son poste. Les enfants qui ont fini aident les autres.	

Retour au calme (10')

Thème/Tâche/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Schéma/Méthode/Matériel
Spaghetti party orchestrée par Ella et Ben (5') La journée a été longue et bien remplie. Tout le monde a faim. Grâce à Ben, Ella sait maintenant cuire les spaghetti. Elle invite donc tous les enfants à une spaghetti party. Vu le nombre d'enfants, elle décide, avec l'aide de ses trois amis, de prendre trois casseroles. Pour que les spaghetti n'arrivent pas au terme de leur cuisson tous en même temps et que celles et ceux qui le désirent puissent manger une deuxième assiette chaude, les spaghetti crus ne sont pas tous jetés en même temps dans les trois casseroles. Heureux de voir le retour du printemps et de savoir tout le monde réveillé, les quatre amis oublient de regarder quand ils mettent les spaghetti à cuire. Résultat: ils ne savent pas dans quelle casserole les spaghetti sont cuits, mi-cuits ou crus. <i>Les enfants se transforment en spaghetti et s'allongent par terre autour du rond central. Ils décident eux-mêmes de leur cuisson (spaghetti crus, mi-cuits ou cuits) et adoptent l'une des formes de spaghetti suivantes:</i> Spaghetti cru: L'enfant contracte tous ses muscles et se raidit. Quand on le ou la soulève par les pieds, il ou elle reste raide comme un spaghetti. Spaghetti mi-cuit: L'enfant relâche le haut de son corps et garde les jambes contractées. Quand on le ou la soulève par les pieds, son dos demeure au sol. Spaghetti cuis: L'enfant relâche complètement son corps. Quand on le ou la soulève par les pieds, ses jambes sont toutes molles et bougent dans tous les sens. L'enseignant-e joue le rôle d'Ella ou de Ben. Il ou elle se promène entre les enfants et lève ci et là leurs pieds en indiquant la cuisson du spaghetti. S'il s'agit de la bonne cuisson, l'enfant peut aller se changer. Dans le cas contraire, l'enseignant-e repose les pieds de l'enfant en question et passe à un-e autre enfant.	 Remarque: Si l'enseignant-e est seul-e, il ou elle peut demander à deux ou trois enfants de l'aider.
Réflexion en classe (5') De retour en classe, discuter avec les enfants pour savoir quelle transformation/forme d'attention leur pose moins/plus de difficultés. Demander éventuellement à certains enfants d'expliquer ce qui les aide lors de la transformation/concentration.	

Indications

Ouvrages

- Nideffer, Robert M. (1981): [The ethics and practice of applied Sport psychology](#), Mouvement Publications.
- Essentials of Strength Training and Conditioning. 4th Edition With Web Resource: [Attentional Styles](#), Human Kinetics

*Un grand
merci*

aux enfants et à leur enseignante, Bettina Schiblig, de l'école enfantine A d'Arth, d'avoir participé aux prises de vue photo et vidéo.

Partenaires

 SVSS · ASEP · ASEF

bfu
bpa
upi

 **swiss** 
olympic
spirit of sport

Impressum

Éditeur: Office fédéral du Sport OFSPO, 2532 Macolin

Auteurs: Franziska Keller-Müller, Coach mentale IAP; Eliane Schmocker, chargée de cours Corps et mouvement HEP Schwyz

Rédaction: Francesco Di Potenza, mobilesport.ch

Photos: Charlène Mamie, Médias didactiques OFSPO

Vidéos: Yannik Leibacher, Médias didactiques OFSPO

Illustrations: Luzi Etter

Conception graphique: Franziska Küffer, OFSPO