

Les Explorateurs du Corps en Mouvement

ateliers corporels à destination des classes de TPS au CM2

Ma démarche :

En tant qu'ancienne éducatrice spécialisée, j'ai à cœur d'accompagner les enfants à développer leur confiance en soi et leurs compétences sociales pour qu'ils s'épanouissent en étant à l'aise dans leur corps, dans leur tête et avec les autres.

Aujourd'hui, en tant qu'éducatrice somatique par le mouvement en Body Mind Centering® mes outils sont le mouvement, la danse et la connaissance du corps.

Les explorations par le mouvement, la connaissance de son corps, de son orientation dans l'espace, soutiennent **les apprentissages** en expérimentant les notions par le vécu (haut, bas, côté, devant, derrière, lourd, léger...) Elles développent également une sérénité qui se retrouve dans la posture et favorise l'attention.

D'autre part, ces **expériences corporelles** soutiennent les **compétences relationnelles** en apprenant à observer et exprimer ses sensations, en développant la **conscience du groupe et l'empathie**.



Objectifs liés au corps :

- Affiner son **schéma corporel**
- Etre plus à l'aise dans ses mouvements et prendre du plaisir à bouger
- Acquérir des **connaissances sur le fonctionnement de son corps**
- Soutenir les **acquisitions de bases** : rouler, ramper, sauter, coordonner ses mouvements
- Apprendre à **ajuster sa posture**

Objectifs liés aux apprentissages :

- Développer ses qualités d'**attention, d'écoute et d'observation**
- Alternier les temps d'activités et de repos
- Expérimenter la **notion d'effort**

Objectifs liés aux compétences sociales :

- Etre à l'**écoute** de ses **sensations**
- Soutenir la **confiance en soi**, le sentiment de compétences
- Identifier ses points forts et ses ressources
- **Développer l'empathie et la conscience du groupe**
- Développer une conscience de soi et de **sa place dans le groupe**

Objectifs transversaux:

- Développer l'**imaginaire, la créativité et l'expressivité**
- Apprendre à **moduler son rythme**
- Apaiser **les transitions**

Les cycles à destination des classes de la TPS au CP*

Pour les classes de maternelle, plusieurs thèmes sont possibles : l'acquisition des compétences corporelles de base : rouler, ramper, sauter, coordonner ses gestes, découvrir les sens, expérimenter divers rythmes.

Les séances sont ritualisées pour faciliter l'investissement des enfants. Je propose un **imaginaire avec des animaux** afin de favoriser leur attention. Nous passons par des **explorations guidées** et des **danses plus libres** facilitant leur **expression** et leur propre expérience.

Les cycles à destination des classes de CP* au CM2

Pour les classes élémentaires, divers thèmes peuvent être proposer :

- la conscience du groupe
- la coopération
- l'attention et la capacité à se recentrer
- la coordination
- le geste d'écriture
- l'organisation spatiale...

Lors des ateliers, nous prenons des temps pour étudier l'**anatomie de manière ludique**, pour être en mouvement dans des **explorations dansées** ou lors de jeux, pour se poser lors d'une **relaxation**, pour explorer à deux ou seul par le toucher, pour **partager nos sensations** grâce à divers moyens d'expression : **mouvements, mots, dessins...**



**Pour les classes de CP, suivant la dynamique de la classe, suivant si les séances sont en début ou fin d'année, les 2 propositions peuvent leur correspondre.*

L'organisation :

- Proposition de **cycle entre 6 à 12 séances** :
 - Pour les TPS à GS, séances de 45 min.
 - Pour les GS à CM2, séances d'1h
- **Les séances**

La première séance est une séance pour faire connaissance, pour observer où en sont les enfants au niveau de leur conscience corporelle, leurs ressources et leurs restrictions ; Cela me permet également de voir la dynamique de groupe. Elle peut être réalisée en amont et être le point de départ pour déterminer les objectifs du cycle.

Des rituels sont mis en place tout au long des séances. Cela facilite l'investissement des enfants dans les propositions et leur sentiment de sécurité pour s'ouvrir à de nouveaux apprentissages.

Lors des ateliers, nous utiliserons des ballons, foulards, de la musique, l'imaginaire, des supports vidéos.

Les ateliers se réalisent en collaboration avec les enfants. Le thème et l'organisation peuvent être réévalués en fonction de leurs réactions et de ce qu'ils expriment.

Le partenariat :

Le projet se structure autour d'une relation partenariale entre l'animatrice, l'enseignant.e et les élèves. Chaque groupe classe étant spécifique, le projet se définit, en collaboration avec l'enseignant.e.

- **En amont du projet**, lors d'une rencontre avec l'enseignante, nous choisissons ensemble les orientations de ce travail et le thème le plus opportun pour la classe à partir de sa connaissance du groupe, de ses observations et des besoins des enfants en fonction de leur âge. Nous définissons un calendrier d'intervention ainsi que la manière dont nous pouvons faire du lien entre les temps de séances et les temps en classe.
- **Pendant le cycle de séances**, des coordinations avec l'enseignante pourront s'organiser afin d'évaluer l'appropriation de cette expérience par les élèves, et réajuster si besoin. Elle pourra se faire par mail ou par téléphone. Une rencontre au milieu du cycle sera proposée. Un engagement et investissement de l'enseignante dans les activités proposées est indispensable pour le bon déroulement du projet.

Les moyens matériels :

L'intervention devra se dérouler dans un lieu approprié à la pratique du corps en mouvement (un grand espace propre et chauffé). Les élèves devront porter une tenue confortable. Il leur sera demandé d'être pieds nus le temps de l'atelier.

Le reste du matériel utile suivant les thèmes de séances sera fourni par l'animatrice : ballon, foulard, livre, musique, vidéo....

Conférence à destination des parents

En parallèle du cycle avec les enfants, je propose une conférence qui a pour thème « **les explorations corporelles et les apprentissages.** » L'objectif est d'échanger avec les parents à propos du projet et de la démarche pour créer du lien entre ce qui se passe dans les ateliers et ce que les enfants retransmettent à leurs parents.

Elle est également l'occasion de donner des informations sur le développement moteur de l'enfant et le lien avec ses apprentissages scolaires et sociaux.



Pour toutes **demandes de devis**, merci de me contacter afin d'évaluer ensemble les possibilités de mise en place du projet et ses modalités.
La demande de devis est gratuite et n'engage à rien.

Cécile Tassé

Educatrice somatique par le mouvement en Body Mind Centering®

07.61.58.44.52

epanouirparlemouvement.fr