

## « Explorateurs / Exploratrices du Corps en Mouvement »



L'objectif général est de permettre aux enfants de **développer leur conscience corporelle** et une meilleure **connaissance de soi** pour **soutenir leur confiance en soi**.

Laisser de côté, pour un moment, les multiples informations qui gravitent autour de nous, et revenir dans le **moment présent** concret dans son corps par des **expériences sensorielles** est un des moyens de nourrir un état de **sérénité, de disponibilité, de curiosité**. Il permet de mettre son énergie au service des **apprentissages** quels qu'ils soient : écriture, calcul, interaction sociale...

### Ma démarche :

Les ateliers que j'anime proposent un environnement favorable pour que les enfants puissent être plus en lien avec leur corps, **prendre du plaisir à être dans le mouvement et dans la sensation**.

Ma démarche est de les accompagner à **être à l'écoute et observateur** de ce qui se passe à l'intérieur d'eux-mêmes pour qu'ils découvrent toute cette richesse et cette organisation ingénieuse de leur corps. Ces expériences sont un point d'appui d'une part pour développer la confiance en soi et trouver des **ressources** et d'autre part pour soutenir la **coopération, le respect de l'autre et du vivant**. Cet apprentissage affine et nourrit sa relation à soi, sa relation aux autres et à l'environnement.

Chaque groupe classe étant spécifique, le projet se définit, dans un premier temps, en collaboration avec l'enseignant.e. Nous choisissons ensemble le thème le plus opportun pour la classe à partir de sa connaissance du groupe, de ses observations des besoins des enfants et en fonction de leur âge. Dans un second temps, les ateliers se réalisent en collaboration avec les enfants. L'organisation des ateliers s'ajustent en fonction de leur réaction ou de ce qu'ils expriment.

### La pratique :

La pratique du Body Mind Centering® est une étude du corps en mouvement. Elle propose d'aborder la **connaissance du vivant** et de son fonctionnement de manière sensible. Nous explorons les principes anatomiques, physiologiques et développementaux en les expérimentant par soi-même à travers le mouvement et l'imaginaire.

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 explorer à deux ou seul par le toucher, pour **partager nos sensations** grâce à divers moyens d'expression : mouvements, mots, dessins...



## Les objectifs généraux :

- Etre **observateur** et à **l'écoute de ses sensations**
- Favoriser une meilleure **connaissance de soi** en éprouvant la **conscience de son corps**
- Développer une conscience de soi, de l'autre et de sa place dans le groupe
- Développer **ses qualités d'attention**, d'écoute et d'observation
- Développer **l'imaginaire et la créativité**
- Favoriser la **confiance en soi**
- **Acquérir des connaissances** sur le fonctionnement de son corps et les différents systèmes qui le composent : squelette, organes, muscles, fluides, réflexes, sens...



## Thèmes d'ateliers possibles :

Cette pratique et mon expérience permettent de décliner plusieurs orientations à ces ateliers. Voici une liste non exhaustive et succincte pour donner une idée de ce qu'il est possible de mettre en place.

### **La respiration et la circulation du sang**

En s'appuyant sur l'anatomie et l'imaginaire, nous découvrirons par des explorations en mouvement le chemin de l'air jusqu'à nos poumons et le chemin de l'oxygène jusqu'à notre sang et sa redistribution dans le corps. Comment nos poumons et notre cœur fonctionnent-ils de manière autonome ? Comment s'ajustent-ils à ce que nous faisons, à ce que nous vivons ?

### **Le système squelettique, notre architecture interne :**

Par le mouvement, le toucher, l'observation de planche anatomique nous découvrirons nos os. En passant par les notions de vertébré/invertébré, de dure/mou, de contenant/contenu, nous affinerons notre connaissance de l'organisation de notre squelette.

*Suivant la durée du cycle et l'âge*, nous pourrions poursuivre en abordant les articulations, les ligaments et les muscles pour explorer comment ces systèmes coopèrent.

### **L'évolution de l'homme, de la conception à la marche...**

*Les explorations et les informations données seront ajustées à l'âge des enfants.*

Nous pouvons aborder l'embryologie, puis tous les stades par lesquels nous sommes passés dans l'évolution : forme unicellulaire, poisson, reptile, quadrupède, bipède.

Cette progression nous amène à retraverser tous les schèmes développementaux : rouler, ramper, sauter, le 4 pattes et la marche bipède. Pour les plus jeunes, ce thème sera abordé grâce à des histoires mettant en scène des animaux.

### **Le schéma corporel et les repères spatiaux :**

« Je suis 'moi' dans mon corps et j'évolue en lien avec les autres et avec mon environnement ». Nous pourrions aborder de manière ludique le schéma corporel, la ligne médiane, les mouvements dans les différents plans : vertical, horizontal et sagittal, ainsi que les notions de loin/proche, haut/bas...

### **Etre à l'écoute de sa sensation – Etre à l'écoute du groupe – Etre soi dans le groupe :**

Alterner les expériences qui demandent d'être attentif à soi-même, à sa propre sensation et des explorations qui sollicitent l'écoute du groupe et la créativité. Le temps sera décomposé entre différents jeux dansés et temps de relaxation. L'objectif est d'affiner son attention et de créer une cohérence de groupe.

D'autres thèmes peuvent émerger en fonction de nos échanges et de vos besoins...



## A qui s'adresse cette activité ?

Ce projet s'adresse aux élèves de classes de PS/CM2, en fonction de l'âge les séances seront de 45 min à 1h. Pour les classes de PS et MS, il est également possible de proposer un travail en demi-classe pour permettre un accompagnement plus spécifique.

Ainsi l'heure d'intervention de la classe sera organisée comme ceci :  
½ groupe A sur 30 min / ½ groupe B sur 30 min.

## L'organisation :

Les ateliers peuvent se mettre en place sur une session d'environ **8 à 10 séances** ou sur **toute l'année**.

- **Le fonctionnement par session** permet la découverte d'un thème : attention, écoute de soi et de l'autre, conscience du groupe ou d'un système : les sens, la respiration, le squelette ou les muscles.
- **La proposition à l'année** permet de mettre en place un travail d'approfondissement et une appropriation de certains outils par les enfants.

## Le partenariat :

- Le projet se structure à partir d'une relation partenariale entre l'animatrice, l'enseignant.e et les élèves.
- Une **rencontre en amont** de la mise en place des ateliers est nécessaire afin de partir des besoins repérés par l'enseignant.e, définir le projet ensemble et les orientations de ce travail. Le projet prendra en compte l'âge, les besoins de la classe et la dynamique du groupe.
- Une **coordination avec l'enseignant.e** 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'enseignant.e dans les activités proposées est indispensable pour le bon déroulement du projet.

## Les moyens matériels :

L'intervention devra se passer dans un lieu approprié à la pratique du corps en mouvement (un grand espace propre et chauffé). Les élèves devront porter une tenue confortable. Le reste du matériel utile suivant les thèmes de séances sera fourni par l'animatrice : ballon, foulard, livre....

## Présentation de l'animatrice - accompagnatrice : Cécile Tassé

Je pratique la danse depuis l'âge de 4 ans. Pendant 15 ans, j'ai exercé en tant qu'éducatrice spécialisée. En 2017, j'ai débuté une reconversion professionnelle qui allie les deux fils rouges de mon parcours : **l'épanouissement de l'être** et le **mouvement dansé**.

Mes valeurs prédominantes sont la singularité de l'être, l'écoute de soi, la confiance en soi, l'expression de soi, développer sa relation à soi pour soutenir sa relation aux autres et à son environnement.

Aujourd'hui, **éducatrice somatique par le mouvement en Body mind Centering®**, j'anime des ateliers auprès de personnes de tout âge, des jeunes enfants aux personnes âgées.



Pour toutes **demandes de devis**, me contacter par téléphone ou par mail, 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  
06.69.41.63.38  
bleunian@gmail.com  
epanouirparlemouvement.fr