

Les Petits Explorateurs du Corps en Mouvement

Classe de TPS/PS/MS/GS

Les ateliers visent à ce que **les enfants apprivoisent leur corps et soient à l'aise dans leurs mouvements.**

Ma démarche :

Les explorations corporelles proposées seront alimentées de ma pratique en tant qu'éducatrice somatique par le mouvement en Body Mind Centering® ainsi que par ma pratique de la danse.

Le 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, le toucher et l'imaginaire.

Objectifs généraux



- Favoriser l'**exploration sensorielle et corporelle** dans des jeux dansés
- Explorer l'**alternance** entre des **temps d'action** et d'expression dans le mouvement et des **temps de calme**, dans le ressenti et l'observation.
- Développer sa **conscience corporelle**

Les cycle d'ateliers à destination des maternelles de la TPS à la GS

Plus spécifiquement, pour les classes de maternelle, je propose des cycles en lien avec les étapes de développement de l'enfant.

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.

Chaque étape va spécifiquement aborder une notion avec un mouvement phare. A travers le mouvement, nous retraversons également les réflexes primitifs qui y sont associés.

Cycle de séance du schème spinal

Il se traduit par le mouvement de rotation autour de l'axe de la colonne vertébrale.

Il se manifeste dans le roulé. Il permet :

- d'établir une relation entre l'avant et l'arrière du corps
- de renforcer la conscience de soi
- d'apprendre à se placer dans notre environnement
- de réaliser des mouvements dans le plan horizontal

Cycle de séance du schème homologue.

Il se traduit par les mouvements symétriques des 2 mains et des 2 pieds.

Il se manifeste dans le saut. Il permet :

- d'établir une relation entre le bas et le haut de son corps,
- de coordonner ses bras et ses jambes,
- de renforcer ses appuis (des pieds et des mains).
- de se recentrer et développer la confiance en soi.
- de réaliser des mouvements dans le plan sagittal.



Il établit la ligne médiane et procure un sentiment de stabilité.

Les personnages de lulu la tortue, lubin le lapin, gillou le kangourou et Fripouille la grenouille nous accompagnent au fur et à mesure des séances.

Cycle de séance du schème homolatéral

Il se traduit par les mouvements dans lesquels la main et le pied du même côté se plient ou se tendent. Il se manifeste dans le ramper. Il permet :

- d'établir la relation entre le côté droit et le côté gauche du corps
- de favoriser la coordination occulo manuelle
- d'évaluer ses possibilités et de faire des choix
- de réaliser des mouvements dans le plan vertical

Les personnages de Lulu la tortue et Gaspard le Léopard nous accompagnent au fur et à mesure des séances.

Cycle de séance du schème controlatéral

Il se traduit par des mouvements tri dimensionnels dans les 3 plans de l'espace. Il se manifeste dans le 4 pattes et dans la marche. Il permet :

- des mouvements croisés
- des mouvements en spirale
- de mettre en œuvre des idées complexes.

Les personnages de Lulu la tortue et Gaston le chaton nous accompagnent au fur et à mesure des séances.

En fonction des échanges avec les enseignantes et de la dynamique de la classe, d'autres thèmes peuvent être envisagés, tels que :

- la découverte des sens et la sensorialité
- le rythme arrêt/lent/rapide

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 et des besoins des enfants 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.

L'organisation :

- pour les classes de TPS / GS : **cycle de 8 séances** de 45 min à 1h. (suivant l'âge)
- **Les séances**

La première séance est une séance pour faire connaissance et 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 le point de départ pour déterminer le cycle de développement que nous aborderons.

Des rituels sont mis en place tout au long des séances. Cela facilite l'investissement des enfants dans les propositions. Cela leur permet également d'être disponible et de **prendre du plaisir à être dans le mouvement et dans la sensation** dans un environnement favorable et rassurant.

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

Le partenariat :

- Le projet se structure à partir d'une relation partenariale entre l'animatrice, l'enseignant.e et les élèves.
- Une rencontre avec les enseignantes des classes participantes **en amont du projet** est importante pour définir ensemble le projet et les orientations de ce travail ainsi que la démarche : comment nous pouvons faire du lien entre les temps de séances et les temps en classe, les temps de coordination, les moyens de communications
- 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 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....

Possibilité d'organiser une conférence avec les 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



Les Explorateurs du Corps en Mouvement

Classe de CP à CM2

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**.

Ma démarche :

Les explorations corporelles proposées seront alimentées de ma pratique en tant qu'éducatrice somatique par le mouvement en Body Mind Centering® ainsi que par ma pratique de la danse.

Le 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, le toucher et l'imaginaire.

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.**

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 cycles d'ateliers à destination des classes élémentaires du CP au CM2

Le système sanguin et respiratoire

Observer son propre rythme, pouvoir s'accorder au rythme du groupe, observer quelles sensations cela nous procure. Pour des enfants dynamiques, souvent dans le mouvement, peu dans l'écoute des autres ou des adultes, ce cycle permet de s'inspirer du fonctionnement de notre corps pour l'explorer et apprendre à moduler son rythme en fonction du besoin et développer une conscience de groupe.

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

Cette progression nous amène à retraverser tous les schèmes développementaux : rouler, ramper, sauter, 4 pattes et la marche bipède. Ces étapes sont un socle essentiel à l'organisation de notre mouvement et à nos interactions avec notre environnement.

Soutenir l'établissement de la ligne médiane

La ligne médiane est un repère essentiel à la conscience de soi.

Avoir conscience de cet axe qui passe au milieu de moi, autour duquel, j'organise ma vision, ma coordination entre mes deux mains, entre la partie droite et la partie gauche de mon corps.

Pouvoir croiser cette ligne imaginaire pour faciliter mon mouvement et ma posture.

La proprioception et la conscience de soi

Comment bien m'installer si je n'ai pas conscience d'où est mon corps ?

Affiner sa proprioception, c'est prendre conscience de la position de notre corps. Recevoir/sentir les informations que mon corps m'envoie pour trouver la position la plus économe et la plus efficiente. Entre écoute de ce qui se passe à l'intérieur et de ce qui me parvient de l'extérieur. Stimuler son système vestibulaire pour m'ajuster dans mon mouvement et mon équilibre.

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. Comment est-il construit pour nous aider dans nos mouvements ?

Ces 3 derniers cycles peuvent être combinés pour travailler sur la conscience de soi et la posture. Associé à l'exploration des réflexes primitifs, l'objectif sera de soutenir les élèves à mieux gérer leur posture lorsqu'ils sont assis en classe.

Selon la dynamique de la classe, ces cycles peuvent évoluer voir changer en cours de projet. Il est également envisageable de créer de nouveaux cycles selon les besoins identifiés.

L'organisation :

- pour les classes de CP à CM2: **cycle de 8 à 12 séances** d'1h.

- **Les séances**

La première séance est une séance pour faire connaissance et 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.

Des rituels sont mis en place tout au long des séances. Cela facilite l'investissement des enfants dans les propositions. Cela leur permet également d'être disponible et de **prendre du plaisir à être dans le mouvement et dans la sensation** dans un environnement favorable et rassurant.

Le partenariat :

- Le projet se structure à partir d'une relation partenariale entre l'animatrice, l'enseignant.e et les élèves.
- Une rencontre avec les enseignantes des classes participantes **en amont du projet** est importante pour définir ensemble le projet et les orientations de ce travail ainsi que la démarche : comment nous pouvons faire du lien entre les temps de séances et les temps en classe, les temps de coordination, les moyens de communications.
- 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. 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....

Possibilité d'organiser une conférence avec les 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