



mobricité

Fil d'Ariane

Tiens la corde les yeux bandés et suis le parcours
Puis décris tes sensations.



COMPÉTENCES

Avoir conscience de son schéma corporel pour agir avec son corps.

S'équilibrer, maintenir son équilibre et gérer les déséquilibres programmés ou accidentels :

- dans des situations simples et dans des milieux différents.

Identifier ses émotions:

- exprimer son vécu émotionnel de l'activité.

Mobiliser des techniques de gestion des émotions

SAVOIR

Connaître le vocabulaire des émotions et des sensations liées à celle-ci (calme, détendu, crispé, joyeux, confiant, peur, fier.)

SAVOIR-ÊTRE

Respecter les autres et le milieu (attendre son tour, aider...)

SAVOIR-FAIRE

- Adapter ses mouvements aux circonstances et aux consignes.
- Respecter les consignes de sécurité énoncées par l'adulte (respect des distances, tenir la corde...)
- Appliquer des consignes liées à l'activité.
- Percevoir les sensations physiques liées aux émotions.
- Expérimenter des techniques simples de gestion des émotions.

MATÉRIEL

- un bandeau ou un foulard par enfant
- une grande corde solide (30/40 m)



L'ACTIVITÉ

- 1- Fixer la corde autour de quelques arbres.
- 2- Veiller à faire un parcours simple au départ, puis, le complexifier par la suite (passer sous la branche, rentrer dans la cabane, contourner l'arbre, passer au-dessus de la bûche, descendre et monter des petits dénivelés...). Le but est de faire découvrir les sensations aux enfants lorsqu'ils marchent à l'aveugle.
- 3- Mettre le bandeau sur les yeux. Les enfants sont en file indienne et vont s'aider de la corde pour avancer sur le parcours à l'aveugle. Veillez à les faire partir à quelques mètres d'intervalle.
- 4- Les inviter à faire silence de manière à porter leur attention sur ce qu'ils sentent sous leurs pieds et à ce qu'ils entendent. Les yeux fermés, les autres sens sont renforcés.
- 5- A la fin du parcours, prendre un temps pour l'expression sur le vécu de chacun et sur les émotions ressenties.

LES + PÉDA

- Avec des enfants, l'excitation l'emporte souvent sur l'attention aux ressentis. Il peut être intéressant de réaliser cette activité en petit groupe et rappeler les consignes de silence pendant l'activité.
- Accrocher des objets (feuilles, branches, écorces, fruits...) à la corde tout au long du parcours. Les enfants doivent les toucher, les identifier puis à la fin du parcours, les nommer dans le bon ordre.
- On peut aussi ne pas accrocher la corde aux arbres, c'est l'enseignant qui sert de guide. Veillez alors à progresser lentement pour respecter le rythme de chacun.
- Et pour d'autres sensations, proposer aux enfants de le faire pied nus !