



# IDÉE D'ACTIVITÉ

**Semaine du : lundi 23 mars au vendredi 27 mars 2020**

1-4P (4 à 8 ans)     5-8P (9 à 13 ans)     9-11S (13 à 15 ans)     PLUS (tous âges)

## TITRE DE L'ACTIVITÉ : Schéma corporel

Consigne / Descriptif :

### **MATERIEL:**

- Téléphone ou tablette pour les musiques
- Divers objets pour les massages : petite balle, rouleau à pâte, pinceau, plume, ballon,...
- Couverture ou tapis
- Doudou de l'enfant

### **DEROULEMENT :**

#### **Chanson « Les gentils pantins » de Pierre Lozère :**

Ecouter la chanson en regardant ou non la vidéo :

Cette première partie d'activité va permettre à l'enfant de retrouver les différentes parties de son corps, de les nommer et de les situer.

#### **« Jacques a dit »**

À tour de rôle, chaque personne donne une consigne au reste du groupe (ou à l'autre personne) en commençant à chaque fois par « Jacques a dit ». Les consignes doivent mettre en action une partie du corps : lever un pied, toucher son nez, ouvrir la bouche, taper dans ses mains, sauter à pied joint, ...

On peut aussi faciliter les consignes en indiquant à l'enfant de faire « la même chose que moi ». Il est également possible d'adapter les consignes selon les capacités motrices de l'enfant et/ou de faire en guidance avec lui si nécessaire.

#### **Exemple :**

Papa dit : « Jacques a dit les mains sur la tête » et chacun met les mains sur la tête. Puis c'est au tour d'une autre personne de donner la consigne.

#### **Massage – relaxation :**

À la fin de cette activité, nous proposons de faire un retour au calme avec des massages et une musique calme.

L'enfant s'installe confortablement, par exemple couché par terre sur une couverture, et l'adulte lui fait quelques massages. Il est possible d'utiliser ou non différents objets pour faire les massages

(voir la liste de matériel proposé). Nous vous proposons également de nommer les différentes parties du corps massées.

Pour des enfants qui n'aiment pas qu'on les touche, il est possible après d'inverser les rôles et que ce soit l'enfant qui masse l'adulte ou alors de faire de l'auto-massage.

Il est aussi possible, pour des enfants qui sont plus réticents, de faire participer le doudou de l'enfant. Cela pourrait alors être le doudou qui masse l'enfant ou l'enfant qui fait des massages à son doudou.

Remarques :

L'activité proposée se déroule en plusieurs parties, libre à chacun de faire chacune des trois parties à la suite ou de les faire indépendamment les unes des autres. Cette activité peut se faire à partir de 2 personnes, mais il est possible de la faire également à plus.

Pour aller plus loin (références et liens) :

Chanson des gentils pantins, de Pierre Lozère : <https://www.youtube.com/watch?v=QY8w2lsbwAc>