

Agir, s'exprimer, comprendre à travers l'activité physique

Méditation de pleine conscience

Objectifs : éprouver le plaisir du mouvement et de l'effort
Mobiliser son imaginaire pour conscientiser des sensations.
Mieux connaître son corps pour se respecter et respecter autrui.

Séance 1 (en salle de motricité)

Adapter ses déplacements, prendre conscience de son corps

- Jouer à être/ se déplacer comme une grenouille (telle que les E l'imaginent => sauter et coasser)
- Jouer à être/ se déplacer comme une mouche (telle que les E l'imaginent => courir vite en reproduisant le bruit de la mouche qui vole)
- Répartir les E en 2 groupes (grenouilles, mouches) : jeu de chat

Les grenouilles se déplacent en sautant, les mouches en courant (réduire progressivement le bruit de chaque animal)

- Regroupement échange oral : prendre conscience que "la grenouille" ne peut pas attraper de "mouche" si elle saute car "la mouche" court plus vite. Proposer une posture d'observation pour la grenouille (« *si elle fait croire par sa posture qu'elle est comme une statue, les mouches viendront se poser à proximité sans crainte d'être mangées* »)
- Rejouer les grenouilles mais calmes et attentives (chaque E se place dans un cerceau et attend le plus calmement possible) :

Imaginer que chaque grenouille attend sa mouche sur un nénuphar (instable à la surface de l'eau) : à chaque mouvement, la grenouille tombe à l'eau (l'enseignant annonce « Plouf dans l'eau [Margaux] »)

Séance 2 (en classe)

Ecouter, prendre conscience de son corps

Chaque E s'assied où il veut dans la classe.

L'enseignant diffuse la plage audio n°2 du cd "calme et attentif comme une grenouille" d'Eline Snel et invite chacun à suivre les recommandations de cette diffusion. (ou fichier mp3 sur le site : <http://www.fnasce.org/calme-et-attentif-comme-une-grenouille-a19414.html>)

Séances 3 – 4 (en salle de motricité)

Mobiliser son imaginaire pour conscientiser des sensations.

- Réactivation orale de la séance 1.
- Installer chaque E dans un cerceau (nénuphar) et proposer de s'imaginer en grenouille qui a très envie de manger une mouche (ne forcer personne, inviter ceux qui ne veulent pas participer à sortir de l'espace de jeu et imposer le silence). Rappeler l'importance de la respiration, proposer à chacun de poser une main sur son ventre pour sentir le mouvement léger dû à cette respiration.
- L'enseignant joue le rôle de la mouche et se déplace dans la salle très calmement. S'approcher doucement des E les plus calmes. Dès qu'un mouvement, même infime, est perçu, s'éloigner. (si certains E sont ne toujours pas prêts à jouer la grenouille, les inviter à se déplacer avec la M. en lui tenant la main)
- Introduire des récompenses (ex : mouches imprimées sur carton) à donner aux E qui réussissent.
- Bilan oral : inviter les E à s'exprimer sur leurs ressentis, les effets de cette séance sur leur bien-être.

Tout au long de l'année, chaque fois que la concentration des E aura besoin d'être fortement sollicitée

Proposer des plages de 5 min maxi où tout le monde (même les adultes) "fait la grenouille" : choisir un endroit de la classe où l'on se sent bien (sur une chaise, au sol, sur un tapis fin, ...), s'asseoir ou rester debout (pas couché les premières fois), dans une position tonique (pas de dos courbé ni trop tendu), les bras le long du corps ou sur le ventre.

Consigne : « On imagine : nous sommes tous des petites grenouilles sur notre nénuphar. Nous avons très faim et nous attendons qu'une mouche ou un insecte s'approche de nous, pour que nous ayons le moins d'effort possible à faire pour l'attraper. Pour que cet insecte s'approche il faut lui faire croire que nous sommes inoffensifs, donc on bouge le moins possible. Il faut aussi rester très attentif en écoutant tous les bruits et en observant tous les mouvements autour de nous pour être le plus rapide possible si une mouche s'approche... mais attention seuls les yeux peuvent bouger sinon, cela effraiera l'insecte »

Au cours des premières fois, l'enseignant peut s'extraire de la situation pour se déplacer vers les E agités, leur poser une main sur l'épaule et les guider avec une voix très douce, voire en chuchotant.

Toujours terminer ce temps en proposant aux participants de "manger leur mouche" (en mimant ou simplement en imaginant)

Au quotidien :

Prévoir un espace de repli où chacun pourra "se poser en grenouille" quand il en ressentira le besoin (ex : un petit tapis / un petit fauteuil / une petite chaise réservé(e) à cet usage exclusif) et accepter que des E demandent à s'y rendre même au cours de certaines activités collectives (négociation possible sur le moment le plus approprié, par ex. : pas au moment des passations de consignes mais juste après / pas pendant une phase de structuration mais plutôt juste avant un exercice...)