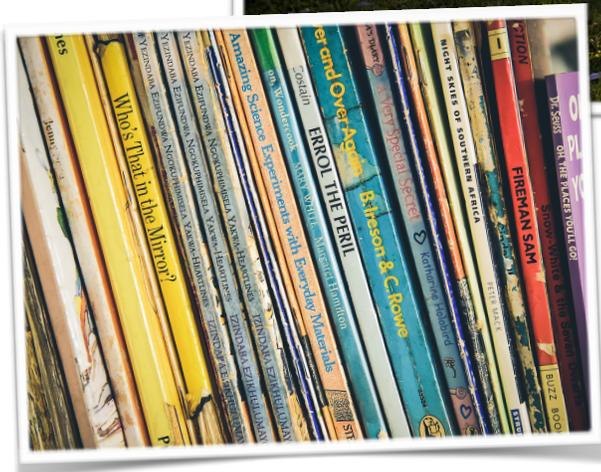
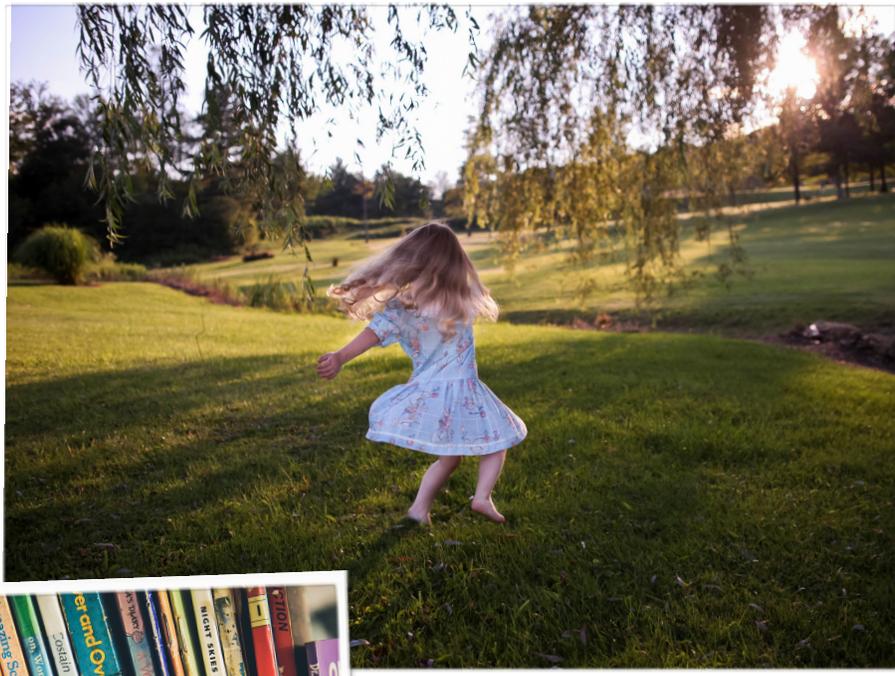


# Historiettes

en toute conscience



# Recommandations

En tout temps, je vous conseille de vous adapter à l'enfant avec qui vous faites ces activités. Il est donc toujours possible de diviser les historiettes en plus petits segments afin qu'elle dure moins longtemps. Aussi, il est important de respecter le rythme et les capacités de l'élève. Il doit être à l'aise de faire les mouvements demandés. Sinon, veuillez ne pas le forcer.

La consigne la plus importante serait de prendre le temps de questionner l'enfant sur ses sensations. Le but est qu'il prenne conscience de son corps et de ses sensations petit à petit. À la fin de chacune des historiettes, quelques suggestions de questions sont suggérées. N'hésitez pas pour ajouter des questions de votre cru.

Utilisées de façon calme et avec une voix posée, ces historiettes peuvent pour la plupart procurer calme et détente.

## Le jardin de grand-maman

Objectif : se concentrer sur une partie du corps : les doigts, les mains

Consigne : mimer avec les doigts et les mains les mots soulignés. Au besoin, présenter les mots soulignés avant l'activité.

Matériels : aucun

William va jardiner avec sa grand-mère et l'aider avec quelques petits travaux.

Il prend des ciseaux et coupe les mauvaises herbes.

Il prend un râteau et racle quelques feuilles au sol.

Il va dans la remise et passe la clé dans la serrure.

Il revient avec un couteau, une fourchette et une pince.

Chut ! William veut préparer une surprise pour sa grand-mère.

### Retour sur l'historiette

- Comment t'es-tu senti avec ces mouvements de doigts ?
- Quels mouvements ont été les plus faciles à faire ?
- En fermant les yeux, essaie de ressentir de nouveau ce que tu as ressenti : les étirements, le bout de tes doigts, etc.



## Cueillette des pommes

Objectifs : Connaissance de parties du corps, spatialité, intériorisation

Consignes : À l'aide de l'objet choisi, suivre les mouvements de celui-ci.

Matériel : une pomme, une balle en mousse ou tout autre objet rond à votre disposition

Éli va cueillir des pommes avec des amis.

Il voit une magnifique pomme rouge très haut dans un arbre.

Il étire doucement son bras gauche pour la cueillir.

Il prend sa pomme dans ses mains. Il la touche et trouve qu'elle est froide.

Il la passe entre sa main droite et sa main gauche.

Dans la main droite, il pèse avec son pouce, son index, son majeur, son annulaire puis son auriculaire sur la pomme. Il repasse la pomme à sa main gauche et fais les mêmes gestes.

Éli s'amuse à rouler sa pomme entre sa main gauche et sa main droite.

Il roule sa pomme sur le dessus de sa main droite, puis sur sa main gauche. Il la roule jusqu'au bout des doigts. Il décide de la rouler du coude jusqu'au bout des doigts plusieurs fois. Il va lentement puis plus rapidement. Il fait le même geste de l'autre côté.

Éli trouve cela rigolo. Il décide alors de rouler sa balle de l'épaule jusqu'au bout des doigts du côté droit, puis du côté gauche.

Éli est enfin prêt à manger sa pomme !

### Retour sur l'historiette

- Aurais-tu fait comme Éli ? Quels autres mouvements aurais-tu pu faire avec ta pomme ?
- Qu'as-tu ressenti quand ta pomme roulait sur tout ton bras ?
- Est-ce qu'il était difficile de serrer la pomme avec tes doigts ? Il y avait-il un doigt plus difficile qu'un autre à utiliser ?
- Est-ce qu'une de tes mains avait plus de facilité pour bouger ta pomme ? Laquelle ?
- Sur le dessin, colore les parties de ton corps où les pommes sont passées. (utiliser un dessin de votre choix ou une photo de l'élève)
- Renomme le nom de tes doigts.



## La foire

### Le kiosque de la marionnette

Objectif : prise de conscience du mécanisme des articulations.

Consignes : Suivre les mouvements de la marionnette avec les différentes parties du corps.

Matériel : aucun

### Le kiosque des ballons

Objectif : prise de conscience de la sensation de lourdeur et de détente des bras

Consignes : Suivre le mouvement des bras, des mains

Matériel : aucun

Jeanne va à une foire avec sa famille. Elle visite deux kiosques où elle doit utiliser son corps pour gagner les épreuves.

### **1. Le kiosque de la marionnette**

Le monsieur du kiosque demande à Jeanne d'imiter la marionnette géante qu'il y a devant elle. Si elle réussit, elle pourrait gagner un ballon géant.

Toi aussi fais comme la marionnette :

- [La main gauche](#) de la marionnette bouge puis [la main droite](#).
- Elle bouge chacun de ses [doigts](#). Elle les bouge rapidement puis lentement. Elle les bouge un après l'autre comme un marteau qui cogne sur un clou.
- Elle bouge les [poignets](#) en les tournant d'un côté puis de l'autre. Elle les bouge lentement puis rapidement.
- Elle bouge ses [coudes](#) dans tous les sens. Comme si elle avait un pinceau au bout de ses coudes et voulait peindre autour d'elle.
- Elle bouge les [épaules](#) comme un train qui avance et qui recule sur la voie ferrée.

### **2. Kiosques des ballons**

Jeanne doit poser ses coudes sur le bord du kiosque. Elle [lève les mains et les laisse tomber](#) brusquement afin d'écraser les ballons. Le défi est de le faire les yeux

fermés. Elle peut essayer plusieurs fois même si parfois les ballons n'ont pas éclaté. Elle peut essayer lentement et rapidement.

#### Retour sur le kiosque de la marionnette

- Quelle autre partie du corps la marionnette bouge-t-elle ?
- Est-ce qu'il y a une partie de ton corps qui est plus facile à bouger ?
- Est-ce que le côté droit ou le côté gauche est plus facile à bouger ?
- Décris tes sensations.

#### Retour sur le kiosque des ballons

- Décris les sensations que tu as ressenties. Étais-tu détendu ?
- Est-ce qu'il était possible d'aller lentement et rapidement ?



Historiettes en toute conscience

## La promenade dans la forêt

Objectifs : prise de conscience du mécanisme des articulations.

Consignes : Suivre les mouvements de Gustave. Faire les yeux ouverts puis les yeux fermés.

Matériel : aucun

Variante : Il est possible de jouer à la marionnette avec l'enfant si la situation le permet.

Ainsi, le professeur ou le parent peut aller toucher les parties du corps à sentir sur l'enfant. Les rôles peuvent être échangés.

Gustave se promène en forêt par une journée froide.

Quelques feuilles tombent sur sa tête. Il prend ses mains et se [masse la tête](#) pour enlever les feuilles.

Il en profite pour se réchauffer le cou et les épaules. Il se [frotte doucement le cou et les épaules](#).

Il sent alors un oiseau se poser sur son épaule gauche. Celui-ci descend le long de son bras et se dépose près de son coude gauche. Gustave s'amuse à [bouger son coude](#), à l'étendre et le plier pour voir ce que l'oiseau va faire. L'oiseau se déplace de nouveau et se dépose sur son poignet droit. Gustave fait de [légères rotations de poignet](#) pour s'amuser avec l'oiseau puis secoue rapidement ses poignets pour faire voler l'oiseau.

### Retour sur l'historiette

- Renomme quelques parties du corps que tu as bougé dans cette histoire.
- Quelles parties du corps pouvais-tu faire des ronds ou plier ?



## Le bateau

Objectifs : conscience et sensation des ischions

Consignes : Suivre le mouvement du bateau et les mouvements de Manon

Matériel : aucun

Suggestion : À faire assis au sol les jambes allongées et le dos droit et/ou assis sur un banc, une chaise dure, les pieds au sol, le dos droit

Manon fait du bateau. Elle adore naviguer sur l'eau. Un beau samedi ensoleillé, elle part à l'aventure avec ses amis. Le bateau [se balance doucement de gauche vers la droite puis de droite vers la gauche](#). Soudain, une tempête commence brusquement. Le bateau est bousculé de tout bord tout côté. Il [se balance d'avant vers l'arrière et de l'arrière vers l'avant](#). Il [se balance encore une fois de gauche vers la droite et de droite vers la gauche](#). Puis, il se met à tourner en faisant des cercles d'un côté et de l'autre. La tempête s'arrête et tout redevient calme. Manon et ses amis [ferment les yeux](#) et se calment. Ils [respirent](#) profondément. Ils [ouvrent leurs yeux](#) et le soleil est revenu.

### Retour sur l'historiette

- Qu'as-tu ressenti quand le bateau se balançait ?
- Quelle partie de ton corps as-tu le plus sentie ?

