



© 2019 Evgeniy Pavlovski/Shutterstock

BIEN DANS SON CORPS, BIEN DANS SA TÊTE

18

Les enjeux pédagogiques	20
Présentation : <i>En quête d'épanouissement</i>	21
PARCOURS DES 3-6 ANS	22
PLANNING	23
lundi matin <i>Dans le Royaume arc-en-ciel</i>	24
lundi après-midi <i>Quis suis-je ?</i>	24
mardi matin <i>Croque la vie</i>	25
mardi après-midi <i>Calme et sportif</i>	25
mercredi <i>(sur la journée)</i>	26
mercredi <i>Autour des émotions</i>	26
jeudi matin <i>La chasse aux monstres</i>	27
jeudi après-midi <i>Plus tard, je serai...</i>	27
vendredi matin <i>Ma cabane à nous</i>	28
vendredi après-midi <i>Sur la peau</i>	28
LES PLUS +	29
PARCOURS DES 6-10 ANS	30
PLANNING	31
lundi <i>(sur la journée)</i>	32
lundi <i>Autour des émotions</i>	32
mardi matin <i>Sors ta colère</i>	33
mardi après-midi <i>Surprise !</i>	33
mercredi matin <i>Ce qui me repousse</i>	34
mercredi après-midi <i>Sèche tes larmes</i>	34
jeudi matin <i>Pas de honte mais de l'amusement</i>	35
jeudi après-midi <i>Aff onte tes peurs</i>	35
vendredi matin <i>Nous sommes joie</i>	36
vendredi après-midi <i>La gentillesse se cultive</i>	36
LES PLUS +	37
PARCOURS DES 10-13 ANS	38
PLANNING	39
lundi <i>(sur la journée)</i>	40
lundi <i>Quels sont nos droits ?</i>	40
mardi matin <i>Nous avons besoin</i>	41
mardi après-midi <i>J'ai confiance en nou</i>	41
mercredi <i>(sur la journée)</i>	42
mercredi <i>Notre corps a faim de santé</i>	42
jeudi matin <i>Nous nous ressourçons</i>	43
jeudi après-midi <i>Nous nous calmons</i>	43
vendredi <i>(sur la journée)</i>	44
vendredi <i>Bien avec les autres</i>	44
LES PLUS +	45
PARCOURS DES 14 ANS ET +	46
PLANNING	47
lundi matin <i>Les petits bonheurs</i>	48
lundi après-midi <i>On prend soin de sa santé</i>	48
mardi <i>(sur la journée)</i>	49
mardi <i>Pas une mais des intelligences</i>	49
mercredi matin <i>J'affirme qui je su</i>	50
mercredi après-midi <i>Vu par moi</i>	50
jeudi <i>(sur la journée)</i>	51
jeudi <i>Rien de tel qu'une journée chill</i>	51
vendredi matin <i>Osons pour être</i>	52
vendredi après-midi <i>Des réponses bienveillantes</i>	52
LES PLUS +	53



© 2017 P3 - Photography/Shutterstock

CAP SUR DES MONDES IMAGINAIRES

54

Les enjeux pédagogiques 56

Présentation : *Il ne faut jamais juger trop vite...* 57

PARCOURS DES 3-6 ANS 58

PLANNING 59

lundi matin	<i>Explorer, secourir et protéger</i>	lundi après-midi	<i>Minute sous-marine</i>	60
mardi matin	<i>Construis ton octocapsule</i>	mardi après-midi	<i>Les animaux marins (1)</i>	61
mercredi	<i>(sur la journée)</i>		<i>La Grande Barrière de corail</i>	62
jeudi matin	<i>Les animaux marins (2)</i>	jeudi après-midi	<i>La tempête</i>	63
vendredi	<i>(sur la journée)</i>		<i>En route pour une nouvelle aventure</i>	64

LES PLUS + 65

PARCOURS DES 6-10 ANS 66

PLANNING 67

lundi matin	<i>Direction l'Afrique</i>	lundi après-midi	<i>Les 2 K</i>	68
mardi matin	<i>Le village de Kirikou</i>	mardi après-midi	<i>Fabrique ton fétiche</i>	69
mercredi	<i>(sur la journée)</i>		<i>Le collier de la discorde</i>	70
jeudi matin	<i>Un bout de tissu africain</i>	jeudi après-midi	<i>Au rythme des pieds</i>	71
vendredi	<i>(sur la journée)</i>		<i>La journée africaine</i>	72

LES PLUS + 73

PARCOURS DES 10-13 ANS 74

PLANNING 75

lundi matin	<i>Il était une fois... Hyrule</i>	lundi après-midi	<i>Le bon, la princesse et le méchant</i>	76
mardi matin	<i>Blasons et armoiries</i>	mardi après-midi	<i>Enfile ton costum</i>	77
mercredi	<i>(sur la journée)</i>		<i>La bataille d'Hyrule</i>	78
jeudi matin	<i>L'encyclopédie naturaliste d'Hyrule</i>	jeudi après-midi	<i>Me comprends-tu ?</i>	79
vendredi matin	<i>Raconte-moi une histoire</i>	jeudi après-midi	<i>Goûter à la mode d'Hyrule</i>	80

LES PLUS + 81

PARCOURS DES 14 ANS ET + 82

PLANNING 83

lundi matin	<i>Bienvenue dans « U »</i>	lundi après-midi	<i>Le monde de Belle</i>	84
mardi matin	<i>La Belle et la Bête</i>	mardi après-midi	<i>Quel est ton avatar ?</i>	85
mercredi	<i>(sur la journée)</i>		<i>Fais ton cinéma</i>	86
jeudi matin	<i>Le monde virtuel de « U »</i>	jeudi après-midi	<i>La chaîne de solidarité</i>	87
vendredi	<i>(sur la journée)</i>		<i>Imaginez votre festival d'animation</i>	88

LES PLUS + 89



© Laurence Fragnol

LES AS DU VOLANT

90

Les enjeux pédagogiques 92

Présentation : *Tous en piste !* 93**PARCOURS DES 3-6 ANS 94**

PLANNING 95

lundi matin	<i>Quel est ce véhicule ?</i>	lundi après-midi	<i>Choisis le bon équipement</i>	96
mardi matin	<i>Que disent les panneaux ?</i>	mardi après-midi	<i>Déplace-toi selon les règles</i>	97
mercredi	<i>(sur la journée)</i>		<i>À fond les ballons</i>	98
jeudi matin	<i>Les bruits de la rue</i>	jeudi après-midi	<i>On est des pilotes</i>	99
vendredi matin	<i>Arrêt au stand</i>	vendredi après-midi	<i>Porter secours</i>	100

LES PLUS + 101

PARCOURS DES 6-10 ANS 102

PLANNING 103

lundi matin	<i>Dans les rues</i>	lundi après-midi	<i>Affiche les dangers</i>	104
mardi matin	<i>Fais ton rallye</i>	mardi après-midi	<i>Dessine-moi un panneau</i>	105
mercredi	<i>(sur la journée)</i>		<i>Il était l'as des as</i>	106
jeudi matin	<i>Fais le bon choix</i>	jeudi après-midi	<i>Droite ou gauche ?</i>	107
vendredi matin	<i>J'entretiens et je prépare</i>	vendredi après-midi	<i>Sur la route</i>	108

LES PLUS + 109

PARCOURS DES 10-13 ANS 110

PLANNING 111

lundi matin	<i>Petite histoire de la mobilité</i>	lundi après-midi	<i>Je marche</i>	112
mardi	<i>(sur la journée)</i>		<i>Autour du vélo</i>	113
mercredi matin	<i>Arrête-toi si tu peux</i>	mercredi après-midi	<i>Mime ton panneau</i>	114
jeudi	<i>(sur la journée)</i>		<i>Fais ton piéton à roulettes</i>	115
vendredi matin	<i>Il faut choisir</i>	vendredi après-midi	<i>Ayez les bons gestes</i>	116

LES PLUS + 117

PARCOURS DES 14 ANS ET + 118

PLANNING 119

lundi	<i>(sur la journée)</i>		<i>Faites votre cinéma</i>	120
mardi matin	<i>Bougez responsable</i>	mardi après-midi	<i>Cartographiez le monde</i>	121
mercredi	<i>(sur la journée)</i>		<i>Auprès des plus jeunes</i>	122
jeudi matin	<i>Questionnez-vous</i>	jeudi après-midi	<i>Prenez le volant</i>	123
vendredi	<i>(sur la journée)</i>		<i>Faites glisser la savonnette</i>	124

LES PLUS + 125



© 2017 Sergey Nivens/Shutterstock

LA TÊTE DANS LES ÉTOILES

126

Les enjeux pédagogiques 128

Présentation : *Décollage dans 3, 2, 1...* 129

PARCOURS DES 3-6 ANS 130

PLANNING 131

lundi matin	<i>Levez les yeux</i>	lundi après-midi	<i>Dans le ciel, il y a...</i>	132
mardi matin	<i>Dessine-moi un nuage</i>	mardi après-midi	<i>Ça vole</i>	133
mercredi	<i>(sur la journée)</i>		<i>Parés au décollage ?</i>	134
jeudi matin	<i>Dans l'espace, il y a... la Lune</i>	jeudi après-midi	<i>Dans l'espace, il y a... des planètes</i>	135
vendredi	<i>(sur la journée)</i>		<i>La tête dans les étoiles</i>	136

LES PLUS + 137

PARCOURS DES 6-10 ANS 138

PLANNING 139

lundi matin	<i>Le lapin de l'espace</i>	lundi après-midi	<i>Objectif Lune</i>	140
mardi matin	<i>Le vaisseau : de l'idée...</i>	mardi après-midi	<i>Le vaisseau : ... à la construction</i>	141
mercredi	<i>(sur la journée)</i>		<i>De la Terre à la Lune</i>	142
jeudi matin	<i>Un grand pas pour les lapins</i>	jeudi après-midi	<i>De cratère en cratère</i>	143
vendredi matin	<i>Cap sur Terre</i>	vendredi après-midi	<i>Le journal d'un lagonaute</i>	144

LES PLUS + 145

PARCOURS DES 10-13 ANS 146

PLANNING 147

lundi matin	<i>Attention aux signes</i>	lundi après-midi	<i>Les notes venues de l'espace</i>	148
mardi matin	<i>C'est mon ovni !</i>	mardi après-midi	<i>Ils sont bientôt là</i>	149
mercredi	<i>(sur la journée)</i>		<i>Rencontre du 4^e type</i>	150
jeudi matin	<i>La Terre, c'est nous</i>	jeudi après-midi	<i>L'extraterrestre, c'est lui</i>	151
vendredi matin	<i>Aux frontières de l'infin</i>	vendredi après-midi	<i>Bon retour</i>	152

LES PLUS + 153

PARCOURS DES 14 ANS ET + 154

PLANNING 155

lundi matin	<i>À la conquête de l'espace</i>	lundi après-midi	<i>Chercheurs de mondes</i>	156
mardi matin	<i>L'eau, source de toute vie</i>	mardi après-midi	<i>Voyager dans l'espace</i>	157
mercredi	<i>(sur la journée)</i>		<i>Mission to Mars</i>	158
jeudi matin	<i>Quelle est notre exoplanète ?</i>	jeudi après-midi	<i>Terraforming Mars</i>	159
vendredi	<i>(sur la journée)</i>		<i>Fondation : la colonie</i>	160

LES PLUS + 161

SOMMAIRE



BIEN DANS SON CORPS, BIEN DANS SA TÊTE

Favoriser le bien-être des enfants et des adolescents, leur donner la possibilité de découvrir leurs émotions et de les accepter, de prendre soin de leur corps, de se découvrir et de découvrir les autres, de connaître leurs besoins, de prendre confiance en eux... On pourrait aussi dire plus simplement : permettre aux jeunes d'être bien dans leur corps et dans leur tête.

L'objectif de cette semaine d'activités est ambitieux... et implique de la part des animateurs une observation et une écoute attentives, de l'empathie. Mais la récompense est à la hauteur de l'investissement demandé : on offre ainsi aux jeunes la possibilité de se construire sereinement et en toute sécurité. Cela n'a pas de prix !

Toutes illustrations : Ghyslaine Vaysset

Bien dans son corps, bien dans sa tête



En quête d'épanouissement

Donner aux enfants et adolescents les moyens d'être bien dans leur corps et dans leur tête. Le programme de ce parcours est ambitieux, parce qu'il s'agit d'inculquer les bonnes habitudes et de faire comprendre en quoi elles sont bénéfiques. Tout en respectant l'individualité et les besoins de chacun, tout en se questionnant car, pour transmettre une façon d'être, il faut aussi l'avoir intégrée et la vivre.

Une question, des réponses

Déjà, essayons de répondre à la question : que signifie être bien dans son corps et dans sa tête ? On imagine que « *bien dans son corps* » signifie avoir un corps en bonne santé : suffisamment et régulièrement en mouvement, ne pas ressentir de douleurs physiques, manger à sa faim et en respectant ses besoins énergétiques, avoir assez de force pour accomplir ce que l'on souhaite... On dira que c'est aussi avoir un corps qu'on accepte et dont on connaît les forces et les faiblesses.



« *Bien dans sa tête* », on imaginera que cela signifie avoir un cerveau avec des capacités cognitives efficaces, de la concentration, une mémoire efficace... mais aussi se sentir heureux et aimé, en sécurité, être affirmé du regard des autres, savoir sa place dans la société, connaître les émotions qui sont en nous, les accepter et savoir les gérer.

Écouter et s'adapter

Tout cela et bien plus encore, nous l'abordons dans ce chapitre, avec des activités ludiques et bienveillantes. Pour une fois, nous invitons fortement à prendre connaissance des quatre parcours, même si votre public n'a pas l'âge requis. Dans chacun, vous trouverez d'autres approches, activités et ressources qui peuvent parfaitement s'adapter à vos jeunes et vous donner l'envie de les mettre en œuvre.

Cette fois, il s'agit encore plus d'écouter votre public et d'identifier ses besoins. Lui permettre d'être bien dans son corps et dans sa tête demande aussi de l'empathie. Et du temps car ce qui sera dit, expérimenté, prendra racine pour s'épanouir peut-être dans quelques semaines ou mois...

PLANNING DES 3-6 ANS



Lundi

24

MATIN

Dans le Royaume arc-en-ciel

APRÈS-MIDI

Qui suis-je ?

Mardi

25

MATIN

Croque la vie

APRÈS-MIDI

Calme et sportif

Mercredi

26

MATIN
APRÈS-MIDI

Autour des émotions

Jeudi

27

MATIN

La chasse aux monstres

APRÈS-MIDI

Plus tard, je serai...

Vendredi

28

MATIN

Ma cabane à nous

APRÈS-MIDI

Sur la peau



Lundi

Dans le Royaume arc-en-ciel



Activité créative



Collective



30 + 15 minutes

En préambule

La première matinée a été conçue pour présenter le thème du parcours et le drôle de chat Candy, qui accompagnera les enfants chaque jour de la semaine. Ils vont ainsi faire leurs premiers pas dans le Royaume arc-en-ciel, un pays où les habitants sont bien dans leur corps, bien dans leur tête, où ils vivent heureux et en harmonie avec eux mêmes et les autres.

Déroulement

L'animateur interroge les enfants. Savez-vous ce qu'est un arc-en-ciel ? *C'est une bande de couleurs en forme d'arc qu'on peut voir dans le ciel.* Comment se forme-t-il ? *Il apparaît dans le ciel lorsqu'il pleut et que le soleil est bas sur l'horizon.* Quelles sont les couleurs qui le composent ? *Violet, indigo, bleu, vert, jaune, orangé et rouge.* Des **photographies d'arc-en-ciel** sont disponibles en téléchargement 📄.

Fabulation

« Bonjour, petites créatures à deux pattes. Je dormais profondément. Dans mon rêve, je courais après des souris. C'est bon les souris, vous n'aimez pas ? Nous allons visiter ensemble le merveilleux Royaume arc-en-ciel. Là-bas, chaque journée est une joie... Venez franchir avec moi la porte qui mène dans ce pays. »

Ensuite, l'animateur leur demande d'en dessiner un sur une feuille de papier avec des feutres, des crayons de couleur voire de la peinture pour les plus à l'aise. Puis les enfants accrocheront leurs productions sur l'**arche découpée dans du carton** en amont par les animateurs. Pour fini, tout le monde sera invité à passer dessous en file indienne. Candy ouvrira la marche. Les voilà dans le Royaume arc-en-ciel !



Qui suis-je ?

En préambule



Jeu



Groupe



30 + 15 minutes

Pour être bien dans sa tête et dans son corps, il est important de bien se connaître, de savoir quels sont nos besoins. C'est ce que vont découvrir les enfants en effectuant leurs premiers pas dans le Royaume arc-en-ciel. La structure ou le lieu du séjour aura été

décoré avec des banderoles, des draps, des objets... violets. Et l'équipe portera des habits de cette couleur.

Déroulement

L'animateur répartit les enfants en plusieurs équipes de 3 à 4 joueurs. Ensuite, il leur explique la consigne : choisir parmi les **étiquettes-images à télécharger** 📄, ce dont ils ont besoin chaque jour pour être heureux. Un jeu d'étiquettes-images sera disséminé dans un espace propre à chaque équipe et situé à une dizaine de mètres des enfants. À tour de rôle, un membre de chaque équipe ira chercher une carte dans son espace et la ramènera à ses camarades. Ils choisiront alors si ce besoin est essentiel à leurs yeux. Les choix seront discutés collectivement.

Fabulation

« Moi, je suis un chat. J'ai quatre jolies pattes, deux oreilles, une queue que j'aime bouger... et plein de petites dents. J'ai besoin de boire et de manger. De dormir aussi, beaucoup. Je sais ce que je suis. »

LES PLUS

Dis-moi

Cette série d'une cinquantaine de vidéos d'environ 2 minutes  réalisées par Ensemble pour l'Éducation de la Petite Enfance et l'Association québécoise des centres de la petite enfance (AQCPÉ), est destinée aux parents et aux professionnels de l'enfance. Elles ont pour objectif de les aider à parler le même langage que les tout-petits et à mieux cerner leur monde, de faire comprendre ce que vivent les enfants pour mieux les accompagner dans leur développement avec bienveillance. Chaque épisode de la série présente une situation, la décrypte et propose des attitudes à adopter ou des pratiques à mettre en œuvre avec des tout-petits : l'une d'elles est notamment consacrée à la gestion des émotions, et une autre aux saines habitudes de vie.



Comptines de relaxation

Ce livre-CD édité chez Nathan n'est actuellement disponible que d'occasion ou dans une médiathèque, mais il reste une ressource de choix ! Il accompagne l'enfant dans la découverte de son corps et figure chacune de ses parties en y associant l'un des cinq continents. Gilles Diederichs, musicothérapeute, propose également des musiques et des sons à écouter ainsi que de multiples exercices de relaxation et de massage.

L'auteur a publié d'autres livres sur ces sujets dont : *Temps calme ! Quand la méditation aide les petits à se concentrer* aux éditions Larousse.



Calme et attentif comme une grenouille

Le best-seller de la thérapeute néerlandaise, Eline Snel, qui détaille sa méthode de méditation adaptée aux enfants âgés de 4 à 10 ans, s'est aujourd'hui écoulé à plusieurs millions d'exemplaires dans le monde. Depuis sa parution, Eline Snel a créé aux Pays-Bas l'académie pour l'enseignement de la pleine conscience, où elle assure des formations à destination des enseignants, psychologues, parents et enfants. « *Les bienfaits de sa méthode sont tels que le ministère de l'Éducation de son pays a décidé d'offrir à tous les enseignants qui le souhaitent une formation dans son académie.* »

Dans l'ouvrage, on trouve de nombreux exercices courts et simples, à pratiquer pour gérer les situations de la vie quotidienne : stress, énervement, endormissement difficile.

Il est disponible au tarif de 24,80 € dans toutes les librairies.