

**Thème:**

## **La douche imaginaire**

### **Pourquoi ce thème ?**

Se détendre pour mieux s'éveiller !

Lorsque le corps est contracté, l'énergie ne peut plus circuler et l'esprit se ferme. Avant tout effort de concentration et d'attention, nous allons nous appuyer sur le premier instrument d'apprentissage : le corps.

La Douche Imaginaire permet de prendre conscience des différentes parties du corps pour mieux se situer dans l'espace, tenir compte de la place des autres et activer la motricité fine. Réveiller les articulations des doigts, du poignet et des bras va permettre d'entrer avec aisance dans le geste d'écriture tout en libérant la créativité.

## Objectifs:

- ☀ Conscience des sensations corporelles.
- ☀ Développement des représentations des différentes parties du corps (schéma corporel).
- ☀ Observation, rythme et coordination.

## Compétences:

- ☀ Observation d'autrui.
- ☀ Coordination motrice.
- ☀ Reconnaissance des différentes parties du corps.
- ☀ Orientation spatio-temporelle et sens du rythme.

## Matériel:

- ☀ Aucun.





# Activité 1

Les élèves sont debout, en cercle ou alignés devant leur banc. L'enseignant explique aux élèves que pour « se réveiller » ils vont prendre une « douche imaginaire » ...

Après avoir réalisé deux respirations profondes, l'enseignant énonce et mime l'action de prendre une douche. Les élèves, tous ensemble, l'imitent. Une musique calme peut accompagner l'activité.

Avant de prendre sa douche, on se déshabille, suivant un ordre précis (on n'enlève pas ses chaussettes avant ses chaussures !)

Puis, on va tester l'eau : elle est bien chaude ? On entre dans la douche !

On commence doucement à se masser les cheveux avec le shampooing. Puis on descend avec les deux mains autour de la nuque, puis les parties du visage : le front, les yeux, les joues, le nez, les oreilles, ...

Et on descend ensuite sur la poitrine, l'abdomen, le ventre, les fesses, les cuisses, les genoux, les mollets, les chevilles, et les pieds.

On revient au niveau des bras et on va soigneusement bien masser l'épaule, le coude, le poignet et la main. De même avec l'autre bras. Puis les doigts l'un après l'autre en les nommant. Et on secoue vigoureusement les mains, pour bien faire éclabousser l'eau.

Pour bien prendre conscience du dos, on se place deux par deux et l'un va suivre la progression de la tête jusqu'au pied en insistant sur les deux côtés de la colonne vertébrale.

NB : la prise de contact avec son dos invite l'élève à se situer dans un volume, dans une « kinésphère » et ainsi, de respecter celle des autres enfants autour de lui.

En fin d'activité, les élèves et l'enseignant sont détendus. Le corps est stimulé, souple, relaxé, en « éveil » et prêt à s'ouvrir à l'apprentissage.