

# Bien dans son corps : mon corps et celui des autres

Les enfants de 8-11 ans ont conscience de leur corps. Et ils le testent en permanence au cours de leurs jeux. Ils peuvent ainsi se rendre compte de leurs capacités et de leurs limites. Mais ceci se fait sans une connaissance très approfondie de tous les dangers. C'est pourquoi la présence des adultes est importante à cet âge. L'adulte pose un cadre qui a un double emploi : garde-fou, pour prévenir les accidents, et tuteur, pour amener l'enfant à oser se dépasser.

La découverte des limites du corps passe aussi par la prise en compte du corps des autres. Il est important de comprendre que l'autre est à la fois semblable et différent. Cela justifie la nécessité d'un certain nombre de règles, non négociables, que l'enfant doit intégrer :

La violence est interdite, même pour rire.

Le corps de chacun, quel que soit son âge, appartient à son propriétaire qui est le seul à pouvoir décider de ce qu'il accepte ou non.

Il est interdit de forcer quelqu'un à toucher ou se laisser toucher par un autre

Les activités proposées plus bas permettent d'atteindre les objectifs suivants :

- s'approprier son corps et tester ses limites,
- prendre conscience de l'intégrité physique des autres,
- prendre conscience des limites des autres,
- respecter le corps des autres.

## 1 - La chenille aveugle

### Objectifs

- ▶ coordonner une équipe
- ▶ associer stimulus et réponse
- ▶ se concentrer sur les mouvements de son corps sans le sens de la vue

### En pratique

- **Nombre de joueurs** : 6 et +
- **Activité** en extérieur ou en extérieur
- **Matériel nécessaire**
- ▶ les foulards des enfants

### Déroulement

#### La règle du jeu

##### Étape 1

Une chenille est composée d'au moins 6 enfants. Chaque enfant pose ses mains sur les épaules de l'autre devant lui, de manière à être à la queue leu leu. Tous les enfants ont les yeux bandés, à l'exception de l'enfant en queue de chenille qui sera le guide.

##### Étape 2

La chenille avance tout droit. L'enfant en queue de chenille indique les directions à pren-

dre, sans parler. Pour faire tourner la chenille à droite, il doit serrer l'épaule droite de l'enfant devant lui. Le signal se transmet alors d'enfant en enfant, jusqu'au premier qui joue le rôle de gouvernail pour la chenille. Celui-ci devra alors faire changer la chenille de direction, vers la droite.

La chenille avance ainsi de droite à gauche avec toujours un cran de décalage entre la décision de tourner et l'action même de tourner.

### Étape 3

Après s'être entraînées à ce mode de déplacement, les chenilles (ou la chenille) vont se lancer à la course dans un parcours où il faudra éviter des obstacles. On balisera un chemin assez

large avec du ruban de chantier qu'il faudra que la chenille évite de toucher. On pourra aussi placer des « portes » à franchir, à la manière du slalom en ski, sur le parcours.

On chronomètre les chenilles. La chenille gagnante est celle qui aura fait le parcours le plus vite. Mais une pénalité en temps supplémentaire est donnée pour chaque toucher de la limite du terrain, ou pour chaque porte manquée.

### Pour donner du sens à l'activité

**Point d'attention !** Soyez vigilant d'avoir bien dégagé le terrain pour qu'il n'y ait pas de risques de chutes. Avancer en aveugle peut être dangereux, surtout quand on veut aller vite.

## 2 - La machine infernale

### Objectifs

- utiliser son corps pour s'exprimer
- s'accorder avec le corps des autres
- adopter une posture et un mouvement perpétuels

### En pratique

- **Nombre de joueurs :** 6 et +
- **Activité** en extérieur ou en extérieur

### Déroulement

#### La règle du jeu

##### Étape 1

Les enfants doivent reproduire une machine avec leurs corps. Chaque enfant est un élément de la machine qui adopte un mouvement simple et répétitif. Chaque élément doit être en coordination avec les autres, c'est-à-dire qu'ils interagissent entre eux. Et les éléments viennent se positionner les uns après les autres.

Par exemple, un enfant adopte le mouvement suivant : debout, les mains jointes devant sa poitrine, puis les mains jointes en avant. Un deuxième enfant vient se positionner alors de la sorte : il se met de profil vis-à-vis du premier, son épaule est au niveau de l'arrivée des mains jointes du premier et quand elles l'atteignent, le deuxième enfant soulève son genou.

### Étape 2

Il existe ainsi 2 façons de jouer :

- Soit on demande aux enfants de reproduire une machine précise, comme une horloge, une locomotive ou la chaîne de production de boîtes de conserve.
- Soit on laisse les enfants imaginer leur propre machine.



### IDÉE PLUS !

On peut aussi demander aux enfants d'ajouter un son à leur élément. Le son devra correspondre au mouvement effectué. Il devra rester cohérent.

**Variante :** On peut faire la même chose sans bouger. Les enfants devront adopter des postures fixes. On pourra ainsi dessiner des tableaux.

Par exemple, on va dessiner un pique-nique à la campagne, un coucher de soleil sur une île déserte, la course poursuite entre un policier et un voleur, une séance chez le dentiste, le radeau de la méduse. Chaque enfant sera un élément du tableau. On aura ainsi des personnages ou des éléments de décor. Les éléments doivent être exagérés, caricaturaux, de sorte que le tableau soit compréhensible.