

# APPRENDRE EN MOUVEMENT



# Atelier CAM BIENVENUE



# «Bien dans son Corps» ? Une question de société



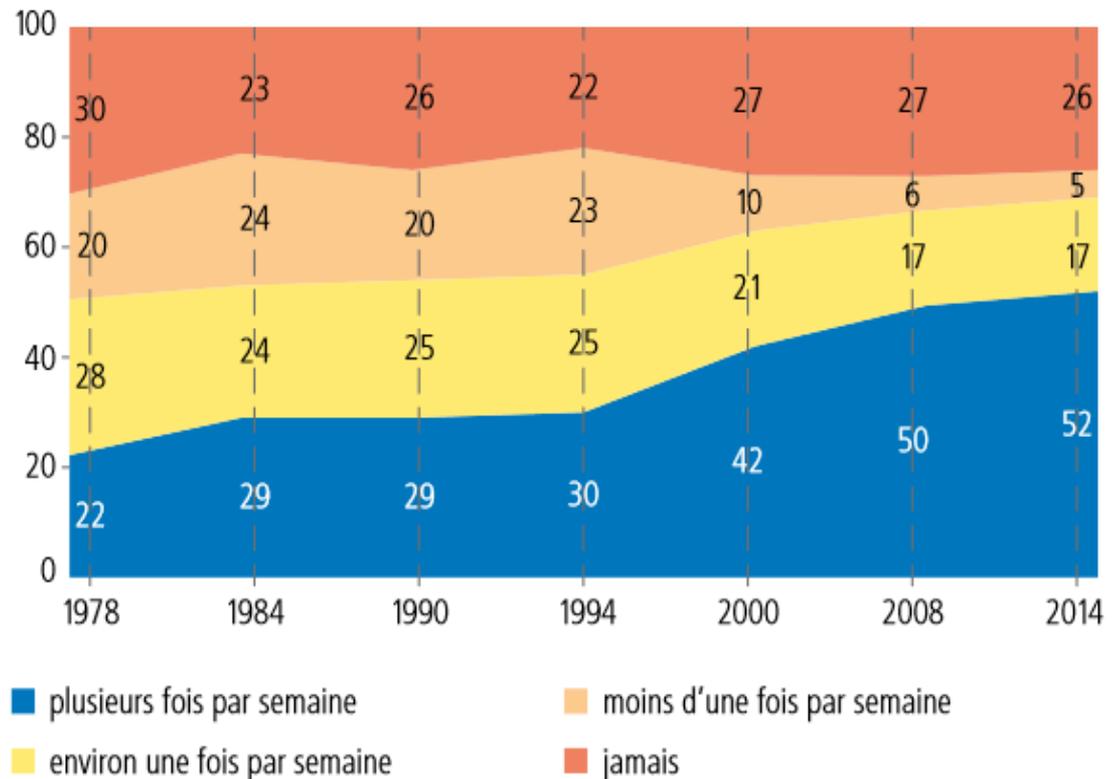
Comment être bien dans son corps ? - Cosmopolitan.fr  
www.cosmopolitan.fr > Beauté > Minceur > Conseils pour maigrir  
11 mars 2013 - Trompe son homme. Jusqu'à ce que j'essaie un jean de couleur chez Zara, par hasard, il me faisait envie. Et là, c'est la révélation, je me trouve ...

Réconciliez-vous avec votre corps - Doctissimo  
www.doctissimo.fr > Psychologie > Bien dans sa peau  
Aujourd'hui, les acteurs bodybuildés et les mannequins à peine pubères font continuellement la Une des journaux... Difficile de se sentir bien dans son corps ...

L'importance pour un timide d'être bien dans son corps ...  
timidite.info > Agir  
Être bien dans son corps. Un esprit sain dans un corps sain. La timidité passe au par le corps. C'est le corps qui nous expose, c'est le corps qui nous trahit.

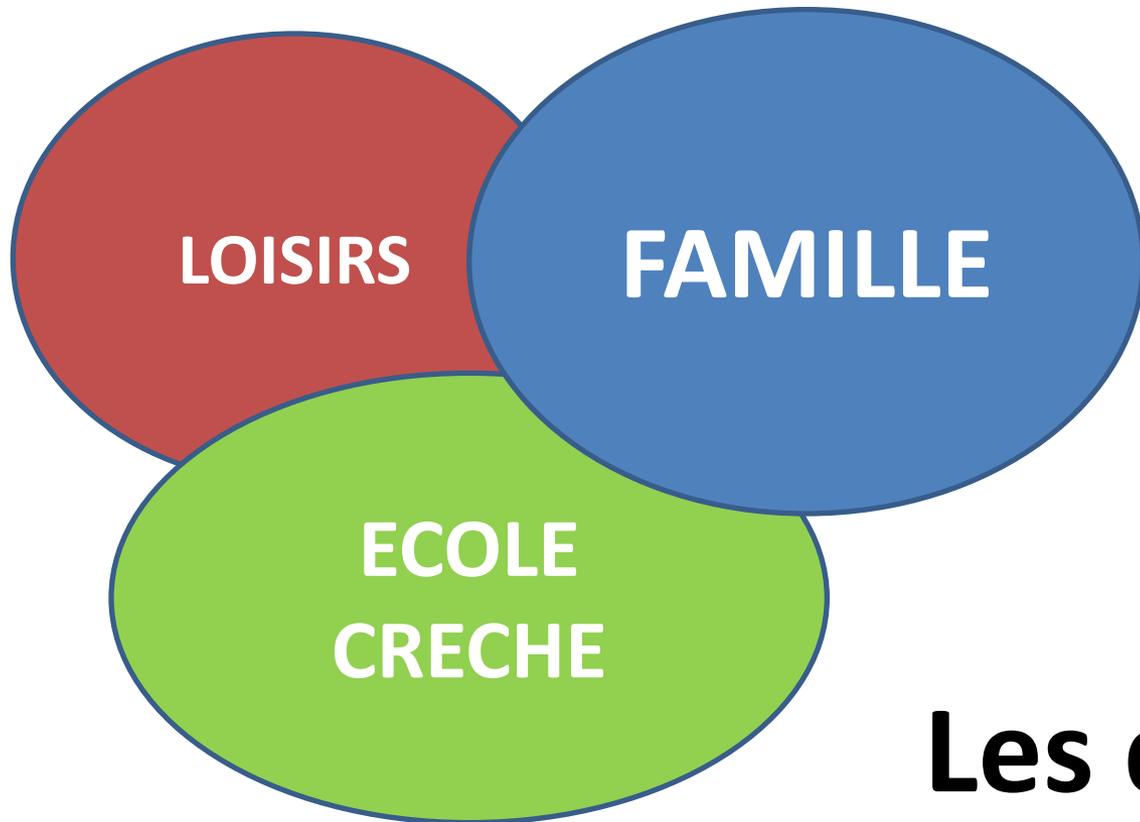
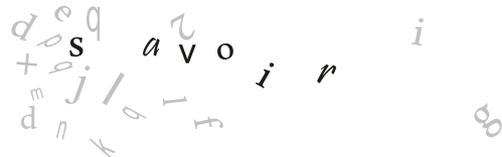
Test Bien-être - Psychologies.com  
test.psychologies.com/test/tests-bien-etre  
Test bien-être : Se sentir en pleine forme, être bien dans son corps et sa tête

G 2.2: Évolution de l'activité sportive en Suisse entre 1978 et 2014 (en %)

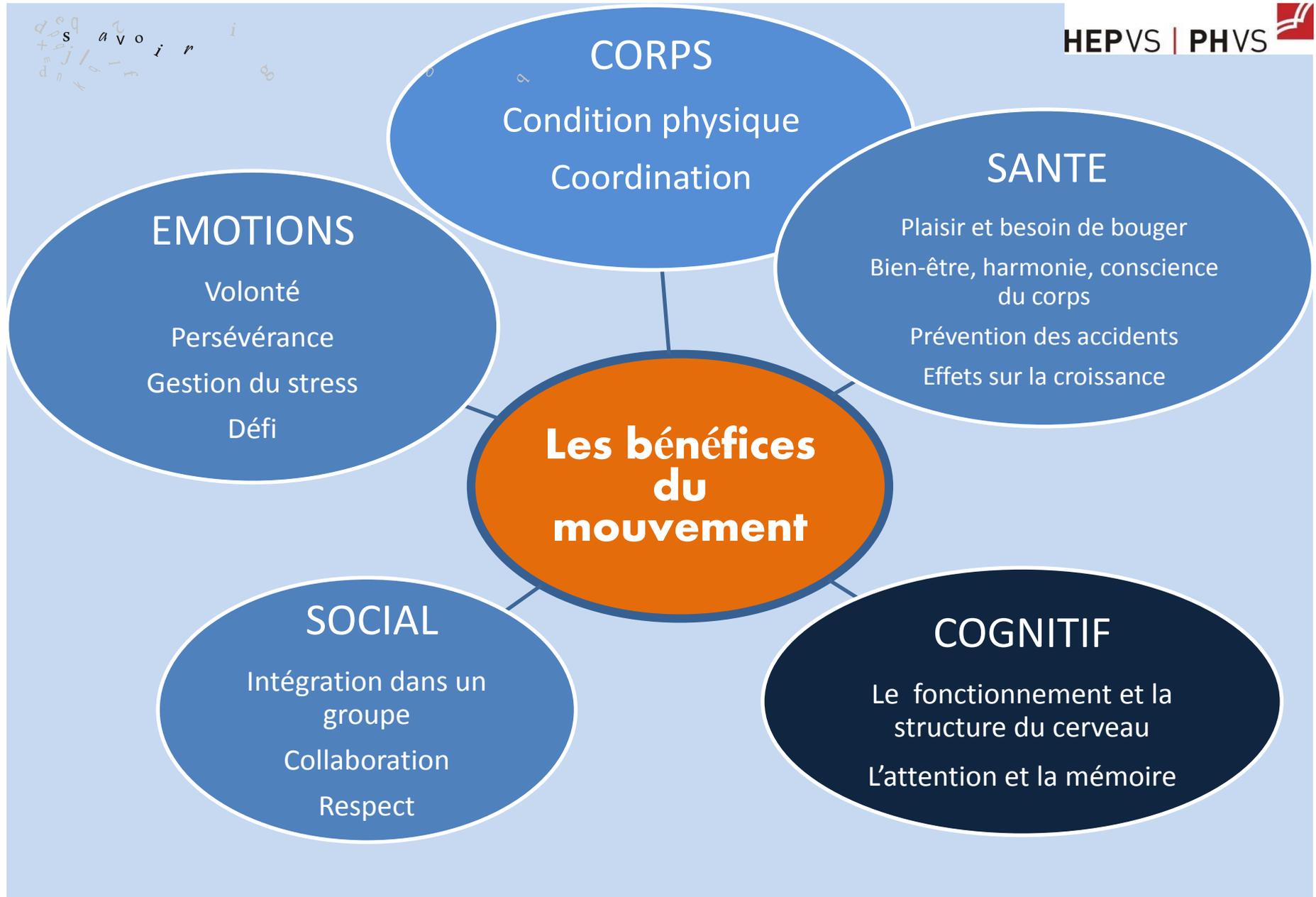


Sport Suisse 2014

Markus Lamprecht, Adrian Fischer, Hanspeter Stamm



# Les différents acteurs



## CORPS

Condition physique  
Coordination

## SANTE

Plaisir et besoin de bouger  
Bien-être, harmonie, conscience du corps  
Prévention des accidents  
Effets sur la croissance

## EMOTIONS

Volonté  
Persévérance  
Gestion du stress  
Défi

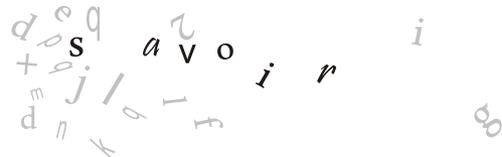
# Les bénéfices du mouvement

## SOCIAL

Intégration dans un groupe  
Collaboration  
Respect

## COGNITIF

Le fonctionnement et la structure du cerveau  
L'attention et la mémoire



# Les représentations

On peut être choqué que l'utilisation du corps soit considéré comme une forme d'intelligence.

(...)

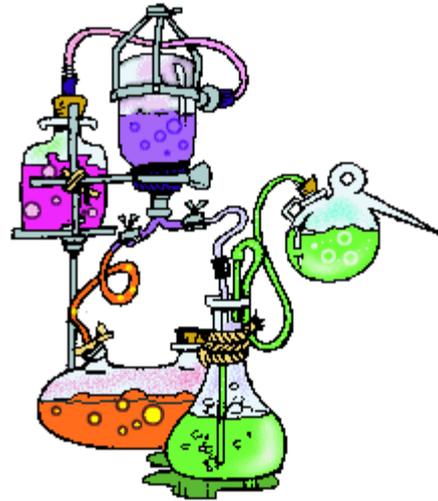
**DIVORCE entre 'mental' et 'physique'**

Nous ne sommes pas seulement des êtres intellectuels;  
nous avons des corps, des émotions  
et des besoins sociaux

*A. Diamond, 2015*



# CONCRETEMENT

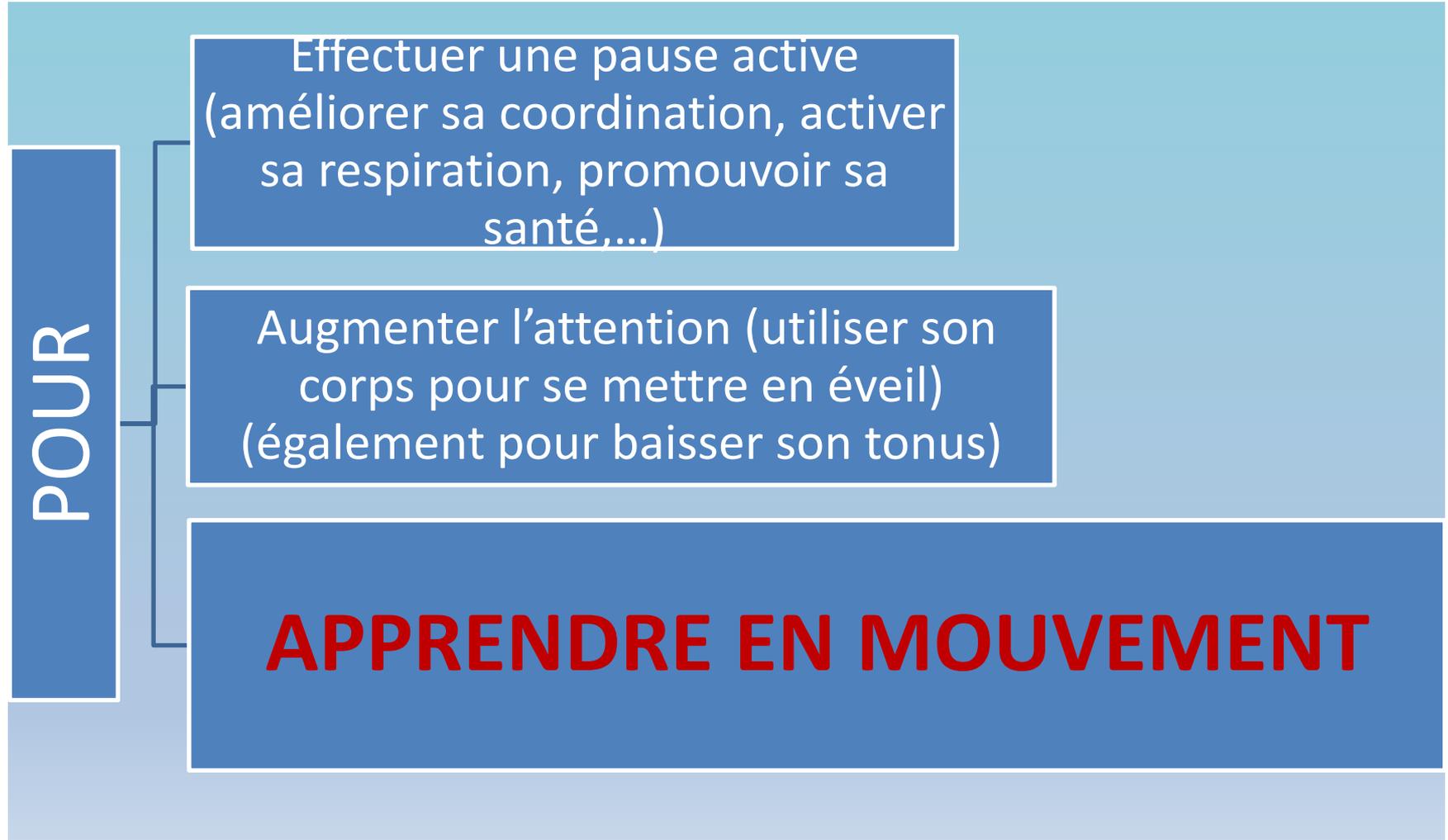


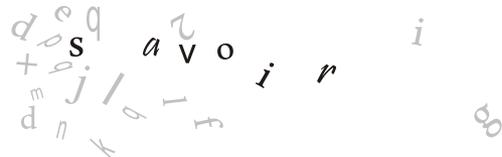
# Intégrer l'activité physique au quotidien

- > accompagnant ses enfants à pied ou à vélo au groupe de jeu, à l'école, à leur association ou au cours de musique;
- > offrant des jeux qui les incitent à bouger: une corde à sauter ou un ballon
- > combinant les activités de loisirs avec une activité physique (p. ex. aller à un spectacle à vélo, aller au terrain de jeux après le cinéma)
- > travaillant debout de temps en temps, intégrant des pauses pour bouger (p. ex. sortir cinq minutes à l'air frais, faire des exercices pour le dos)



# LES INTENTIONS DU MOUVEMENT

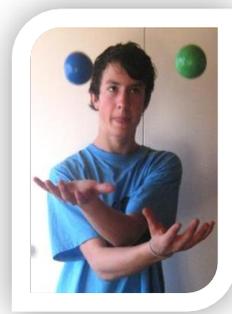


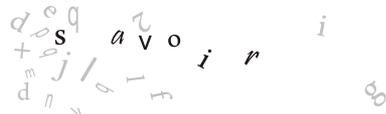


# SOUTENIR L'APPRENTISSAGE



**expérimenter, manipuler,  
éveiller et développer les  
perceptions sensorielles**





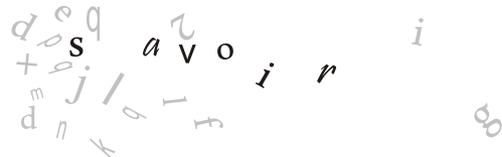
# La Coordination

L'orientation	... d'adapter sans cesse son mouvement à des changements de situation dans le temps et dans l'espace
La réaction	... à réagir vite et juste à des signaux visuels, tactiles ou acoustiques
La différenciation	... à adopter un mouvement à la situation présente ... et de l'exécuter de manière économique
Le rythme	... de créer une suite de mouvements rythmés ... ou de saisir un tempo donné
L'équilibre	... à tenir son équilibre durant un mouvement ... ou de le retrouver immédiatement



**= O(rientation) R(ythme) D(ifférenciation) R(éaction) E(quilibre) !**

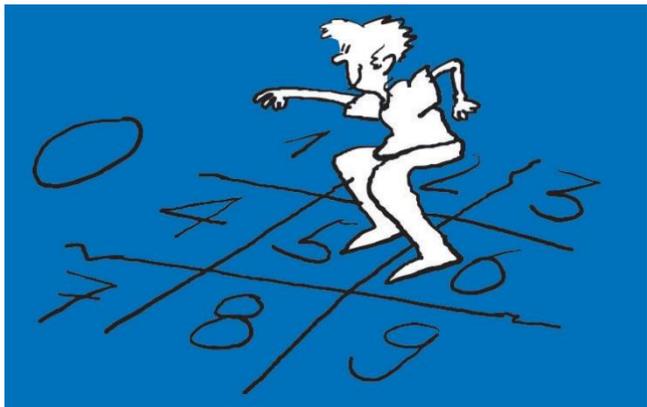




# Sauter pour représenter un nombre

- Sur place
- A la corde
- ...

*l'école bouge*



Additionner  
Soustraire

## Mathématiques

### Horloge vivante

«En classe/à l'extérieur»

Durée: 30 min.  
Degré: 1<sup>re</sup>-2<sup>e</sup> année  
Matériel: ruban adhésif, ficelle, craies

**Objectif:** apprendre à lire l'heure



**Organisation:** Dessinez une horloge géante par terre. Ecrivez les chiffres de 1 à 12 sur des bouts de papier et placez-les de manière à former un cadran. Vous pouvez dessiner les minutes avec du ruban adhésif.

**Réalisation**

- Saute-heures: un élève se place sur le 12 et effectue un tour de cadran en sautant dans le sens des aiguilles de la montre. A chaque saut, dites l'heure ensemble (1h, 2h, etc.). Faites un deuxième tour jusqu'à 24h. Les élèves se relaient pour sauter.
- Inventez des consignes spécifiques, par exemple sauter de 10 minutes en 10 minutes entre 10h10 et 12h50.



**Module «Bouger pour assimiler»**

Ecole enfantine  
Degré inférieur

[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

# Français

## Mimer des mots

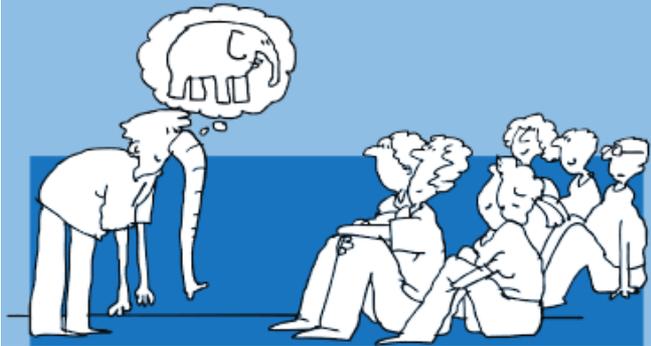
«En classe»

Durée: 20 min.

Degré: 2<sup>e</sup>-3<sup>e</sup> année

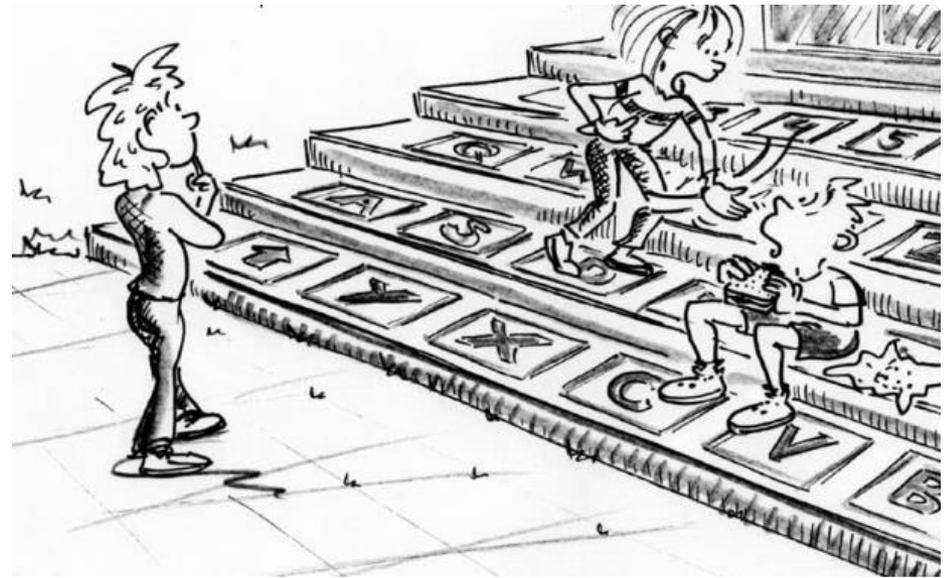
Matériel: cartes, de quoi écrire

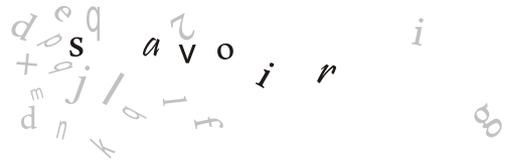
**Objectif:** classer des mots dans la bonne catégorie



**Se promener dans la nature pour  
mémoriser,  
scander un texte**

**Associer un geste à un mot,  
Un geste à une phrase à  
mémoriser**





## ***Un exemple : L'école bouge***

**<http://www.rts.ch/play/tv/19h30/video/le-concept-de-lecole-en-mouvement-prone-des-methodes-dapprentissage-dynamiques?id=4370990>**

**(dès 2010) En Valais aussi...**



q s q a v o i r  
+ s q a v o i r  
d m j l f  
n k q l f  
i  
o  
9



 **MERCI POUR VOTRE ATTENTION!**