



LA GRAINE QUI Pousse

Je te propose d'être "une graine qui pousse", avec un adulte pour te guider dans les différentes étapes. C'est parti :-)

1. À genoux, les fesses sur les talons, le front posé sur le sol, les bras en arrière, je suis comme une petite graine au printemps : je suis cachée dans la terre. La graine a germé et va donner une belle plante.

Comment est-ce que je me sens dans cette position ?

2. J'inspire par le nez et je commence à dérouler mon dos, à partir du bassin. Je laisse pendre ma tête et mes bras. Je déroule tout doucement ma colonne vertébrale jusqu'à la nuque et ma tête se redresse en dernier. Je souffle. Je suis comme la graine qui a germé et qui a une petite pousse qui sort de terre.

Comment est-ce que je me sens dans cette position ?

3. J'inspire à nouveau et mes fesses se soulèvent de mes talons.

Je me redresse, à genoux, le dos droit et je souffle.

Maintenant, je suis comme une petite plante dont la tige a grandi.

Qu'est-ce que je ressens ?

4. Je pose un pied sur le sol. J'inspire de nouveau en me redressant pour me mettre debout. Je souffle.

Je suis debout, comme la petite plante dont la tige a grandi.

Qu'est-ce que je ressens ?

5. En levant les bras de chaque côté, j'accueille l'énergie du soleil et du ciel. J'étire mes bras, mes mains, jusqu'au bout des doigts, comme des petites feuilles qui se déplient au sortir des bourgeons. Je vis, je respire. Je suis vivant(e) parce que j'ai un corps.

Je m'étire, bras écartés, tête tournée vers le haut.

6. Je lève mes bras au-dessus de ma tête et je me penche d'abord sur le côté gauche, puis je reviens sur le côté droit, comme un tournesol qui suit le soleil tout au long de la journée.

Comment est-ce que je me sens maintenant ?



LA FLEUR QUI SE FERME

Je te propose de suivre la vie d'une fleur le jour et la nuit à travers un exercice à réaliser avec d'autres enfants.

1. Asseyez-vous en cercle, à plusieurs.
2. Allongez vos jambes. Vos pieds doivent se toucher. Chaque personne du cercle est un pétale de fleur.
3. Au TOP, on dit que c'est la nuit : les jambes allongées, assis, vous vous refermez sur vous-mêmes, le dos rond et les bras le long des jambes.
4. Au deuxième TOP, c'est le jour : les pétales s'ouvrent et s'épanouissent au soleil. Vous levez les bras au ciel et vous vous allongez sur le dos, les bras au-dessus de la tête.
5. Au TOP suivant, c'est de nouveau la nuit : on se rassoit et on se replie comme les pétales la nuit. Et ainsi de suite.





EMY ET LES TOURNESOLS

L'histoire

C'est l'histoire d'une petite fille qui s'appelle Emy.

Elle trouve un tournesol magnifique. Elle l'aime. Elle lui fait des câlins, des bisous, danse avec lui... et sans s'en rendre compte, le tournesol perd tous ses pétales.

Il ne reste que la tige.

Emy est très triste. Et un peu penaude.

Heureusement, Liv est là. Liv, c'est la grande soeur d'Emy.

Elle la console.

Elle lui montre comment faire pousser d'autres tournesols.

Ensemble, elles vont prendre les graines de tournesol d'Emy, les planter dans la terre et les arroser.

Et petit à petit, les tournesols vont pousser.

Le mime

Pendant qu'une personne lit l'histoire doucement, tu dois imiter Emy.

Tu n'as pas le droit de parler, seulement de faire des gestes et des mimiques avec ton visage pour montrer ce que ressent Emy.

La pièce de théâtre

Tu peux inventer tout ce que tu veux autour de cette histoire :

- des dialogues,
- des gestes et des déplacements,
- des costumes et des accessoires,
- la fin de l'histoire...

Ensuite, joue ta pièce de théâtre, seul(e) ou avec une autre personne.



LE PLUS GRAND TOURNEŒOL

1. Prends 5 feuilles blanches épaisses (type papier Canson). Sépare les 4 premières feuilles en 2, dans le sens de la longueur (pour former deux colonnes).

2. Au milieu de chaque colonne dessine une longue tige de haut en bas, de 2 cm de largeur. Décore les tiges en collant des papiers verts découpés dans des magazines ou en peignant.



3. Dessine des feuilles et colorie-les.

Regarde la photo ci-dessus pour t'aider à découper les 4 grandes feuilles blanches que tu viens de dessiner, de manière à obtenir 4 rectangles de chaque :

- 4 rectangles comportant 1 feuille,
- 4 rectangles comprenant 2 feuilles,
- 4 rectangles avec 3 feuilles,
- 4 rectangles de 4 feuilles,
- 4 rectangles comprenant 5 feuilles,
- et 4 rectangles comprenant 6 feuilles.

Soit au total, 48 cartes pour jouer.

4. Prends la 5ème feuille et dessine 2 fleurs de tournesols assez grosses. Peins-les ou colorie-les.

5. Maintenant tu peux jouer, à deux, avec un dé. Le premier joueur lance le dé. Il prend une carte avec le nombre de feuilles indiquées sur le dé. Il la place sous sa fleur pour commencer à faire pousser sa tige. Ensuite, le deuxième joueur joue. Le but du jeu : faire le plus grand tournesol.

6. On peut rajouter d'autres règles comme additionner ou multiplier les feuilles à chaque lancer de dé.