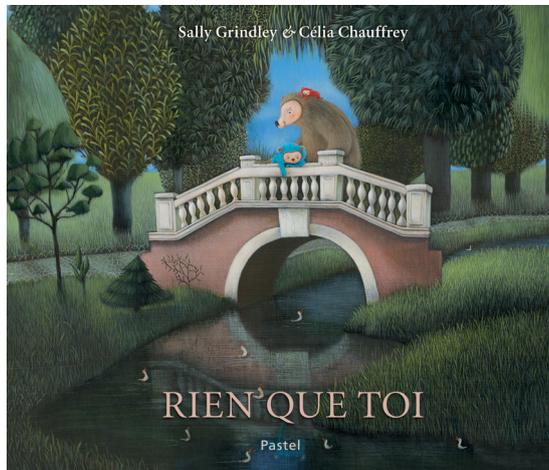


Rien que toi

Sally Grindley et Célia Chauffrey



Maman Ourse et ses deux petits profitent du parc, quand Alfie Ours interroge sa maman : « Est-ce qu'il y a d'autres ours comme moi ? ». « Pas comme toi, non. Il y a toi, il y a moi, avec ta sœur, ça fait trois, mais il n'y a pas deux ours comme toi. De la pointe de ton museau à l'extrémité de tes pattes, il n'y a pas deux ours comme toi. C'est la vérité, crois-moi ! ».

- 1 Autoportrait
- 2 Alfie et toi
- 3 Yoga
- 4 (Auto) portrait
- 5 Pour aller plus loin...

Retrouvez tous nos dossiers sur ecoledesloisirsalecole.fr

✉ Contactez-nous : enseignants@ecoledesloisirs.com



Ce document est sous licence Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale Pas de Modification CC BY-NC-ND, disponible sur <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

Autoportrait

Vos élèves sont tous uniques. Réalisez la carte d'identité de chacun à partir de celle qui vous est proposée en annexe 1 et affichez-les dans la classe.

L'idéal serait de remplir cette fiche de manière « secrète » en dictée individuelle à l'adulte pour éviter que les enfants s'influencent mutuellement. Elles peuvent aussi être remplies par les parents et apportées ensuite en classe.

Elles sont affichées par la suite toutes ensemble et les enfants peuvent se présenter un par un à la classe.

PISTE
PÉDAGOGIQUE 1

Autoportrait



Alfie et toi

Plus grand, plus petit, plus souple, plus rapide... on est toujours plus que quelqu'un et moins qu'un autre.

Cet album va permettre à vos élèves de se situer les uns par rapport aux autres et par rapport à eux-mêmes en relisant l'album et en jouant en classe de la façon suivante :

Première double page :

Alfie est plus grand que Figgy et plus petit que sa maman.

Chaque enfant doit trouver quelqu'un (ou quelque chose) qui est plus grand que lui, et quelqu'un (ou quelque chose) qui est plus petit (cela peut être l'enseignante mais aussi le tableau, cela peut être un copain de classe, mais aussi un tabouret...).

Deuxième double page :

Alfie arrive à toucher son museau et ses pattes.

Tous les enfants essaient de toucher leur nez avec l'index tout en touchant le pied avec l'autre main (comme sur le dessin).



PISTE
PÉDAGOGIQUE 2

Alfie et toi

Troisième double page:

Alfie connaît des tas de mots comme chenille.

Chaque enfant réfléchit avant de donner un mot qu'il connaît et qu'il estime joli ou savant. L'enseignante les inscrira au tableau ou sur une grande feuille.

Quatrième double page:

Alfie saute sur ses deux pattes.

Voilà le bon moment pour s'entraîner au saut en longueur. Chacun essaiera d'aller le plus loin possible.

Cinquième double page:

Alfie est timide avec les renards.

Chaque enfant donne une situation ou cite une personne qui l'intimide.

Sixième double page:

Alfie se voit dans les nuages.

Sur une feuille à dessin bleue, les enfants sont invités à se dessiner à l'aide d'un crayon gras blanc ou à la peinture à doigts blanche.

Septième et huitième doubles pages:

Alfie court vite.

Cette fois, c'est à la course que les petits peuvent s'entraîner. Dans le but de battre leur propre record de mois en mois...

La fin de l'histoire se lira d'une traite pour arriver à la dernière phrase que l'on modifiera et que chacun adressera à son voisin/sa voisine:

« Bonne journée, (prénom de l'enfant) unique au monde. »



Yoga

Pour prendre soin de soi et se sentir bien, rien de tel que de réaliser quelques figures de yoga. Cette activité peut se pratiquer régulièrement en classe en terminant par la posture fantaisiste d'Alfie et sa maman.

Quelques conseils :

1. Une séance de yoga pour enfants se déroule en 3 temps.
Dans un premier temps, les enfants prennent conscience des différentes parties de leur corps (pieds, genoux, jambes, hanches, colonne vertébrale, épaules).
Ensuite vient le temps des postures. Chaque posture peut durer 4 ou 5 respirations.
Enfin viendra un moment de détente au cours duquel vous raconterez une histoire relaxante et où les enfants pourront se laisser aller... peut-être même à une petite sieste.
2. Une séance avec les petits ne peut pas durer plus de 45 minutes.
3. L'idéal serait que les enfants portent des vêtements amples dans lesquels ils se sentent bien.
4. Quelques postures parmi les plus connues sont présentées ci-dessous et à la page suivante, mais si vous y prenez goût, vous trouverez de nombreux ouvrages avec des conseils pour réussir cette pratique dans votre classe ou encore des fiches en téléchargement sur Internet.

- On commence la séance avec **le salut au soleil** pour que la journée soit bonne...

Debout, les pieds joints, les enfants tendent les bras vers le soleil avant de les baisser devant eux et de s'accroupir jusqu'à poser les mains au sol en gardant les pieds bien à plat.

- Puis on s'échauffe avec **la posture de la grenouille**.

Les enfants doivent tout d'abord s'accroupir avant de poser leurs mains à plat entre les pieds. Ensuite, on leur demande de sautiller en gardant les mains bien collées au sol. L'étape suivante sera de déplier doucement ses jambes en appuyant sur ses pieds jusqu'à se retrouver debout. Et voilà une multitude de grenouilles qui bondissent !

- Vient ensuite **la posture de la montagne**, point de départ de toutes les positions debout en yoga.

Les enfants se tiennent debout, bien droit, les talons légèrement écartés. Ils doivent alors lever les orteils du sol avant de les reposer un à un. Ils balancent ensuite leur poids de gauche à droite, d'avant en arrière pour reprendre finalement la position de départ.

PISTE
PÉDAGOGIQUE 3

Yoga



- On enchaîne avec **la posture de l'arbre**.

Les enfants, toujours debout, relèvent une jambe et posent le plat du pied contre la cuisse. Ils joignent ensuite les mains devant leur poitrine, et lèvent les bras au-dessus de la tête en respirant profondément. En équilibre sur une jambe, l'enfant se transforme en arbre grand et solide. Cette posture est valorisante.

- Et si **le vent** se levait ?

Les enfants se tiennent bien droit, les deux pieds plantés dans le sol et les bras relâchés le long du corps. Il faut alors balancer doucement les bras d'un côté à l'autre, un coup devant, un coup derrière, en changeant de bras à chaque fois. Et puis, le vent augmente, c'est la tempête ! Les bras doivent s'agiter dans tous les sens, mais le corps doit rester bien droit. Pour finir, le vent se calme, et les bras aussi, jusqu'à ce qu'ils ne bougent plus du tout.

- On essaie **la bougie** qui aide à la concentration ?

Les enfants s'asseyent sur leurs talons, épaules relâchées. Ils joignent les mains devant eux et ferment les yeux. Ils étirent ensuite les bras au-dessus de la tête pour figurer la flamme de la bougie. Puis on revient à la position de départ.

- Ou encore **le sapin** pour étirer la colonne vertébrale ?

Pour cette posture, il faut se tenir bien droit, les jambes serrées et les bras le long du corps. Ensuite, les enfants joignent les mains au niveau de leur poitrine en écartant bien les coudes.

Ils doivent maintenant fléchir légèrement les jambes et lever doucement les bras au-dessus de la tête en gardant les mains jointes : c'est la cime du sapin ! On expire ensuite à fond en tendant les jambes au maximum avant de revenir à la position de départ en inspirant et de recommencer le mouvement.

- Enfin, on se relaxe avec **la posture du chat**.

Les enfants se mettent à quatre pattes sur leurs genoux, le dos creusé et la tête levée. Ils expirent alors profondément en arrondissant le dos et en relâchant la tête. Les enfants prennent ainsi conscience de la souplesse de leur dos.

- Ou avec **l'escargot** qui peut terminer une séance.

Les enfants se posent, genoux au sol, en boule, la tête juste devant et les bras relâchés le long du corps, paumes vers le haut. On restera dans cette position le temps que l'on souhaite, les yeux fermés, jusqu'à se sentir totalement détendu. Le corps, les épaules et les bras sont relâchés.



(Auto) portrait

Observer et (se)dessiner, voilà l'objectif de ces différentes activités. Il n'y a pas de « bons » et de « mauvais » dessins, chacun crée en fonction de ses goûts et surtout de ses possibilités.

Observation :

1. Amener des reproductions de portraits réalisés par des artistes peintres et/ou des photographes de renom. Demander aux enfants mis par groupe de classer ces portraits suivant ce qui est donné à voir : le visage ?, le buste, le personnage en entier ? Quelle(s) différence(s) existe-t-il entre ces façons de représenter une personne ? Que voit-on en plus ? En moins ? Qu'est-ce qu'on apprend sur la personne ?
2. Examiner les décors qui se trouvent derrière les personnes/personnages : qu'évoquent-ils ? Y a-t-il un lien avec la personne représentée ? Quels décors préfèrent-ils ?

Création :

1. Aider les enfants à réaliser des photos les mettant en scène (choix de l'environnement) et les afficher.
2. Réaliser des (auto)portraits à l'aide de différentes techniques laissées au choix (marqueurs, crayons gras, peinture à doigts, gouache, crayon noir, craies...).
3. On peut découper l'(auto)portrait, choisir un fond en fonction des caractéristiques de la personne (par exemple, des photos de chien si c'est un autoportrait et que l'enfant aime les chiens).

Observation et création :

1. Visiter (virtuellement ou non) un musée et reproduire un portrait à partir de son souvenir. S'il s'agit d'une visite en présentiel, on peut choisir quelques tableaux devant lesquels on s'arrête ; s'il s'agit d'une visite virtuelle, on peut s'arrêter à la demande sur l'un ou l'autre portrait ou encore faire préalablement un choix restreint de propositions.
2. Interprétation personnelle d'un (auto)portrait réalisé par un artiste à partir d'une illustration de ce tableau. Le même tableau peut être proposé à tout le monde ou non.

PISTE
PÉDAGOGIQUE 4
(Auto) portrait

Pour les visites virtuelles, voici quelques musées qui ont déjà fait une partie du travail de sélection...

Les musées de Paris:

<https://www.parismuseescollections.paris.fr/fr/parcours-th%C3%A9matiques/place-des-portraits>

Le musée d'Orsay:

<https://www.musee-orsay.fr/fr/espace-professionnels/professionnels/enseignants-et-animateurs/visite-autonome/le-portrait-peinture-et-sculpture-en-france-entre-1850-et-1900.html>

Les musées de la région du Centre:

<https://webmuseo.com/ws/musees-regioncentre/app/collection/expo/265>

Le musée des Beaux-Arts de Rouen:

<https://mbarouen.fr/fr/collections/portraits>



Pour aller plus loin...

Sur la recherche d'identité:

Coin-coin, de Frédéric Stehr

Une vache en Afrique, de Colette Hellings et Bénédicte Quinet

Roger poussin, d'Isabelle Bonameau

Tendres et câlins:

Un câlin et tout va bien, de Pierrick Bisinski

Croque-Bisous, de Kimiko

Pour qui ce petit bisou?, de Bénédicte Guettier

Copains-câlins, de Frédéric Stehr

Lapin Bisou, d'Émile Jadoul

Sur les genoux de maman, d'Ann Herbert Scott et Glo Coalson

Bonjour, mon petit cœur, de Carl Norac et Claude K. Dubois

Devine combien je t'aime, de Sam McBratney et Anita Jeram

La reine des bisous, de Kristien Aertssen

Toi et moi, Petit Ours, de Martin Waddell et Barbara Firth

La provision de bisous de Zou, de Michel Gay

PISTE
PÉDAGOGIQUE 5

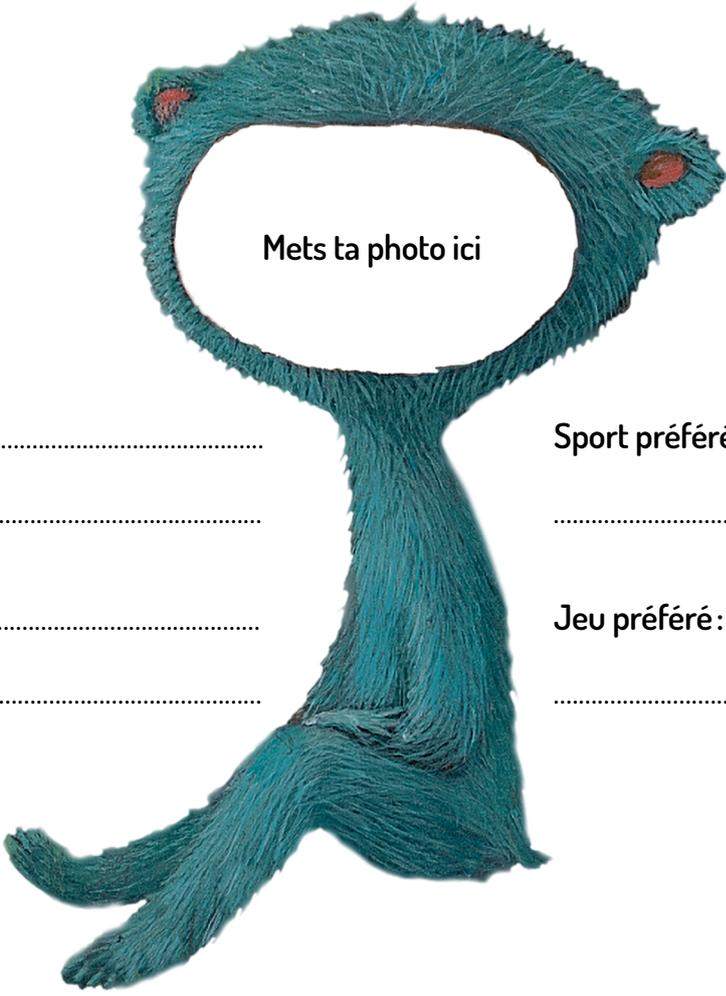
Pour aller
plus loin...



Annexe 1: fiche d'identité

Nom: Taille:

Couleur des yeux: Couleur des cheveux:



Plat préféré:

.....

Sport préféré:

.....

Fruit préféré:

.....

Jeu préféré:

.....

Livre préféré:

.....

.....

Je suis doué-e pour:

.....

.....