



mobricité

# Fil d'Ariane

Tiens la corde les yeux bandés et suis le parcours  
Puis décris tes sensations.



## COMPÉTENCES

**Maîtriser des grands mouvements fondamentaux. S'équilibrer : maintenir son équilibre et gérer les déséquilibres programmés ou accidentels :**

- dans des situations complexifiées et dans des milieux différents.

**Identifier ses émotions:**

- exprimer son vécu émotionnel de l'activité.

**Mobiliser des techniques de gestion des émotions**

## SAVOIR

Connaître le vocabulaire des émotions et des sensations liées à celle-ci (calme, détendu, crispé, joyeux, confiant, peur, fier.)

## SAVOIR-ÊTRE

Respecter les autres et le milieu (attendre son tour, aider...)

## SAVOIR-FAIRE

- Adapter ses mouvements aux circonstances et aux consignes.
- Appliquer des règles liées à l'activité.
- Percevoir les sensations physiques liées aux émotions.
- Expérimenter des techniques de gestion des émotions.
- Découvrir ses goûts en matière d'activité physique:
- Exprimer son ressenti à l'égard de l'activité physique vécue.

## MATÉRIEL

- un bandeau ou un foulard par enfant
- une grande corde solide (30/40 m)



## L'ACTIVITÉ

- 1- Fixer la corde autour de quelques arbres.
- 2- Veiller à faire un parcours simple au départ, puis, le complexifier par la suite (passer sous la branche, rentrer dans la cabane, contourner l'arbre, passer au-dessus de la bûche, descendre et monter des petits dénivelés...). Le but est de faire découvrir les sensations aux enfants lorsqu'ils marchent à l'aveugle.
- 3- Mettre le bandeau sur les yeux. Les enfants sont en file indienne et vont s'aider de la corde pour avancer sur le parcours à l'aveugle. Veillez à les faire partir à quelques mètres d'intervalle.
- 4- Les inviter à faire silence de manière à porter leur attention sur ce qu'ils sentent sous leurs pieds et à ce qu'ils entendent. Les yeux fermés, les autres sens sont renforcés.
- 5- A la fin du parcours, prendre un temps pour l'expression sur le vécu de chacun et sur les émotions ressenties.

## LES + PÉDA ☆

- Avec des enfants, l'excitation l'emporte souvent sur l'attention aux ressentis. Il peut être intéressant de réaliser cette activité en petit groupe et rappeler les consignes de silence pendant l'activité.
- Accrocher des objets (feuilles, branches, écorces, fruits...) à la corde tout au long du parcours. Les enfants doivent les toucher, les identifier puis à la fin du parcours, les nommer dans le bon ordre.
- On peut aussi ne pas accrocher la corde aux arbres, c'est l'enseignant qui sert de guide. Veillez alors à progresser lentement pour respecter le rythme de chacun.
- Et pour d'autres sensations, proposer aux enfants de le faire pied nus !