



mobricité

# Voyage dans le ciel

Place le miroir sous tes yeux face vers le haut et marche en regardant dans le miroir.



crie  
de Mouscron

PRIMAIRE 5 - PRIMAIRE 6

## COMPÉTENCES

**S'équilibrer, maintenir son équilibre et gérer les déséquilibres programmés ou accidentels.**

Gérer équilibres et déséquilibres dans des situations plus complexes et dans des milieux différents.

**Interagir positivement avec ses partenaires.**

Adopter un comportement fair-play (bienveillance, respect, tolérance..)

**Identifier ses émotions.**

Exprimer son vécu émotionnel de l'activité.

## SAVOIR

Connaître les principes de communication: être compris, être réceptif aux messages des autres.

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

## SAVOIR-ÊTRE

Respecter les autres et le milieu.

## SAVOIR-FAIRE

- Adapter ses mouvements aux circonstances et aux consignes.
- Appliquer les techniques d'équilibre en situations dynamiques et statiques plus complexes.
- Exercer la coordination de mouvements et de manipulation d'objets.
- Appliquer des règles liées à l'activité.
- Collaborer.
- Respecter les consignes de sécurité énoncées par l'adulte. (distances, rythme...)
- Percevoir les sensations physiques liées aux émotions : respiration, modification du tonus, sensation viscérale.



## MATÉRIEL

- un miroir par enfant.



## L'ACTIVITÉ

- 1- Se positionner en file indienne et placer le miroir sous les yeux, à l'horizontale face vers le haut. (pas sous le nez, sinon ils risquent d'être gênés par la buée.)
- 2- Ils tiennent l'épaule du voisin de devant (le bras tendu pour garder une distance suffisante). et se déplacent en marchant.
- 3- L'enseignant se place devant et donne le rythme à la marche.
- 4- Choisir un parcours qui passe sous des branches basses, des branches hautes, et aussi à découvert. En alternant les passages sous les arbres et dans des clairières, ils auront l'impression de marcher au milieu des branches et de tomber dans le ciel !
- 5- A la fin du parcours, prendre un temps pour l'expression sur le vécu de chacun et sur les émotions ressenties. Info complémentaire: Veiller au choix du terrain en fonction de l'âge des enfants car ils ne voient pas leurs pieds !

## LES + PÉDA

- Les enfants se mettent par deux, l'un tient le miroir et l'autre le guide.
- Suspendre des objets, des mots, des photos... dans les arbres.

