

PÉRIODE 2



Activités

Axes EVAR

Compétences EVAR

Séance 1 : L'élastique

Se connaître, vivre et grandir
avec son corps

Avant 4 ans : Connaître son corps ; développer sa connaissance de soi.
À partir de 4 ans : Découvrir et identifier ses émotions (tension, détente) ; renforcer son attention à ses sensations.
À partir de 5 ans : Connaître son corps, ses sensations et ses émotions ; observer que chacun ne réagit pas de la même façon face à la tension/stress.

Séance 2 : Explorer la détente

Se connaître, vivre et grandir
avec son corps

Avant 4 ans : Connaître son corps ; prendre conscience de l'intimité et des ressentis.
À partir de 4 ans : Identifier ses émotions et ses sensations ; exprimer ce que l'on ressent dans des situations de détente.
À partir de 5 ans : Prendre conscience que les réactions diffèrent selon les personnes ; apprendre à se détendre et à exprimer ses ressentis clairement.

Séance 3 : Les statues

Se connaître, vivre et grandir
avec son corps

Avant 4 ans : Connaître son corps ; différencier calme et agitation.
À partir de 4 ans : Identifier ses sensations corporelles (immobilité, agitation) ; renforcer son attention à soi.
À partir de 5 ans : Prendre conscience des différences de réactions entre personnes ; communiquer ses ressentis (calme/agitation).

Séance 4 : Découverte de l'histoire

Rencontrer les autres et
construire des relations, s'y
épanouir

Avant 4 ans : Connaître son corps et ses sensations ; observer ses réactions face à une histoire ou à une situation nouvelle.
À partir de 4 ans : Identifier ses sensations corporelles (calme, agitation) et observer celles des autres.
À partir de 5 ans : Reconnaître les différentes réactions des enfants face à une même situation (stress, excitation, calme) et commencer à réguler ses émotions dans un cadre collectif.

Séance 5 : Les émotions de l'histoire

Se connaître, vivre et grandir avec son corps

Avant 4 ans : Connaître son corps et ses sensations ; ressentir tension/détente lors de l'histoire.
À partir de 4 ans : Identifier ses sensations corporelles et celles des personnages (calme, agitation, stress).
À partir de 5 ans : Observer que chaque personne réagit différemment aux situations et exprimer ses sensations et émotions pour mieux se réguler.

Séance 6 : L'histoire en images

Se connaître, vivre et grandir avec son corps

Avant 4 ans : Connaître son corps et ses sensations ; développer l'attention à soi et aux images.
À partir de 4 ans : Identifier ses sensations corporelles et celles des autres enfants devant l'histoire (calme, agitation).
À partir de 5 ans : Observer les différences de réactions, prendre conscience du stress ou de l'excitation et commencer à réguler ses émotions.

Séance 7 : Chanson "Aujourd'hui, comme Voltaire"

Se connaître, vivre et grandir avec son corps

Avant 4 ans : Connaître son corps et ses sensations ; développer l'attention et le retour au calme après une activité collective.
À partir de 4 ans : Identifier ses sensations et émotions lors d'une activité de groupe ; utiliser la respiration ou d'autres stratégies pour calmer son corps.
À partir de 5 ans : Reconnaître et exprimer ses émotions et celles des autres ; observer les différences de réactions ; utiliser des stratégies simples pour réguler son stress ou son excitation.

Séance 8 : Voltaire et l'oiseau

Rencontrer les autres et construire des relations, s'y épanouir

Avant 4 ans : Connaître son corps ; développer sa connaissance de soi.
À partir de 4 ans : Découvrir et identifier ses émotions, ses sentiments et les reconnaître quand on les ressent.
À partir de 5 ans : Identifier ses émotions et sentiments et celles des autres ; prendre conscience de la différence de sensations selon les personnes et du fait qu'un même événement n'engendre pas la même réaction chez tous.

Rituel : L'échelle des émotions

Se connaître, vivre et grandir avec son corps

Avant 4 ans : Connaître son corps ; développer sa connaissance de soi.
À partir de 4 ans : Découvrir et identifier ses émotions et leur intensité (gérer les émotions fortes).
À partir de 5 ans : Identifier ses émotions et celles des autres ; comprendre que l'intensité peut varier selon chacun.

Jeu : La lampe de poche

Se connaître, vivre et grandir avec son corps

Avant 4 ans : Connaître son corps et ses sensations ; développer l'attention.
À partir de 4 ans : Renforcer son attention et sa concentration par des jeux calmes.
À partir de 5 ans : Observer que les réactions diffèrent d'une personne à l'autre ; exprimer ses ressentis (apaisement, calme).