

PÉRIODE 2



Activités	Axes EVAR	Compétences EVAR
Séance 1 : L'élastique	Se connaître, vivre et grandir avec son corps	<p>Avant 4 ans : Connaître son corps ; développer sa connaissance de soi.</p> <p>À partir de 4 ans : Découvrir et identifier ses émotions (tension, détente) ; renforcer son attention à ses sensations.</p> <p>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.</p>
Séance 2 : Explorer la détente	Se connaître, vivre et grandir avec son corps	<p>Avant 4 ans : Connaître son corps ; prendre conscience de l'intimité et des ressentis.</p> <p>À partir de 4 ans : Identifier ses émotions et ses sensations ; exprimer ce que l'on ressent dans des situations de détente.</p> <p>À partir de 5 ans : Prendre conscience que les réactions diffèrent selon les personnes ; apprendre à se détendre et à exprimer ses ressentis clairement.</p>
Séance 3 : Les statues	Se connaître, vivre et grandir avec son corps	<p>Avant 4 ans : Connaître son corps ; différencier calme et agitation.</p> <p>À partir de 4 ans : Identifier ses sensations corporelles (immobilité, agitation) ; renforcer son attention à soi.</p> <p>À partir de 5 ans : Prendre conscience des différences de réactions entre personnes ; communiquer ses ressentis (calme/agitation).</p>
Séance 4 : Découverte de l'histoire	Rencontrer les autres et construire des relations, s'y épanouir	<p>Avant 4 ans : Connaître son corps et ses sensations ; observer ses réactions face à une histoire ou à une situation nouvelle.</p> <p>À partir de 4 ans : Identifier ses sensations corporelles (calme, agitation) et observer celles des autres.</p> <p>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.</p>

<p>Séance 5 : Les émotions de l'histoire</p>	<p>Se connaître, vivre et grandir avec son corps</p>	<p>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.</p>
<p>Séance 6 : L'histoire en images</p>	<p>Se connaître, vivre et grandir avec son corps</p>	<p>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.</p>
<p>Séance 7 : Chanson "Aujourd'hui, comme Voltaire"</p>	<p>Se connaître, vivre et grandir avec son corps</p>	<p>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.</p>
<p>Séance 8 : Voltaire et l'oiseau</p>	<p>Rencontrer les autres et construire des relations, s'y épanouir</p>	<p>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.</p>
<p>Rituel : L'échelle des émotions</p>	<p>Se connaître, vivre et grandir avec son corps</p>	<p>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.</p>
<p>Jeu : La lampe de poche</p>	<p>Se connaître, vivre et grandir avec son corps</p>	<p>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).</p>

