

PÉRIODE 4



Activités	Axes EVAR	Compétences EVAR
Séance 1 : On apprend à faire un STOP	Se connaître, vivre et grandir avec son corps	<p>Avant 4 ans : Développer sa connaissance de soi.</p> <p>À partir de 4 ans : Découvrir et identifier ses émotions (ici : la colère, signes dans le corps).</p> <p>À partir de 5 ans : Identifier ses émotions et sentiments et celles des autres (dire quand je suis en colère, reconnaître la colère des autres).</p>
Séance 2 : Tendu, détendu	Se connaître, vivre et grandir avec son corps	<p>Avant 4 ans : Connaître son corps.</p> <p>À partir de 4 ans : Renforcer son attention à ses sensations (rythme cardiaque, respiration, tension/détente).</p> <p>À partir de 5 ans : 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 (certains enfants se sentent très tendus, d'autres moins).</p>
Séance 3 : On danse !	Se connaître, vivre et grandir avec son corps	<p>Avant 4 ans : Connaître son corps.</p> <p>À partir de 4 ans : Renforcer son attention à ses sensations (énergie dans le corps, agitation, apaisement).</p> <p>À partir de 5 ans : Communiquer de façon efficace et constructive (exprimer avec des mots ou par la danse son état d'excitation ou de calme, écouter les autres).</p>
Séance 4 : Découverte de l'histoire	Rencontrer les autres et construire des relations, s'y épanouir	<p>Avant 4 ans : Apprendre à exprimer son accord ou son refus ; respecter le refus de l'autre.</p> <p>À partir de 4 ans : Identifier une personne de confiance dans un récit ; apprendre à faire appel à elle.</p> <p>À partir de 5 ans : Identifier différents types de sentiments dans la relation à l'autre (amitié, peur, confiance) à travers l'histoire.</p>
Séance 5 : Et si... ?	Rencontrer les autres et construire des relations, s'y épanouir	<p>Avant 4 ans : Développer la capacité de s'affirmer par le consentement et le refus.</p> <p>À partir de 4 ans : Identifier une personne de confiance, apprendre à faire appel à elle (quand je suis en colère, je peux demander de l'aide à un adulte).</p> <p>À partir de 5 ans : Identifier différents types de sentiments dans sa relation à l'autre (amitié, confiance, entraide).</p>

Séance 6 : Chanson
"Colère, colère"

Se connaître, vivre et grandir
avec son corps
+ Rencontrer les autres et
construire des relations, s'y
épanouir

Avant 4 ans : Connaître son corps ; exprimer un accord ou un refus (chanter/participer).

À partir de 4 ans : Découvrir et identifier ses émotions à travers la chanson; partager un moment collectif (chanter ensemble).

À partir de 5 ans : Identifier ses émotions et celles des autres ; développer des liens sociaux positifs dans une activité de groupe.

Séance 7 : Poppy dérange
Voltaire

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

Avant 4 ans : Développer la capacité de s'affirmer par le consentement et le refus (dire stop quand on est dérangé).

À partir de 4 ans : Identifier une personne de confiance, apprendre à faire appel à elle (si je n'arrive pas à gérer seul, je peux demander à l'adulte ou à un camarade).

À partir de 5 ans : Identifier différents types de sentiments dans sa relation à l'autre (amitié, confiance, entraide : comprendre que l'autre n'a pas forcément la même réaction et trouver une solution ensemble).

Rituel : La silhouette des
émotions

Se connaître, vivre et grandir
avec son corps

Avant 4 ans : Connaître son corps.

À partir de 4 ans : Découvrir et identifier ses émotions, ses sentiments et les reconnaître quand on les ressent (dessiner où je ressens la colère).

À partir de 5 ans : Prendre conscience de la différence de sensations selon les personnes (voir que chacun ressent différemment la colère).

Jeu : À fond les chatons !

Se connaître, vivre et grandir
avec son corps

Avant 4 ans : Connaître son corps.

À partir de 4 ans : Renforcer son attention à ses sensations (ressentir le cœur qui bat vite après avoir tapé des pieds/mains).

À partir de 5 ans : Communiquer de façon efficace et constructive (partager ses sensations après l'activité, écouter celles des autres).

teacherpirouette