



## Motricité – Action et Interaction



**Durée de la séance : 45 min**  
**Nombre de participants : 1 classe**  
**Public cible : 3-6 ans**



### **Objectifs pédagogiques de la séance :**

- Se détendre
- Proprioception
- Renforcer les appuis (équilibre)
- Faire confiance à son binôme



### **Préparation en amont :**

Matériel nécessaire : Bandeaux occultants



### **Déroulé de la séance :**

- Rituel d'éveil corporel : En rond, exercices d'étirement et d'automassage
- Exploration de la marche : marche avec tout le groupe puis variation en fonction de la vitesse, appui au sol, attitude corporelle, sonorité de l'espace
- Guidage les yeux fermés : En duo, un "aveugle" et un "guide" doivent effectuer un parcours ensemble pour aller d'un point à un autre récupérer un objet.
- Puis les rôles s'inversent. Le guidage peut se faire par la main puis avec seulement une main dans le dos pour les duos plus à l'aise.
- Rituel de fin de séance : en rond, exercices de respiration