



## Motricité - Expérimentation pour soi



**Durée de la séance : 45 min**  
**Nombre de participants : 1 classe**  
**Public cible : 2-6 ans**



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

- Schéma corporel et image du corps
- Expérimentation de la détente et de la respiration
  - Observer son binôme



### **Préparation en amont :**

Matériels : balles à piques, balles plus dures, cerceaux, plaques sensorielles



### **Déroulé de la séance :**

- Rituel de début de séance : Réveil corporel (étirement, auto-message)
- Les enfants sont invités à faire rouler une balle sur leur corps. Puis sur celui de leur voisin. Afin d'expérimenter la détente.
- Grimper, sauter, ramper avec différentes structures (plaques sensorielles).
- Rituel de fin de séance : en rond, exercices de respiration