

*outil 59*

Age : tous

**Mon corps aime...**

**Objectif :** L'enfant (re)découvre à quoi lui sert son corps, et choisit ensuite les gestes et mouvements qu'il préfère.  
Etre capable de parler de son corps.

**Description :**

- Ce que fait mon corps (en tout ou en partie. Si en partie, ajouter quelle(s) partie(s) de mon corps est (sont) concernée(s).

Noter toutes les réponses au tableau.

N.B. si trop d'élèves dans la classe, organiser d'abord la recherche en groupes.

**Exemples de réponse :**

manger mâcher, avaler, déguster, savourer...

courir, sauter..

pianoter, caresser, toucher, frapper, lancer...

regarder, écouter...

souffler, haleter...

se crispier, se détendre...

se lever, se coucher, s'asseoir, s'agenouiller...

nager, pédaler...

- Chaque enfant classe les 5 gestes et mouvements qu'il préfère faire sur le podium ci-dessous.

4 2 1 3 5

- Un échange peut être prévu, voire même un "Top-5" de la classe.

**Remarques :**

Valable à tout âge en tenant compte des connaissances des enfants en vocabulaire. Cet exercice permettra sans doute aux enfants d'affiner peu à peu ces connaissances et peut-être de décomposer les mouvements.

Cet exercice sera opportunément suivi d'un exercice de respiration et de relaxation.