

# JE CONNAIS MON CORPS

**Thèmes** > connaissance et estime de soi, gestion de son corps, égalité des sexes (tableau p. 16-17 : compétences centrées sur soi et au sein du groupe)

**Durée** > 30 à 45 minutes par séance, possibilité de faire 6 séances

**Taille du groupe** > une Ronde Lutins (6-8 ans)

**Type d'activité** > mise en situation – parole libre

**Matériel** > son corps

**Objectifs** > se reconnaître comme une personne unique, donc digne de respect et heureuse de l'être ; apprendre à connaître son corps et à utiliser ses aptitudes sensori-motrices ; développer un facteur constructif de l'estime de soi dont une dimension est la connaissance de son corps, les autres étant la connaissance de ses possibilités de personne douée de pensées et de sentiments.

## Séquence 1: Chaque corps est unique, « Je suis moi ! »

- 1 Annoncez : « Chaque personne a son propre corps, et, malgré des ressemblances, chaque corps est différent. Chacun, chacune est une personne unique et, tous, nous pouvons dire avec fierté : Je suis MOI ! »
- 2 Nommez et faites nommer les parties du corps d'un être humain et expliquez les différences qu'il peut y avoir entre une personne et une autre.

3 Annoncez que vous allez lire trois descriptions que d'autres enfants ont rédigés. Prévenez que les Lutins seront invités ensuite à faire leur propre description. Après chaque lecture, vous laisserez un peu de place aux réactions spontanées des enfants.

4 Lire les trois textes :  
- « JULIE : Je m'appelle Julie et j'ai sept ans et demi. Je suis une fille. J'ai des cheveux longs de couleur marron clair. J'ai des yeux bleus très ronds. J'ai une peau claire qui



parfois devient toute rouge quand je vais au soleil. Ça fait mal et maman doit me mettre de la pommade. J'ai de grandes oreilles. On dit que je ressemble un peu à ma maman, mais en vérité je suis différente de toutes les autres personnes, car je suis une personne unique. Je suis MOI ! »

- « TOM : Je m'appelle Tom et j'ai huit ans. Je suis un garçon. J'ai des cheveux roux et des yeux verts. Ma peau est très claire, presque rose avec plein de taches de rousseur. J'ai un menton pointu. J'ai une petite





Photo EEDF Pessac

cicatrice sur la lèvre car je suis tombé de vélo quand j'avais trois ans. J'ai dû aller à l'hôpital pour me faire recoudre. Je suis plutôt grand. On dit que je ressemble à mon grand-père, mais je ne l'ai jamais vu car il est mort depuis longtemps. De toute façon, je ne ressemble vraiment à personne, car je suis une personne unique. Je suis MOI ! »  
- « AÏCHA : Je m'appelle Aïcha et j'ai sept ans et demi. J'ai des cheveux noirs, très, très bouclés. C'est très difficile de les coiffer et souvent je crie, "aïéééé" quand maman essaie d'y passer le peigne. Mes yeux aussi sont noirs. Quant à ma peau, elle est marron sombre, comme si j'étais restée très longtemps au soleil. J'ai une sœur jumelle. Nous sommes des jumelles "identiques." Quand on nous voit ensemble, on peut croire qu'il n'y a pas de différences entre nous. Ce n'est pas vrai car aucune personne au monde n'est exactement pareille à une autre, même des jumelles. Si l'on regarde de près, on peut voir que moi, j'ai un petit grain de beauté sur le nez et que ma sœur a une dent cassée. Même si j'ai une sœur jumelle, je suis une personne unique. Je suis MOI ! »

**5** Maintenant, demandez aux Lutins de se décrire sur le modèle des trois exemples que vous venez de lire. Invitez-les à terminer leur description sur le mode : « On dit que je ressemble à... mais en vérité je suis une personne unique. Je suis MOI ! » ou bien « On ne dit pas que je ressemble à quelqu'un. De toute façon, je suis une personne unique. Je suis MOI ! ». Tous seront invités à le faire, à tour de rôle. S'il y a une difficulté trop grande pour un enfant, vous pouvez l'inviter à se dessiner.

### Compléments disponibles

- Séquence 2 : Mon corps sait bouger
  - Séquence 3 : Mon corps ressent des choses ; les cinq sens : la vue, l'ouïe, l'odorat, le goût, le toucher
  - Séquence 4 : Je vois / j'entends
  - Séquence 5 : Je sens / je goûte
  - Séquence 6 : Je touche
- Rendez-vous sur le portail EntrÉclés (<http://entrecles.eedf.fr>), consulter la base documentaire/EFI Pédagogie projets et camp/Les Éclés jouent la paix.

Source et inspiration de la fiche :  
Coordination française pour la décennie [www.decennie.org](http://www.decennie.org)



## Je connais mon corps

*Compléments fiche Routes Nouvelles n° 234 p. 19-20*

*(séquence 1 : chaque corps est unique « Je suis moi ! »)*

### Séquence 2 : Mon corps sait bouger

N.B. Il y aurait un avantage à ce que cette séquence se passe dans un lieu spacieux car vous allez inviter les Lutins à joindre le geste à la parole.

1. Demandez à ces derniers de s'asseoir par terre, en cercle autour de vous. Vous dites : « Avec notre corps, nous pouvons nous déplacer. Comment pouvons-nous nous déplacer ? »

Les réponses se font sous forme de démonstrations : à cloche-pied, en marche arrière, en dansant, à la manière de Charlot, en canard, etc.

2. « Avec des parties de notre corps, nous pouvons faire des gestes. Nous pouvons faire des gestes avec la tête, avec les mains, avec les pieds. Avec le visage, nous pouvons faire des grimaces. »

Montrer quelques gestes. Chaque enfant volontaire est invité à proposer un geste avec la tête, un geste avec les mains, un geste avec les pieds, une grimace que les autres essaient de reproduire.

3. « Il y a des gestes qui sont gentils et des gestes qui sont méchants. »

- Montrer des gestes qui sont agréables. Les nommer. Les réponses se font sous forme de mime (mimer le geste avec un autre Lutin qui mimera la satisfaction). Les autres nomment le geste : un bisou, une poignée de main, une tape amicale dans le dos, etc.

- Montrer des gestes désagréables. Les réponses se font sous forme de mime (mimer le geste avec un autre Lutin qui mimera le désagrément ressenti : douleur, énervement, peur, etc.) Les autres nomment le geste désagréable : une gifle, un coup de pied, un pincement, une claque trop appuyée dans le dos, etc.

4. « Parfois on sait faire des choses extraordinaires. Julie sait danser sur la pointe des pieds. Tom sait faire des galipettes en arrière. Aïcha sait faire des bulles avec son chewing-gum. La sœur jumelle d'Aïcha sait patiner. Que sais-tu faire d'extraordinaire ? »

La réponse peut se faire sous forme d'une démonstration si les lieux s'y prêtent.

5. « Parfois une partie de notre corps ne fonctionne pas très bien. Par exemple, si on a eu un accident et qu'on ne peut plus marcher. » La question du handicap physique ou mental doit être abordée au cours d'autres séances surtout si dans le groupe il y a des enfants qui en sont affectés de façon voyante.

## Séquence 3 : Mon corps ressent des choses

### Les cinq sens : la vue, l'ouïe, l'odorat, le goût, le toucher

1. Demandez aux Lutins de fermer les yeux et d'observer un grand silence pour écouter la courte histoire que vous allez leur lire :

*« Nous nous trouvons dans un verger merveilleux où nous pouvons voir cinq Lutins, deux garçons et trois filles. Ils se trouvent sous un magnifique cerisier.*

*Julie, avec une grosse loupe est en train d'observer avec une grande attention l'activité des fourmis dans leur fourmilière. Elle avait, par mégarde, marché dessus et il y avait une agitation folle pour remettre de l'ordre et réparer les dégâts. Cela l'amusait beaucoup et excitait sa curiosité.*

*Tom, le plus gourmand de la bande, cueille des cerises. Il en a plein les mains et les mangent avec délectation. Aïcha a repéré quelques fleurs magnifiques et à « quatre pattes » pour se rapprocher, elle est en train d'approcher son nez pour sentir le bon parfum qu'elles dégagent, sans s'apercevoir qu'une abeille rôde autour d'elle.*

*Sa sœur jumelle est montée sur une pierre et tend une oreille au doux chant d'un rossignol perché sur une branche au-dessus d'eux.*

*Quant à Ahmed qui est malvoyant, il prend plaisir à fermer complètement les yeux pour explorer avec ses mains tout ce qui se trouve à sa portée. Il les a posées sur le tronc cerisier et le caresse comme pour en adoucir la rugosité. »*

2. Demandez-leur d'ouvrir les yeux et engagez un échange avec eux. « Comment avez-vous vécu l'écoute de cette histoire les yeux fermés ? Est-ce que vous avez pu mieux ressentir le plaisir des Lutins à ce jardin merveilleux dans leurs observations ? » De l'échange doit se dégager la notion suivante : « C'est par mon corps que j'entre en contact avec le monde qui m'entoure. » Les organes qui vont me permettre de le connaître seront nommés : les oreilles, la bouche, les yeux, le nez, les mains ou la peau.

3. Vous pouvez ensuite proposer une courte promenade où que ce soit. Vous leur demandez pendant cette promenade de rester complètement en silence pour mieux être attentif aux bruits qu'ils vont entendre, aux odeurs qu'ils vont sentir, aux sensations sur leur peau ou aux petites choses qu'ils vont observer. Vous les invitez à expérimenter le sens du toucher avec la main en caressant des fleurs, des arbres ou des objets rencontrés. Au retour, vous leur demandez de partager leurs découvertes. « Avez-vous eu du plaisir à cet exercice ? »

4. Pour terminer, vous pouvez leur demander de dessiner un jardin merveilleux avec des Lutins qui savourent les images, les parfums, les bruits, les saveurs ou les sensations.

## Séquence 4 : Je vois / j'entends

Développer avec la ronde un dialogue sur le mode suivant :

### Je vois

« Avec mes yeux je vois des choses. Je vois des objets. Nommer des objets que nous voyons. » : une chaise, un tableau, etc.

« Je vois des formes. Nommer différentes formes. » : un carré, un rond, une pyramide, etc.

« Je vois des couleurs. Nommer des couleurs. » : jaune, bleu, etc.

« Si quelqu'un voit très mal, on dit qu'il est... ? » : malvoyant.

« Si quelqu'un ne voit rien du tout, on dit qu'il est ... ? » : aveugle.

### J'entends

« Avec mes oreilles j'entends des choses. J'entends des mots quand les gens me parlent. Il y a des bruits très forts comme le tonnerre. Si l'on écoute très attentivement, on peut aussi entendre des petits bruits. J'entends des bruits agréables. Quels bruits sont agréables pour toi ? » : musique, chant des oiseaux, la voix de ma maman, etc.

« J'entends des bruits désagréables. Quels sont les bruits désagréables pour toi ? » : le bruit des sirènes, le bruit du tonnerre, les hurlements de personnes qui se disputent, etc.

« Si quelqu'un entend mal, on dit qu'il est... ? » : malentendant

« Si quelqu'un n'entend rien du tout, on dit qu'il est... ? » : sourd.

## Séquence 5 : Je sens / je goûte

Développer avec la ronde un dialogue sur le mode suivant :

### Je sens

« Avec mon nez je sens des choses. Il y a des choses qui sentent très bon, qui ont une bonne odeur. Quelles sont les choses que tu aimes sentir ? » : une rose, le parfum de ma maman, les parfums des plats cuisinés quand j'ai faim, etc.

« Il y a des choses qui sentent très mauvais, qui ont une mauvaise odeur. Quelles sont les choses que tu n'aimes pas sentir ? » : les odeurs de fumée quand quelqu'un fume une cigarette près de moi, les odeurs de poubelles, les œufs pourris, les odeurs d'urine dans certains lieux, etc.

### Je goûte

« Avec ma bouche, je goûte des choses. Il y a des choses que nous ne devons pas goûter parce qu'elles nous rendent malades. Nommez quelque chose que vous ne pouvez pas manger ni boire. » : certains champignons vénéneux, des vers de terre, de l'alcool, etc.

« Il y a des aliments qui sont utiles pour la croissance, mais nous trouvons parfois qu'ils ont mauvais goût. Peux-tu nommer un aliment utile pour la croissance mais dont tu n'aimes pas le goût ? » : des épinards, etc.

« Il y a des aliments que nous aimons manger parce que nous les trouvons délicieux. Nomme des aliments que tu aimes manger. » : le chou-fleur, etc.

Cette activité est accompagnée d'une présentation concrète d'aliments qui seront sentis et goûtés lors de la séquence : du sel, du sucre, du citron, du café, des fruits, des légumes crus, etc.

Après ces premières questions, vous invitez les Lutins à venir sentir et goûter les aliments que vous avez disposés autour d'une table. Demandez-leur de partager leurs découvertes.

« Il y a plusieurs sortes de goûts : sucré, salé, acide et amer ». Remarquons que seuls le sucré et le salé sont faciles à reconnaître par les enfants.

« Nommez des aliments salés. Nommer des aliments sucrés. »

## Séquence 6 : Je touche

Développer avec la ronde un dialogue sur le mode suivant :

« Avec ma peau, je touche des choses. En général, nous utilisons nos mains pour toucher. Il y a toutes sortes d'objets que nous pouvons toucher. Il y a des objets qui sont doux, d'autres qui sont durs. Il y a des objets lisses et des objets rugueux, des objets chauds, des objets froids... Nommer d'autres sortes d'objets. » : des objets mous, liquides, fragiles, etc.

« Toute notre peau peut éprouver des sensations. Quand je tombe et que je saigne, j'ai mal. Quand un moustique me pique, ça me démange. Quelles autres sensations peux-tu éprouver avec ta peau ? » : quand je suis dans mon bain bien chaud, je ressens une agréable torpeur, quand il y a beaucoup de vent j'aime sentir sa caresse sur mon visage, etc.

« Il y a des choses qu'il vaut mieux ne pas toucher parce qu'elles sont dangereuses et peuvent nous blesser. Nommez des objets dangereux. » : une flamme, une lame de rasoir, une guêpe, etc.

« Il y a des choses qu'il ne faut toucher qu'avec une extrême précaution parce qu'elles sont fragiles et qu'elles risquent de se casser. Nommez des choses fragiles. » : un vase en porcelaine, un beau pliage en papier, etc.

Vous pouvez disposer sur une table toute sorte d'objet pour permettre aux enfants d'expérimenter différents types de toucher : une éponge, une motte d'argile humidifiée ou de la pâte à modeler, des tissus divers, un galet lisse, un pot rempli de sable très fin, etc.

Laissez-les expérimenter le toucher et permettez-leur ensuite de partager leurs découvertes.

Vous pouvez aussi proposer cette découverte sous forme de jeu : en fermant les yeux, il s'agit de reconnaître des objets uniquement en les touchant.

*Source et inspiration de la fiche : Coordination française pour la décennie [www.decennie.org](http://www.decennie.org)*