



MOTRICITE RELATIONNELLE

Écoles primaires

Association Envol
39, La Motte
35580 Saint Senoux
06 80 83 35 37
envol.contactimpro@gmail.com
N°siret : 525 221 321 00017

Intervenante : Alice LE GUIFFANT
Agréée Education Nationale
n°2011-038
n°02 2014-2017
n° 2017-11

Qu'est-ce que la motricité relationnelle ?

C'est une discipline qui utilise le mouvement et le corps pour améliorer les relations des enfants :

- envers eux-mêmes
- les uns envers les autres



Les objectifs

Ils sont multiples :

- **Amélioration de la motricité** : être bien dans son corps, l'apprécier, se découvrir de nouvelles compétences
- **Connaissance de soi, de son corps, anatomie en mouvement** : mieux se connaître pour prendre mieux soin de soi et des autres
- **Confiance en soi et en l'autre** : nous multiplions les jeux et expériences qui viennent nourrir et fortifier la confiance
- **Coopération**. Apprendre à coopérer par le jeu. Nous travaillons avec des jeux d'invention et de contact : pour pouvoir fonctionner, ils nécessitent la coopération des enfants dans un but de mouvement commun. Leur côté ludique les rend très attractifs
- **Écoute**. Écouter est une compétence en soi. Là, on écoute les voix, un peu, mais aussi, on écoute avec ses yeux, son corps, on se met à l'affût de ce qui exprimé par d'autres biais que la voix. On se souvient qu'une grande partie de la communication est non-verbale !

Comment fait-on ?

Voici les moyens utilisés pour atteindre nos objectifs :

Motricité

- travail d'échauffement pour isoler les différentes parties du corps, en prendre conscience, les nommer ;
- travail important sur les différents modes de déplacement du corps dans l'espace pour mieux maîtriser sa motricité : ramper, courir, sauter, se déplacer en tournant sur soi même ou dans l'espace, etc...
- travail sur les tours, les chutes, éventuellement les glissades : comment adoucir son rapport avec le sol
- travail sur l'équilibre
- jeux en contact physique, nécessitant une adaptation aux mouvements et au tonus du partenaire, donc un contrôle précis de sa propre motricité
- initiation au massage ; motricité fine, dosage des mouvements, intensités et poids

Connaissance de soi :

- échauffement précis, dissociation des différentes parties du corps
- travail au sol, à deux, de manipulation des membres de son partenaire, pour identifier les différentes parties du corps et leurs fonctions (jambe, cuisse, dos, mais aussi muscles, os, tendons, articulations,...) ; on étudie sur le corps de l'autre et sur le sien comment « ça fonctionne », « ça bouge », « ça s'articule »,... mais aussi comment on peut détendre ou contracter telle ou telle partie de son corps ;
- mes peurs (jeux des aveugles) mes émotions (bouger la peur, la joie, la tristesse, etc...), comment mon corps réagit

Confiance en soi et en l'autre

- renforcement de la confiance avec le jeu de la bouteille, ou celui des aveugles
- portés (sans porter forcément tout le poids) prendre du poids, donner son poids, faire confiance
- toucher, se laisser toucher (par ex : exercices de sculpture du corps de l'autre, bestioles, massages...)
- se découvrir plus solide qu'on le croit (jeu des meubles)

Coopération

- la notion de respect - de soi, de l'autre et de la relation - est un élément fondamental dans cette pratique : le mouvement ne peut avoir lieu que dans un dialogue mettant en jeu chacun des protagonistes à égalité, ce **qui favorise les relations entre les élèves**
- nombreuses explorations à deux ou à plusieurs : sculpture, aveugles, bestioles, colle des sorcière, rouleaux, meubles...
- éventuellement, jeux d'imitation, d'opposition... (plus rarement utilisés)
- des temps de retour où on écoute et regarde ce que les autres ont inventé/découvert.

Écoute

- écoute du groupe, avec des jeux de circulation dans l'espace
- écoute des partenaires dans le mouvement, par le corps
- prise de parole en groupe pour expliquer ce qu'on a appris, compris, découvert
- respect du « non » des partenaires de jeu ou de massage
- écoute des crispations et du langage non-verbal des partenaires.

Nos postulats de base :

L'enfant apprend par l'expérimentation. Il apprend en bougeant, en jouant, en vivant. L'activité physique et les expériences corporelles contribuent au développement moteur, sensoriel, affectif et intellectuel de l'enfant. Elles sont l'occasion d'explorer, de s'exprimer, d'agir.

A l'école, l'enfant est encore en train de découvrir les possibilités de son corps. Il doit encore s'exercer à moduler son énergie.

Le respect, la coopération ne sont pas des choses qui se décrètent, mais qui se vivent. Et qui se vivent parfois d'autant mieux qu'elles passent directement par les corps, sans que le mental ne vienne – au départ- embrouiller les choses. Ensuite, il est utile de les nommer, pour ancrer ce qui a été découvert et appris.

Les règles doivent être simples, mais claires. Nos jeux ont peu de règles, mais elles sont incontournables. Par exemple, une bestiole ne doit pas se désolidariser d'une partie de ses membres et elle doit pouvoir avancer. Tout le reste est autorisé : elle peut ramper, sauter, avoir une tête ou trois, des pattes, pas de pattes, etc...Par la pratique d'activités qui comportent des règles, ils.elles développent leurs capacités d'adaptation et de coopération, ils.elles comprennent et acceptent l'intérêt et les contraintes des situations collectives.

L'imagination est un outil puissant de construction de soi :la plupart de nos jeux font appel à l'imagination, à la créativité, à l'innovation.



Les objectifs d'apprentissage

L'élève explore des mouvements et des façons de bouger qui vont lui permettre d'apprendre :



- à écouter, observer, imiter
- à prendre des repères visuels
- à prendre appui sur ses pieds, ses mains, le corps de l'autre ;
- à prendre l'autre en compte dans son propre mouvement
- à écouter avec sa peau, ses muscles, ses os ;
- à faire confiance, à donner confiance ;
- à chuter ;
- à donner et prendre du poids ;
- à bouger de manière fluide en utilisant un minimum de muscles mais en faisant jouer la gravité ;
- à rouler au sol de différentes façons et à utiliser le corps de son partenaire comme un « sol en mouvement » ;
- à toucher l'autre avec respect et douceur

Concertation

Le projet et l'organisation des séances sont élaborés conjointement. La séquence de motricité relationnelle s'inscrit dans une programmation mise en place l'enseignant.e. Il s'agit aussi pour l'enseignant.e d'acquérir de nouveaux éléments de pratique de la motricité relationnelle. Chaque séance sera suivie d'un échange permettant les ajustements nécessaires par rapport aux attentes de l'un.e et de l'autre.

J'envisage mon travail selon deux axes principaux dont il faut définir le ratio : d'une part on peut travailler principalement la motricité relationnelle avec des consignes à la fois très ouvertes et très cadrantes... ou opter pour la création artistique et travailler sur le rythme, l'espace, l'écoute du groupe, la création et mémorisation de chorégraphies individuelles et de groupe. (Me contacter pour plus de renseignement sur ce volet qui n'est pas abordé dans cette plaquette).

Par ailleurs, on pourra donner plus ou moins de place à la parole et aux retours sur les expériences vécues selon les objectifs qui auront été définis par l'enseignant.e.

Exemple de progression

Séance 1 : sculpture, emballage et déemballage

Séance 2 : écoute du groupe, les bestioles

Séance 3 : chuter, rouler, bestioles en plus grand groupe

Séance 4 : point de contact, colle des sorcières

Séance 5 : chutes à plusieurs, rouleaux

Séance 6 : jeu des aveugles, chutes dans différentes directions

Séance 7 : danses imaginaires, meubles et portés

Séance 8 : synthèse et évaluation

Déroulé d'une séance

Les séances sont toutes construites selon le même schéma :

- un temps d'échauffement, qui peut durer jusqu'à 15 minutes : cet échauffement commence toujours de la même façon, ce qui donne un repère aux enfants et un cadre très rassurant. Mobilisation des différents segments, selon différentes intensités, puis déplacements, exploration de la motricité, chutes, sauts, tours, etc
- un temps d'exploration : c'est le cœur de la séance. Une nouvelle exploration est abordée à chaque séance. Par différents chemins, nous coopérons, nous inventons, nous jouons, nous essayons des choses que nous n'avons jamais faites. Je ne répète pas les explorations, mais invite les enseignant.e.s à prendre le temps de les revisiter. Elles sont aussi pour vous des pratiques que vous pouvez choisir d'ajouter à votre palette des possibles.
- un temps de massage. Je propose différents massages, assis, debout, anatomique, ludique, avec une gradation dans la difficulté. Il faut une ou deux séances pour que les enfants s'approprient cette nouvelle activité et qu'ils commencent à en percevoir les bienfaits !

Le bonus : L'atelier parents-enfants

J'aime conclure mes cycles d'intervention par des ateliers parents-enfants. Ils sont l'occasion pour l'enseignant.e de partager le travail qui a été fait d'une façon accessible à tou.te.s, De plus, c'est toujours une grande joie pour les enfants que de vivre avec leurs parents les jeux, exercices et massages qui ont été découverts pendant le cycle. Les parents, quant à eux, sont heureux de partager avec leur enfant un moment ludique loin des contraintes de la vie quotidienne.

Cet atelier dure une heure et est optionnel, bien sûr.

Compétences attendues, indicateurs de réussite

TENIR SON RÔLE

- Appliquer les règles de fonctionnement en tant que bougeur et spectateur
- Respecter les espaces
- Respecter les contraintes imposées
- Respecter l'autre
- Danser avec un partenaire libre et / ou imposé

DEVELOPPER SON REPERTOIRE GESTUEL

- Utiliser les inducteurs (dont le corps de l'autre), faire des propositions multiples et variées.

FAIRE EVOLUER SON MOUVEMENT DANS L'ESPACE

- Se déplacer sur des trajets simples et clairs dans différentes directions : avant, arrière, à droite, à gauche,...

FAIRE EVOLUER SON MOUVEMENT DANS L'INTENSITE

- Moduler sa tonicité et son énergie en fonction de l'autre

FAIRE EVOLUER SON MOUVEMENT DANS SES RELATIONS AUX AUTRES

- Agir avec son partenaire
- Entrer en contact par la vue, le toucher.
- Entrer en contact direct par différentes parties du corps

FAIRE EVOLUER SON ORGANISATION POSTURALE

- Utiliser différentes parties du corps. Les nommer précisément
- Proposer des mouvements et des déplacements variés
- Utiliser plusieurs formes d'appuis au sol



Conditions de mise en œuvre

Lieu de pratique : espace assez grand, sol plan et lisse, chauffage

Nombre de séances : six à dix semble une bonne moyenne.

Fréquence : libre, selon le choix de l'enseignant.e : de quotidien, à bi-mensuel si l'enseignant.e souhaite reprendre les éléments travaillés entre deux séances

Durée : 1h (45 minute pour le MS en début d'année)

Organisation pédagogique : Présence de l'enseignant.e indispensable. Possibilité de travailler en demi-groupe.

Age des enfants : travail possible dès la moyenne section, voire petite section en demi-groupe, mais particulièrement adapté de la GS au CM2.

L'enseignante :



Ancienne élève du conservatoire de Rennes en danse classique et contemporaine, j'ai choisi, en fin de cycle, de devenir professeurs des écoles. J'ai donc enseigné pendant 10 ans (principalement en cycle 3), tout en me formant parallèlement au contact-improvisation (pratique de danse improvisée qui privilégie la communication par le toucher) et à la communication Non Violente. (Je suis actuellement la formation de formateur en CNV).

Puis, il m'est apparu évident que ces pratiques, si riches, si formatrices, si bénéfiques pour leurs pratiquants, se devaient d'être diffusées et offertes au plus grand nombre.

C'est pourquoi depuis 2008 ans je m'emploie à amener le mouvement et la communication par le corps partout où je peux, par tous les biais possibles... J'enseigne ainsi en crèche, en école, en festival... je propose des ateliers parents-enfants ainsi que des cours réguliers et des stages pour adultes (en contact-improvisation et en communication) à Rennes et ailleurs en France. J'utilise aussi le contact-improvisation dans mes spectacles, avec la compagnie Tacto Tempo, et notamment « Machin&Machine » spectacle de rue tout public et « Dix verres » spectacle pour les enfants à partir de 6 mois.

Crédits photos : Dominique Paré.

Un grand merci pour sa présence discrète lors de mes ateliers.