

## Objectifs et démarches

### Pourquoi la concentration ?

La concentration est l'acte fondateur de la mémoire. Parce que l'enfant est concentré, il peut traiter l'information comme étant prioritaire sur le moment et la mémoriser plus facilement. En situation scolaire, un enfant concentré est un enfant qui porte de l'attention à ce qu'on lui transmet, et le gage, pour l'ensemble de la classe, de progresser dans une ambiance sereine. Or beaucoup d'enfants tendent à être absents du présent et naviguent dans leur monde.

### Ce qui favorise la concentration

- L'intérêt que l'enseignant va susciter chez l'enfant dans sa manière d'enseigner.
- L'absence de stimulation autre que celle nécessaire au propos (sonore, visuelle...).
- Une posture physique juste qui ne facilite pas l'endormissement ou l'énervement.
- Une respiration adaptée, libre, non contractée par les enjeux ou excessive par le stress.
- Des mouvements destinés à favoriser le retour au calme, à l'apaisement, à la disponibilité dans le présent.
- Et enfin : **boire de l'eau régulièrement**. La déshydratation est la première cause de stress mais nous en sommes rarement conscients.

## Mise en place du jeu

### Présentation du matériel

• **Le plan d'évolution** de jeu présente la route à suivre pour atteindre le haut de la montagne et le soleil. Le point de départ est une grotte. Le jeu, dont la progression pourra se dérouler sur toute une année scolaire, peut donc être présenté comme une quête de la lumière, allant de la grotte sombre vers le ciel clair. Sept univers naturels sont représentés, chacun associé à une faune et une flore qui vont inspirer les activités motrices. Chaque univers, fédéré par une même couleur de l'arc en ciel, est aussi lié à une partie du corps, toujours en allant du bas vers le haut :

1. Rouge – La grotte = pieds, chevilles.
2. Orange – Les rochers = jambes.
3. Jaune – La ferme = bassin.
4. Vert – La forêt = torse.
5. Bleu clair – La vallée = dos.
6. Bleu indigo – Le lac = épaules et bras.
7. Violet – La montagne = visage et tête.

### Pourquoi lier concentration et motricité ?

Le mouvement chez l'enfant est naturel, il ne s'agit pas de le brimer mais plutôt de l'aider à le développer en cohérence avec l'activité cérébrale.

L'objectif de cet apprentissage est d'acquérir **la maîtrise de ses actions et de ses pensées**, en coordonnant le corps et l'esprit.

Nous proposons ici de travailler la maîtrise du geste par sa réalisation en toute conscience :

- très lentement ;
- en observant sa progression dans le détail pour rendre conscientes les modifications induites : tension / relâchement, transfert du poids du corps...
- en y associant aussi la respiration consciente, qui aide à sa réalisation dans le bien-être.

Poser son attention sur le déroulé détaillé de l'action motrice oblige naturellement l'enfant à se concentrer ! Il associe geste, concentration et bien-être. Il prend ainsi l'habitude **d'associer concentration à plaisir et épanouissement**. Il entraîne surtout son cerveau à **ne traiter qu'un sujet à la fois**, mais dans toute sa durée et sa complexité, avec l'aide des sensations physiques. Les jeux et activités présentés ici sont issus du yoga, de la relaxation, du tai chi chuan, et sont adaptés à l'âge et à la croissance des enfants.

Dans chaque univers, on trouve 6 cases :

- 1 case Univers (dans le cercle),
- 3 cases Activités individuelles (animal ou plante),
- 1 case Trésor,
- 1 case Activités générales (partie du corps).

Ce plan pourra être affiché au mur ou utilisé en plan de jeu. Il est inscriptible au feutre effaçable à sec et à l'eau.

• **Le Poster Découverte** représente **14 postures / respirations**.

• **Les 35 cartes consigne** recto-verso, soit **70 actions motrices à raison de 10 par univers**, reprennent chacune l'image d'une case du plan d'évolution et représentent une posture ou un jeu collectif lié. Le geste à effectuer est décrit sur un **volet repliable**, pour pouvoir lire la phrase tout en montrant l'image au groupe qui fait face au lecteur.

• **Le présent livret**.