

Une activité pour connaître ses buts personnels

Prendre en compte son besoin de repos

Niveau : cycle 1.

Objectif : apprendre à identifier son besoin de repos et à mettre en œuvre des stratégies pour le satisfaire.

Des liens peuvent être faits avec les compétences : « accroître la connaissance de soi », « renforcer son attention ».

Durée : 20 minutes.

Modalité : activité en groupe

Proposition de déroulé de l'activité

1- Phase de mise en projet

- Rappeler ou faire rappeler par les élèves ce qui a été fait précédemment.
- Présenter les objectifs de l'activité aux élèves.

2- Mise en activité

Étape 1 : demander aux élèves ce qui se passe dans leur corps lorsqu'ils sont fatigués.

« Quand je suis fatigué :

- je me sens mou ;
- mes bras sont lourds ;
- ma tête penche en avant ;
- mes yeux ont envie de se fermer, mes paupières s'agitent ;
- je bâille, etc. »

Étape 2 : leur demander ce qu'ils ont envie de faire à ce moment-là.

« Cela me donne envie :

- de m'asseoir, de m'allonger, de me coucher ;
- de fermer les yeux, de poser ma tête sur la table ;
- d'être dans le silence ;
- d'éteindre la lumière, etc. »

Étape 3 : pratiquer un temps de pause (ou une petite sieste).

- S'allonger sur le dos ;
- bouger ses bras puis les poser sur le sol le long du corps comme s'ils étaient tout mous, en chiffon, sans force ;
- bouger ses jambes puis les reposer sur le sol comme s'ils étaient tout mous, en chiffon, sans force ;
- fermer les yeux ;
- écouter les bruits s'il y en a ;
- pour terminer : bouger doucement les bras et les jambes, ouvrir les yeux et s'asseoir, s'étirer, bâiller, se frictionner, etc.

3- Bilan de l'activité

- Demander aux élèves ce que leur a apporté l'activité.
- Établir l'importance de se reposer pour être en forme et attentif pour les activités et les jeux avec les autres.

Modalités de différenciation

Pour favoriser la baisse de vigilance lors de la sieste, il est possible d'ajouter une étape en demandant aux élèves d'imaginer un animal qu'ils aiment par exemple.

Après une pratique formelle de l'activité, pour favoriser le transfert et en fonction de l'âge des élèves, il est possible :

- de proposer aux élèves, lors des changements d'activité, un temps d'attention à leurs sensations pour identifier leur besoin de repos ;
- d'identifier avec eux une stratégie pour satisfaire ce besoin de repos : immédiatement ou un peu plus tard, seul ou en groupe ;
- de prévoir un espace de repos dans la classe pour faire une pause.