

Projet d'ateliers enfants

Réveiller ses Super Pouvoirs

CP & Primaires

Offrir aux enfants une expérience ludique et immersive de sophrologie leur permettant de développer leurs compétences, à travers l'univers des super-héros : être, s'exprimer, développer leurs capacités de concentration et de mémorisation, avoir confiance en eux, tout en découvrant des outils simples pour se recentrer, se calmer et mobiliser leurs ressources personnelles dans leur vie quotidienne et scolaire.

Objectifs

- Apprendre à reconnaître et exprimer ses émotions (colère/peur/tristesse /joie/dégoût)
- Évacuer la pression, le stress et les angoisses, prendre conscience du pouvoir "magique" de sa respiration
- S'affirmer sans agressivité, respect de l'autre et de la différence (entraide, amitié)
- Croire en ses capacités de réussite (s'autoriser à se tromper) et développer la confiance en soi
- Canaliser son énergie, se motiver
- Renforcer l'écoute et la concentration,
- Se projeter heureux (bulle de protection/moments ressources)

Cadre

- **Âge ciblé** : 6-11 ans CP (CE1-CE2 CM1-CM2)
- **Durée d'un atelier** : 45 minutes maximum selon l'âge
- **Fréquence** : 1 à 2 fois par semaine
- **Lieu** : Salle calme, salle de motricité, ou coin aménagé (en classe)

Déroulé d'une séance type

Étape	Tâches	Détails
ACCUEIL	☐ Bienvenue dans le Club secret des Super-Héros ☐ Rappel consignes de séance : Respect/Silence/Bienveillance/ Prise de parole ☐ Identifier ses émotions du moment <i>(avant séance)</i> Météo des émotions	Les enfants sont passés aux toilettes avant la séance Installation - En cercle, assis ou debout selon les besoins
SOCLE COMMUN	☐ Posture du Super-Héros , se glisser dans la peau du personnage ☐ Pratique des 2 respirations : <i>la 1ère pour chasser le négatif et la 2ème pour ramener du positif</i> ☐ 1 - Le "Souffle express du Super-Héros" Objectifs : <i>Chasser ses petits tracas, ses peurs et doutes de réussite</i> ☐ 2 - "Souffle magique du Super-Héros" Objectifs : <i>Ramener le calme et la confiance</i>	Posture du Super-Héros Debout - Les enfants prennent une posture forte et confiante, bien ancrés solidement sur leurs deux jambes, tête droite, fiers, regard fixe. Voir les fiches de RD dans "Boîte à outils" Pratique des 2 respirations : Voir fiches RD
MISSION DU JOUR	☐ Énoncer le défi* du jour à relever selon le thème c	*Message : —On est au quartier général des Super-Héros. Le conseil des Super-Héros vous a choisi pour activer vos super-pouvoirs afin de mener à bien votre mission du jour : <i>énoncer le défi (thème abordé) et étapes à suivre</i>
RD	☐ Les différentes étapes de RD pour y parvenir et réveiller ses super-pouvoirs <i>(2 ou 3 RD)</i>	

Phase de préparation

BUDGET			
Besoins par séance	Nbre de séances Quantité	Prix à l'unité	Prix total
Demande :		€	€
Matériel :		€	€
Coût des déplacements (kms/ CV fiscaux)		€	€
			Total : €

PRÉPARATIFS

- ☐ Personne à contacter :
- ☐ Informations utiles
- ☐ Autres tâches :

Déroulé du suivi

Liste des tâches			
Dates	Objectif de Séance	RD & Sophros	Matériel/Notes
JJ/MM/AA Heure			
JJ/MM/AA Heure			
JJ/MM/AA Heure			
JJ/MM/AA Heure			
JJ/MM/AA Heure			
JJ/MM/AA Heure			

Post suivi

ÉVALUATION ET AJUSTEMENTS

- Observation des comportements avant/après les séances (calme, attention, gestion des conflits).
- Recueil des impressions des enfants sous forme de météo intérieure ou dessin.
- Échanges réguliers avec les parents ou corps enseignant

POINTS D'AMÉLIORATIONS

Rétrospective

CE QUI NOUS A PLU

- Quels aspects se sont bien déroulés ou mieux que prévu ?

CE QUE NOUS AVONS APPRIS

- Que pouvons-nous améliorer la prochaine fois ?

CE QUI MANQUAIT

- Quelles ressources manquaient ?

CE QUE NOUS AURIONS AIMÉ

- Qu'est-ce qui est sur notre liste de souhaits pour le prochain projet ou événement ?

DOCUMENTS

- ☐ Téléchargez les documents relatifs à ce suivi, le JJ/MM/AA
- ☐ Ajoutez d'autres liens importants | Personne décisionnaire (centre d'accueil/école) ou coordonnées des enfants suivis
- ☐ Remarques utiles pour une prochaine intervention

ANNEXE

Proposition d'un Suivi CP & Classes Primaires

Faire grandir la Confiance en soi

Liste des tâches			
Dates	Objectif de Séance	RD & Sophros	Matériel /Notes
JJ/MM/AA Heure	Séance 1 : Se libérer de la pression scolaire et familiale (<i>Évaluations</i>)	RD1 • Respiration express du Super Héros /RESPI N°1 (Évacuer la pression comme une cocotte-minute) RD2 • Souffle magique du Super Héros /CC (Ramener le calme) RD3• Posture du Super Héros Ancrage (Se sentir fier et bien ancré sur ses deux jambes, prêt(e) à activer ses super-pouvoirs.” SOPHRO : Voyage dans le cosmos (Prendre de la hauteur comme Superman <i>et relativiser</i>)	Voir Fiches : RD & SOPHROS RD3• Posture : Debout, dos et épaules droites, regard fier, jambes écartées de la largeur du bassin, solides, tu inspires en levant les bras en l’air, tu retiens ta respiration, tu sens l’énergie te traverser des bouts des doigts, jusqu’aux pieds. Souffle doucement en ramenant tes bras le long de ton corps. DESSIN : Dessine ton vaisseau spatial

JJ/MM/AA Heure	Séance 2 : Réveiller la confiance en soi	RD1 • Éponge magique/ les Éventails (Imaginer un tableau, effacer les doutes) RD2 • Superman/ Soufflet Thoracique (Inspirer en gonflant le buste, gonfler le torse et souffler le S) RD3 • Pouce magique /Tra-tac (Ajouter un pouvoir dans sa tête) SOPHRO : Ma cape de confiance (Revivre ses moments de réussites)	Voir Fiches : RD & SOPHROS DESSIN : Dessine ta cape de Super Pouvoirs et son symbole
JJ/MM/AA Heure	Séance 3 : Stimuler ses capacités d'observation et mémorisation	Jeux d'observation et de mémorisation visuelle /Vivance des 5 sens (Images/sons/odeurs/goûts/textures) RD1 • Mémorisation visuelle : Voir ci-contre ou jeu de l'intrus, ou des différences... RD2 • Reconnaître des sons RD3• Tests à l'aveugle stimuler goût et odorat SOPHRO : Observer comme un agent secret & stocker l'information Utiliser de façon optimum son cerveau/ordinateur DESSIN : Fiche Mémo à reproduire à l'identique	Outils : Feuilles de papiers ou petit cahier personnel crayons/feutres RD1• Mémoriser en début de séance une fiche "Mémo" formes, lettres et chiffres en couleurs qui seront restitués à l'identique en fin de séance RD2• Extraits musicaux : reconnaître divers instruments, le vent dans les feuilles, les vagues sur le rivage, les cris d'un animal... RD3• Goût : reconnaître un raisin sec, sentir un citron, imaginer mordre dedans

JJ/MM/AA Heure	Séance 4 : Intégrer ses capacités de concentration et de maîtrise du corps	RD1 • Le verre d'eau/Défi (Concentration et maîtrise du corps) Consigne : Transporter un verre d'eau plein de A à B sans renverser l'eau RD2 • La statue animée (Exercice d'écoute, de concentration et maîtrise du corps) RD3• Postures bizarres. Idem prendre des postures bizarres, changer de position à chaque fois que l'on tape dans les mains SOPHRO : Rencontrer son super héros (Imagine ton super héros préféré venir à ta rencontre pour t'offrir un cadeau inestimable)	Voir Fiches : RD & SOPHROS Expliquer aux enfants, ce qu'est la concentration RD1• Notions de perceptions (écoute) et d'intention (suivre la consigne), ce qui induit observation et adaptabilité : Cet ensemble de notions = concentration DESSIN : Dessine ton super-héros et ton cadeau magique
JJ/MM/AA Heure	Séance 5 : Intégrer une ressource et l'ancrer	RD1 • Le Bouclier /Les moulinets (construire un bouclier protecteur avec ses bras) RD2 • La Pompe à courage/ pompages des épaules (Se remplir de confiance) RD3• La Boule d'énergie/ Prana (Sentir la confiance grandir en soi) SOPHRO : Le livre des formules magiques (Imaginer un livre de formules magiques, choisir celle dont tu as le plus besoin. Répéter cette formule aussi souvent que nécessaire dans ta tête) DESSIN : Écrit ta formule magique en couleurs et illustre les lettres qui la composent	Voir Fiches : RD & SOPHROS RD3• Imagine maintenant une boule de lumière magique devant toi, tu inspires par le nez en tendant les bras vers cette boule de lumière puis ramène à toi cette belle lumière chaude remplir de force au niveau de ton cœur, et en soufflant doucement tu vas la diffuser en toi dans tout ton corps, tes muscles, tes cellules, ressens toute cette force grandir en toi.

JJ/MM/AA Heure	Séance 6 : Se projeter avec ses nouveaux super pouvoirs de calme et de confiance	RD1 • La marche des héros/Marche virtuelle RD2 • Les lunettes positives/ SCSC (Voir sa transformation intérieure) RD3• Respiration en bol (Respirez dans ses mains pour ramener le calme) SOPHRO : La boule de cristal Se voir à l'intérieur de cette boule, sûr de soi, dans quelques jours, semaines ou mois à venir	Voir Fiches RD & SOPHROS RD1• Imagine donner la main à ton héros protecteur, qui te donne tous ses pouvoirs de calme, concentration, et confiance en soi... DESSIN : Dessine une boule de cristal lumineuse
-------------------	---	--	--