

Projet d'ateliers enfants

Réveiller ses Super Pouvoirs

Maternelles & CP

Favoriser l'éveil sensoriel, émotionnel et corporel des enfants de 3 à 6 ans
À travers des séances ludiques de sophrologie, en lien avec leur imaginaire "super-héros",
apprendre à oser, faire, échouer, s'entraider, réussir

Objectifs

- Apprendre à reconnaître et mettre des mots sur ses émotions (colère/peur/tristesse/ joie/dégoût)
- Apaiser ses colères et ses inquiétudes, prendre conscience de sa respiration et ses pouvoirs magiques
- Gagner en confiance – La cape du super-héros
- Développer son attention, prendre conscience de son corps, stabilité, équilibre et limites
- Expériences sensorielles : découvrir les petits bonheurs, ce que l'on aime faire, voir, sentir, toucher, entendre et partager (amitié, entraide)
- Développer son imagination, encourager l'autonomie
- Être attentif et à l'écoute
- Moment douceur : création d'un climat de sécurité

Cadre

- **Âge ciblé** : 3-6 ans (TPS, PS, MS, GS) CP
- **Durée d'un atelier** : 20 à 30 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	☐ Enfiler sa cape de Super-Héros , se glisser dans la peau du personnage ☐ Pratique des 2 respirations : la 1ère pour chasser le négatif et la 2ème pour ramener du positif ☐ 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 RD
MISSION DU JOUR RD	☐ Énoncer le défi* du jour à relever selon le thème abordé ☐ Les différentes étapes de RD pour y parvenir et réveiller ses super-pouvoirs	*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>
VISUALISATION RITUEL DE FIN	☐ SOPHRO - Pause magique du Super-Héros /Temps calme/ ☐ Rituel de fin – Dessin	Détente et Projection de fierté après avoir accompli sa mission. Rappeler : Ces super-pouvoirs sont en vous, même si vous ne les voyez

	Clôture : Moment de Gratitude <i>Féliciter les enfants, leur faire énoncer les ressentis : Fierté/Joie/ Confiance + Météo des émotions de fin de séance</i> En fin de cycle/ 6 ou X séances, remettre à chaque enfant un certificat de Super-Pouvoirs à son nom	pas. Ils sont réutilisables à chaque fois que vous en aurez besoin. Ils vous aident à vous sentir chaque jour un peu plus fort
SUIVI	☐ Tenir un carnet de suivi / évolution de l'enfant	Voir fiche de suivi

Phase de préparation

BUDGET			
Séances	Nombre	Prix à l'unité	Prix total
Besoins :		€	€
Matériel :		€	€
Coût des déplacements (kms/ CV fiscaux)		€	€
			Total : €

PRÉPARATIFS

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

Déroulé du suivi

Liste des tâches			
Dates	Thème 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 Maternelles & CP

Découvrir la sophrologie & Réveiller ses Super-Pouvoirs

Dates	Thème de Séance	RD & Sophros	Matériel & Notes
JJ/MM/AA Heure	Séance 1 : "Le détective des émotions" Observer et reconnaître ses émotions (colère, peur, tristesse, joie et dégoût) Météo des émotions <i>Les émotions sont comme la météo dans le ciel, les nuages passent et disparaissent pour laisser place au soleil</i>	RD1 • Météo intérieure Fermer les yeux, dire si on se sent comme un ciel ensoleillé, nuageux ou orageux... RD2 • Le souffle magique Imagine le ciel... Parfois il y a des nuages, de la pluie, de l'orage... (suite ci-contre) * RD3 • Mon émotion apaisante Inspire ton émotion préférée et souffle pour la diffuser en toi. Ressens le bien-être que cela te procure SOPHRO : Mon petit lieu secret Imagine un lieu magique où tu te sens bien, où tout est tranquille, un endroit à toi, rien qu'à toi.	Voir Fiches RD & SOPHRO * RD2 • Le souffle magique Imagine le ciel... Parfois il y a des nuages, de la pluie, de l'orage...Inspire fortement et souffle le plus fort possible pour éloigner les nuages sombres, jusqu'à les faire disparaître au loin DESSIN : Dessine ton lieu magique

JJ/MM/AA Heure	Séance 2 : La respiration magique du super héros Prendre conscience de sa respiration et de ses effets apaisants.	RD1 • Respiration express du Super Héros /RESPI N°1 Évacuer la colère RD2 • Souffle magique du Super Héros /Chauffage Corporel Ramener le calme RD3 • Ancrage du Super Héros Posture + 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)	Voir Fiches RD & SOPHRO RD 1 à 3 • Posture du Super-Héros : Debout, dos et épaules droites, regard fier, jambes écartées de la largeur du bassin, solides. RD3• Ancrage du Super-Héros : 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 la terre et les étoiles
JJ/MM/AA Heure	Séance 3 : La cape et la potion magique du super-héros Gagner en confiance, se sentir fort et protégé.	RD1 • La cape /Les moulinets (construire une cape de protection avec ses bras) RD2 • Superman/ Soufflet Thoracique (Inspirer en gonflant le buste, souffler le S de Superman) RD3 • Pouce magique Tra-tac (Ajouter un pouvoir dans sa tête) SOPHRO : La potion magique / SPI Imagine boire une potion magique qui te donne le courage et la force dont tu as besoin	voir Fiches RD & SOPHRO * SOPHRO : La potion magique Imagine son goût, son parfum, sa couleur et l’effet ressenti DESSIN : Dessine ton chaudron, et ta potion magique

JJ/MM/AA Heure	Séance 4 : L'équilibriste attentif Développer l'attention, l'équilibre, et la conscience corporelle	RD1 • Posture du Super équilibriste Pose tes mains sur tes hanches, dos et tête droite. Debout sur une jambe (la droite puis la gauche) essaie de rester en équilibre le plus longtemps possible. RD2 • Marcher sur un fil magique comme Spiderman Regard fixe devant toi, pieds nus, imagine avancer doucement sur le fil de ta toile, sans dépasser. Tu peux t'aider de tes bras pour maintenir l'équilibre. RD3 • Étirement d'araignée Debout, pieds écartés. "Écarte bien les bras et les jambes, comme une araignée géante. Étire-toi vers le ciel en inspirant... relâche et penche-toi doucement en expirant." SOPHRO : Les super-héros de la nature Imagine que tu es un bel arbre solide, tes pieds sont profondément enracinés dans la terre, ton tronc est droit, tes bras et tes mains sont des branches souples... (suite sophro fiches)	Voir Fiches RD & SOPHRO Matériel : Créer un parcours RD2 Ligne tracée au sol (tracé à la craie, adhésif coloré ou cordelette) DESSIN : Dessine ton arbre solide et le petit roseau
-------------------	---	--	---

JJ/MM/AA Heure	Séance 5 : Les petits bonheurs Expériences sensorielles, prendre conscience des plaisirs simples.	RD1 • Exploration sensorielle 1• Boîte mystère avec des objets à toucher 2• Test à l'aveugle : Reconnaitre 3 sons audio (voix, cris d'un animal, instrument de musique, 3• Goût : Yeux bandés (un raisin sec, sucre ou sel, 4• Odorat : Sentir un citron, menthe, grain de café, chocolat...) SOPHRO : La bibliothèque des petits bonheurs / SPR	Voir Fiches RD & SOPHRO Matériel : Différents objets : balles de textures différentes, pièces en bois.... RD1 Boîte mystère : Chaque enfant plonge sa main dans la boîte ou un sac. Il se concentre sur ce qu'il sent : forme, matière, température, détails...À tour de rôle chaque enfant interrogé décrit ce qu'il a ressenti : rond, long, doux, dur, lisse, froid ... Puis il doit deviner ce qu'est cet objet mystère ? DESSIN : Dessine le livre du bonheur
-------------------	---	--	---

JJ/MM/AA Heure	Séance 6 : Voyage dans un arc-en ciel Clôture du cycle. Autonomie, sécurité intérieure, merveilleux	RD1 • Souffler des bulles de savon (concentration et maîtrise du souffle) RD2 • La baguette arc-en-ciel - Les yeux fermés, on va demander aux enfants en inspirant, de tracer avec leur doigt « baguette magique” un arc-en-ciel au-dessus de leur tête. Puis en expirant, de saupoudrer de la poussière d'arc-en-ciel tout autour d'eux RD3 • Respiration sourire À présent, mains posées sur le cœur, on va proposer aux	Voir Fiches RD & SOPHRO Matériel : RD1 - Recharge bulles de savon RD2 - Baguette magique (<i>option</i>) musique douce RD2/3 - Tapis de sol (<i>option</i>) une musique douce
-------------------	--	--	--

		enfants de goûter au plaisir de cet instant magique, et tout en respirant calmement (CC), sourire tous ensemble à ce moment merveilleux de bien-être coloré SOPHRO : Voyage dans un arc-en-ciel/ SPV Imagine sauter à pieds joints dans un joli arc en ciel. Chaque couleur représente une émotion. Reste dans la couleur et l'émotion qui te fait du bien	DESSIN : Dessine un bel arc-en-ciel et sa poussière colorée
--	--	--	---