

## FICHE

## 1

## Faire le métronome

## MOTS D'ÉLÈVE

« Je ne savais pas ce que c'était un métronome, mais j'aime bien me balancer en rythme ! »

## ANALYSE DE LA SITUATION

- Agitation physique, besoin de bouger
- Somnolence

## OBJECTIFS

- Retrouver de l'attention
- Dénouer le corps ankylosé par l'assise
- Mener une sieste active

## ORGANISATION

## MOMENT IDÉAL

Pour accompagner une transition d'activités



## MODALITÉS

Individuel  
Assis



## MATÉRIEL

Aucun



## DURÉE

4 à 6 min  
(durée totale)

- ⊕ Temps de présentation : 1 min
- ⊕ Temps de mise en place : 1 min
- ⊕ Temps de pratique : 1 à 3 min
- ⊕ Temps de retour : 1 min



## PHASE 1 Présenter la pratique

*On va faire un exercice très court mais qui fait beaucoup de bien car il berce. Vous allez simplement balancer le haut de votre corps de droite à gauche, en ne bougeant pas le bas. Vous pouvez aussi fermer les yeux pour le faire.*

## PHASE 2 Installer corporellement les élèves

- Posez votre travail en cours.
- Asseyez-vous, dos bien droit, les pieds en appui dans le sol.
- Les yeux sont ouverts ou fermés au choix.
- Vos bras et mains sont posés sur les cuisses.
- Prenez le temps de quelques lentes respirations abdominales.
- Laissez venir le bâillement sans chercher à le contrôler.

## PHASE 3 Donner les consignes

- Mettez le corps en mouvement très lentement, seul le haut du corps se balance, une fois vers la droite, une fois vers la gauche, les jambes ne bougent pas.
- On va tous se mettre au même rythme et balancer du même côté. Je vous montre avec mon bras le côté où vous pencher.

## Aller tous du même côté évite que les élèves se cognent.

- Autant que ça vous est possible, inspirez quand vous penchez d'un côté, expirez de l'autre côté.
- Ce mouvement produit un balancier très lent. Laissez-le vous bercer, c'est reposant.

## PHASE 4 Temps de retour (voir p. 34)

Recommandations  
& bonnes pratiques

On peut accompagner l'exercice de façon sonore avec un gong, une cloche, un son de triangle pour rythmer les mouvements de balancier.

## Les mots justes

Vous pouvez aussi proposer d'imaginer un manège, la pendule d'une grand-mère ou tout autre mouvement de balancier parlant pour les élèves.