



CORPS - CONSCIENCE – RELAXATION

Fiche 3- Toucher-Contact : «Les mains qui parlent»

OBJECTIF : Apprendre à avoir un contact avec l'autre par le toucher dans le respect de l'autre. Prendre conscience des différentes formes de toucher et d'action sur l'autre.

A CONNAÎTRE :

⇒ Le toucher – Le contact

Le toucher est l'un des cinq sens. Les récepteurs de la peau sont très nombreux dans certaines parties du corps (mains, visage...) et participent à la perception fine des différents stimuli : effleurement, tapotement, appui, pression, étirement, ... , dans les différentes formes de massage et de manipulation.

La notion de contact ajoute l'idée de conscience vers le sol, l'objet ou la personne touchés, renforçant la communication ainsi que la détente.

⇒ Le respect de l'autre dans le toucher

Dans notre société, faut-il le rappeler, le toucher est sans doute le plus réprimé de tous les sens. Il existe malheureusement des formes de toucher douteuses, malsaines, mais qui ne doivent pas nous faire oublier que le toucher positif, chaleureux, est un facteur de communication, de bien-être, de guérison essentiel. Il est important de réhabiliter et de faire connaître ce toucher-là. Les élèves doivent apprendre à différencier les formes de toucher, à savoir refuser ceux qui ne leur conviennent pas, à savoir accepter le contact avec l'autre pour donner ou recevoir.

DISPOSITIF : Les élèves sont deux par deux, sur un tapis.

CONSIGNES :

- ▶ L'élève n°1 est allongé sur le ventre.
- ▶ L'élève n°2 agit sur le dos de l'autre en explorant différentes formes de toucher : effleurer, tapoter, pétrir, rouler, glisser, tourner, frotter...
- ▶ L'élève n°1 peut exprimer les zones qu'il préfère, les formes de massage qu'il préfère.
- ▶ L'élève n°2 est à l'écoute de son camarade et respecte ses désirs
- ▶ L'élève n°2 dessine des lettres dans le dos du n°1, qui doit les deviner.

CRITERES DE REUSSITE : le n° 2 a exploré au moins 5 verbes d'action différents. Le n°1 accepte totalement au moins une forme de massage sur une partie du dos.

Le refus, s'il est dit sans agressivité, doit être accepté et peut être considéré comme une forme de réussite.

POUR AIDER L'ELEVE A REUSSIR : soigner le 1^{er} contact (douceur, légèreté)..

Dans un 1^{er} temps privilégier les affinités, puis changer de partenaires.

Si besoin commencer par une situation de massage avec objet (ballon, balle, bambou), cela facilite l'acceptation du contact.

Aider les élèves à verbaliser, avant, pendant, après la manipulation pour exprimer ce qu'ils trouvent d'agréable ou de désagréable, de facile ou de difficile.

Faire différencier les touchers agréables, positifs, de ceux qui sont désagréables, négatifs.

TOUCHER-CONTACT : Référence à la fiche n°3 « Les mains qui parlent - RESPECT DE L'AUTRE DANS LE CONTACT, DANS LES ACTIVITES PHYSIQUES ET SPORTIVES

L'apprentissage du respect de l'autre est essentiel dans toutes les activités physiques où il y a contact avec l'autre et manipulation de l'un par l'autre. Le toucher doit être un moyen d'entrer en communication en douceur avec l'autre. Une approche préalable par le massage va permettre de mieux appréhender cela.

<p>3.1 JEUX D'OPPOSITION « LA CREPE »</p> <p>Objectif : Retourner l'autre, en douceur</p> <p>Dispositif : 2 par 2, sur tapis</p> <p>Consignes : Le n°1 est à plat ventre sur le tapis. Le n°2 essaye de le retourner sur le dos, tandis que celui-ci se laisse totalement faire, puis s'amuse à résister. Le n°2 cherche les modes de préhension possibles : bassin et jambes, épaules et bras. La prise autour du cou est interdite.</p> <p>Critères de réussite: retourner le n°1, en restant respectueux de son adversaire et de son corps.</p> <p>Aide: Explorer les différents modes de préhension et observer ce qui se fait facilement ou ce qui peut faire mal.</p>	<p>3.2 DANSE « GUIDER L'AUTRE »</p> <p>Objectif : Danser en relation, à l'écoute de l'autre</p> <p>Dispositif : Deux par deux dans l'espace + musique</p> <p>Consignes : Le n°1 tient la main du n°2 et le guide dans l'espace pour danser. Il l'amène à tourner, se grandir, s'asseoir, se coucher, rouler... Possibilité de continuer en contact avec d'autres parties du corps (pieds, hanche 12</p> <p>Critères de réussite: Le n°2 suit le n°1 en dansant de façon continue, sans heurt.</p> <p>Aide: La situation peut commencer les yeux fermés pour le n°1, qui se laissera alors guider plus facilement.</p>
<p>3.3 GYMNASTIQUE « PARADES »</p> <p>Objectif : Parer l'autre en le respectant dans une situation d'accrolym.</p> <p>Dispositif : Tapis de gym. Groupes de 4.</p> <p>Consignes : les n°1 et n°2 prennent la position du chat à 4 pattes, côte à côte. Le n°3, aidé du n°4 monte debout sur le bas du dos (bassin) des n°1 et n°2. Le n°4 pare le n°3 en le maintenant par le bassin.</p> <p>Critères de réussite : La figure est tenue, immobile, au moins 5 secondes.</p> <p>Aide : Inviter le n°4 à toucher vraiment le n°3, dans un contact neutre, protecteur, sécurisant. Faire prendre conscience aux n°1 et n°2, de la nécessité d'un « repoussé » dans le sol, des 4 appuis pour avoir un dos plat et solide (réf. Fiche n°1 et n°2)</p>	<p>3.4 NATATION « DUO DE DAUPHINS -</p> <p>Objectif : Se déplacer dans l'espace aquatique, en duo, dans les trois dimensions.</p> <p>Dispositif : 2 par 2, petite profondeur</p> <p>Consignes : Le n°1 guide le n°2 pour</p> <ul style="list-style-type: none"> - le tirer en position ventrale ou dorsale, - lui faire faire des ondulations en position ventrale, - le faire passer de la position dorsale à ventrale ou l'inverse, <p>Critères de réussite : Le n°2 réalise les différentes figures en se laissant mener.</p> <p>Aide: le n°2 aura la tête dans le prolongement du tronc. Accepte l'immersion. Contact souple, douceur et écoute du n°1.</p>