

Séance 3

QUEL TEMPS FAIT-IL ?

1. Où est Arthur ?

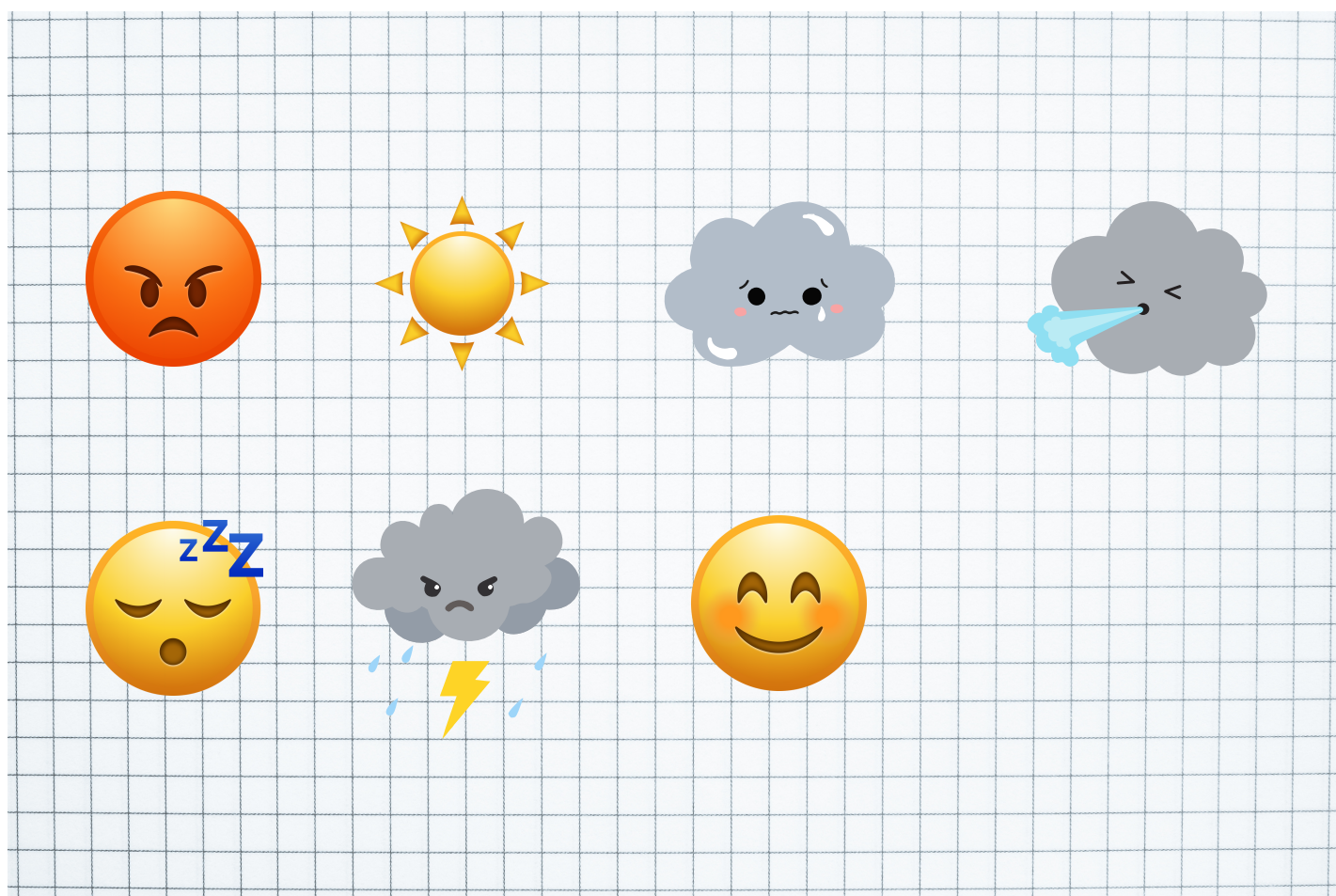


Arthur est actuellement en mer !
Allons voir sur la carte où il se situe.



2. Tableau des émotions

Humeur du jour, discussion avec les enfants autour de leur ressenti.

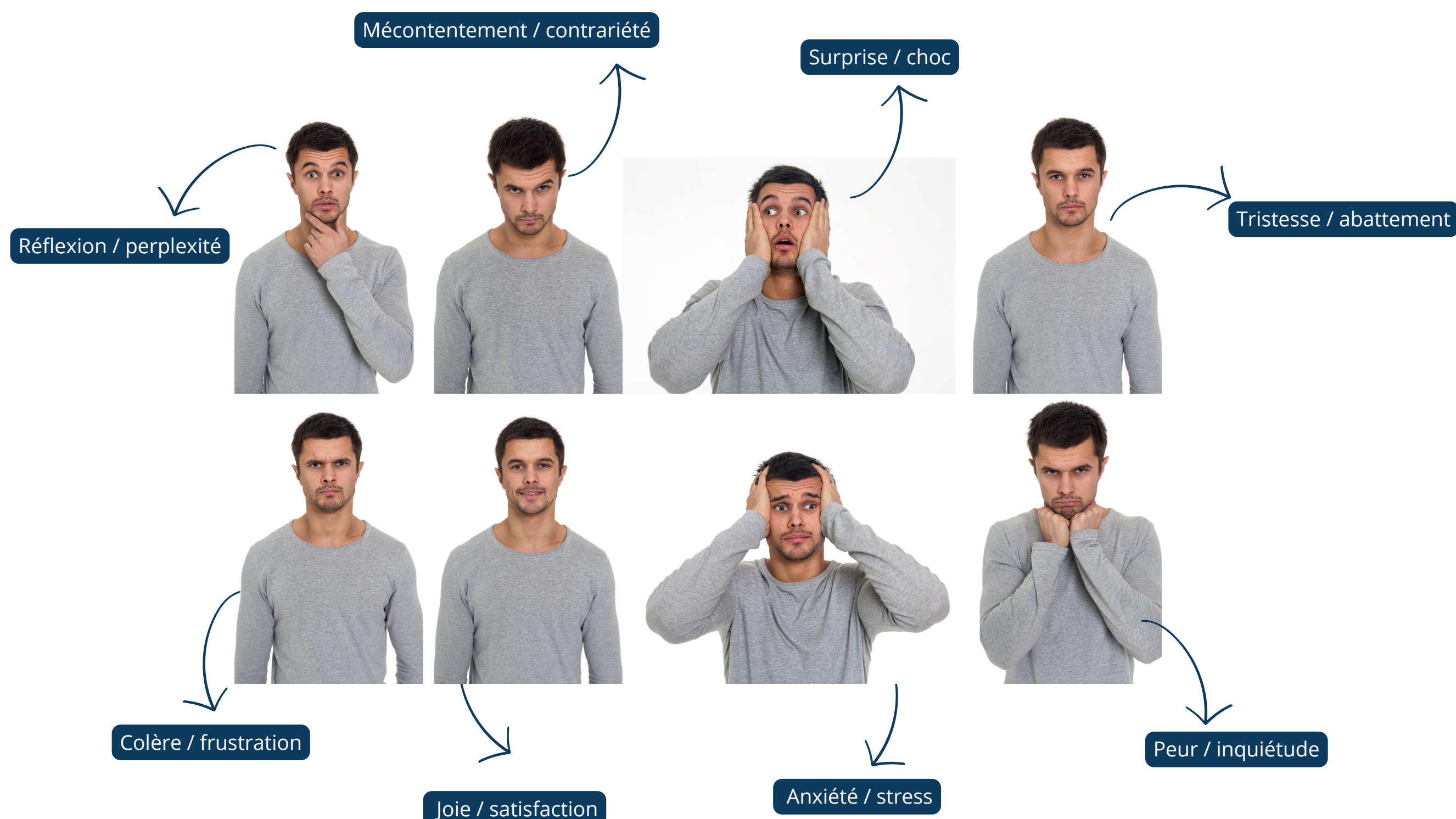


Quelle est mon humeur aujourd'hui ?
Comment je vis cette humeur ?



3. Les émotions, qu'est-ce que c'est ?

Une émotion, c'est quelque chose que l'on ressent en soi, une sensation qui passe à l'intérieur de toi. Elle change dans le temps et dépend des événements qui nous arrivent. Elle agit sur nos pensées (par exemple, quand je suis joyeux, je peux penser que j'ai de la chance) mais aussi sur notre corps (quand j'ai peur, j'ai le cœur qui bat fort). Elle nous amène à avoir certains comportements, certaines réactions (par exemple, fuir quand j'ai peur, pleurer quand je suis triste, crier quand je suis en colère, etc...).



Les émotions c'est comme une vague, comme le temps en mer, cela peut changer, passer.



En SOLITAIRE au COEUR de l'Atlantique

Illustrations en vidéo des émotions et réactions d'Arthur (en lien avec les changements de la météo) qui a participé à la course SAS (Sable d'Olonne/les Açores/Sables d'Olonne), sur environ 5000 km en juillet/août 2024.

La vidéo faisant 40min, chaque professionnel pourra choisir quelques extraits adaptés à ce qu'il souhaite mettre en avant. Il est important de revenir sur chaque émotion d'Arthur et les contextualiser dans un échange avec les enfants.

4. Activité : Créer un carnet de découvertes (monde extérieur / monde intérieur)

➤ *Objectif : apprendre aux enfants à se connaître*

Sur une feuille les enfants peuvent dessiner ou écrire ce qu'ils souhaiteraient découvrir :

- Sur le monde (la nature, un pays, un animal, un peuple, un métier...)
- Sur toi-même (tes émotions, tes goûts, tes forces...)

