



# Référen'Ciel

## #4 Le Rythme

Le bimestriel qui apporte des idées, des astuces  
et des réflexions sur des sujets d'animation.

06.64.88.08.70

[contact@aec-animation.com](mailto:contact@aec-animation.com)

4 ter, rue des Arts 33310 Lormont

[www.arcenciel-animationsbafa.com](http://www.arcenciel-animationsbafa.com)

**Tous les deux mois, nous vous proposons une revue sur un sujet en lien avec votre pratique de l'animation. Dans chaque numéro, un article, des ressources théoriques et des ressources pratiques.**

Animer signifie donner vie, mais pour qu'il y ait de la vie il faut du tempo, des variations bref du rythme ! Nous allons ici nous intéresser aux différents rythmes des enfants et comment s'y adapter.

Plusieurs éléments sont à prendre en compte :

- La dimension collective et individuelle des publics que nous accueillons
- Le moment de l'animation, dans la journée, l'année, la vie de l'enfant
- Les besoins physiologiques de chacun.e

Nous ne pouvons pas proposer les mêmes choses selon ces critères.

Il est indispensable de comprendre et de s'adapter au **rythme circadien**. C'est un système de régulation des fonctions biologiques qui est basé sur 24h.



Ce rythme met en lumière les moments de la journée où le corps dispose d'énergie (à la fois physique, cognitive, capacité de concentration etc...) et les moments où le corps a besoin de se reposer. Ces variations sont principalement dépendantes de sécrétions d'hormones notamment le cortisol. Savoir ça, nous permet d'adapter nos journées d'animation avec des temps calmes mais aussi des activités plus dynamique.

La capacité de participation (concentration, activité physique, cérébrale, intérêt) est aussi modulable au cours d'une activité. Sa durée et son intensité doit bien sûr s'adapter à l'âge de l'enfant mais aussi suivre une courbe permettant de créer l'intérêt, de permettre aux enfants de rentrer dans l'activité, de vivre le cœur du jeu, de l'action puis de clôturer avant de passer à autre chose

#### **Comment se positionner en tant qu'animateur-ice ?**

- Être vigilant.e aux signes de fatigues des enfants - proposer des temps de repos
- Varier les propositions soit de manière individuelle soit en équipe en proposant plusieurs activités en parallèle pour permettre à chacun.e de s'y retrouver
- Adapter et varier son attitude, joyeuse, à l'écoute, fofolle...

Voici quelques idées pour ne plus considérer ces éléments cruciaux de la vie des enfants comme un fardeau à gérer mais bien comme un outil d'animation toujours dans l'idée de faire grandir les enfants.

#### **Focus sur l'accueil périscolaire :**

L'accueil périscolaire se déroule autour de la journée scolaire des enfants. Pour la majorité c'est leur cerveau qui est stimulé dans des attitudes principalement passives.

De plus, pour certains enfants la journée «scolaire» est très longue (arrivée tôt, départ tardif). Des besoins variables peuvent donc émerger

- besoin physique de se défouler, de s'exprimer par le corps
- besoin de repos intellectuel,
- besoin d'expression émotionnelle et/ou cérébrale (créativité)
- besoin relationnel

Pour répondre à l'ensemble de ces besoins il est important de penser son aménagement avec des espaces, coin calme, espace en autonomie ...

## **Idées d'activités**

#### **Les rituels :**

Pour sécuriser les enfants dans leurs rythmes, il est important notamment chez les petits de leur proposer des rituels pour cela on peut imaginer de cadrer les journées

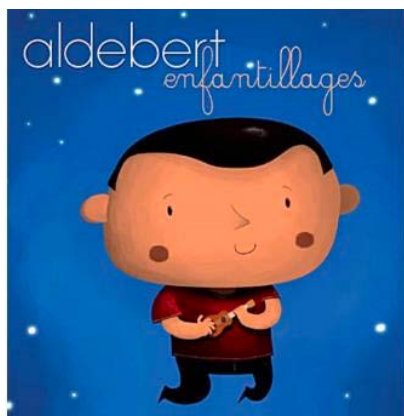
- des chansons pour se rassembler, attendre le groupe, avant d'aller au repas...
- des images, positionner sur un tableau les moments de la journée
- des systèmes à cocher avec les différents moments de la journée (activités, goûter, temps en extérieur...)

#### **Energizer :**

Pour relancer après un moment de calme, proposer un energizer est une bonne idée. C'est une petite activité courte, qui remet l'enfant dans le groupe et qui va le solliciter à différent niveau en même temps (motricité, concentration, interaction...) quelques exemples : le Wizz, la vague, la machine infernale

#### **Retour au calme & bilan**

Il n'est pas toujours aisé de terminer un jeu, de recentrer son groupe pour passer à la suite de la journée. Il est important en fin d'activité de prévoir un temps de retour au calme. Celui-ci permet en général de revenir à de l'individuel, de valoriser ce qui a pu se produire (si on valorise c'est qu'on ne poursuivra pas l'action, les enfants comprennent alors plus facilement que cela s'arrête). De nombreux retours au calme vont faire appel à la capacité de concentration. Quelques exemples : le maître du temps, le mikado des chaises, les circuits d'énergie ...



petit coup de projecteur sur...

### **Aldebert - enfantillages**

On est quelques uns à l'asso à pas mal ricaner sur l'irréverence d'Aldebert depuis un bon paquet de chansons. Alors quel plaisir de l'entendre s'adresser directement aux enfants avec un ton clairement plus innocent et moins cynique qu'à l'habituée ;)

### **Sondage prochaine édition :**

Avec le « **Référen'Ciel** » nous souhaitons aborder des contenus qui vous intéressent et vous sont utiles. Votez pour la thématique abordée dans le prochain «Référen'Ciel» dans 2 mois.

**[VOTEZ ICI !](#)**

### **Quelques Ressources qui nous ont permis d'écrire ce bimestriel :**

#### **> Les rythmes majeurs de l'enfant**

Cet article d'Hubert Mortagner aborde les différents rythmes des enfants et questionne les réalités scolaires pour les enfants

#### **> Travailler en suivant le rythme de la vie**

Cet article explique le rythme circadien à grand renfort de schéma et de GIF afin de comprendre ce qui se joue dans nos corps aux différents moments de la journée

#### **> Travailler en suivant le rythme de la vie**

Cet article explique le rythme circadien à grand renfort de schéma et de GIF afin de comprendre ce qui se joue dans nos corps aux différents moments de la journée

### **Contact :**

**Vous souhaitez participer à la rédaction des bimestriels, trouvez des contenus, des idées d'animations et de supports pour vous et pour les autres. N'hésitez pas à nous contacter : [contact@aec-animation.com](mailto:contact@aec-animation.com) // 0664880870**