

LE JEU DU TAMBOUR

- Demandez à tous de s'asseoir en cercle et de tenir leur tambour.
- Placez-vous au milieu du cercle et devenez le « chef d'orchestre » de cette expérience de battements de tambour.
- Déterminez le rythme et la vitesse de ces battements, soit lentement, plus vite, ... et même super rapide! Vous pouvez alterner la vitesse et modifier le rythme, à la hausse ou à la baisse, tandis que vos élèves vous suivent.
- De temps à autre, vous pouvez immobiliser vos mains afin que les enfants sachent qu'ils doivent cesser de jouer du tambour...et ensuite, commencez à remuer vos mains soudainement et rapidement!



Quels sont les avantages de cette activité?

Jouer du tambour s'avère un excellent véhicule pour permettre aux élèves de libérer leur surplus d'énergie puisqu'ils peuvent frapper un objet; ce qui généralement procure un sentiment de bien-être à plusieurs individus! Cette activité peut se révéler particulièrement utile avant de faire une tâche qui requiert de l'attention soutenue.



Conseils pratiques

Il est recommandé de tamiser les lumières pour créer une atmosphère détendue. Pour les enfants de neuf à onze ans, vous pourriez assigner deux à trois chefs d'orchestre qui dirigeraient au cours de chaque séance, à raison d'une minute chacun, et ce, toutes les fois que vous effectuez cet exercice. De plus, si vous constatez qu'un élève nécessite visiblement du soutien additionnel pour évacuer son surplus d'énergie, alors songez à le désigner pour diriger la session de jeu du tambour à titre de chef d'orchestre.

LAISSE-TOI ALLER ET ÉCLABOUSSE LA FEUILLE!



Quel est le matériel requis pour faire cette activité?

- De l'eau
- Un vaporisateur
- Un gros rouleau de papier blanc
- De la peinture au doigt lavable (optionnel)
- Du ruban adhésif (facultatif)

Comment procéder?

De nombreuses versions de cet exercice existent:

- De la peinture à l'eau (aquarelle) libre.
- Collez une feuille de papier sur le côté d'un mur extérieur. Celle-ci doit respecter la taille de vos élèves, et elle doit être assez grande pour que chaque enfant dispose de suffisamment d'espace et de papier.
- Remplissez les vaporisateurs d'un mélange de peintures au doigt lavable et de l'eau.
- Ensuite, VAPORISEZ ! Vous et vos élèves peuvent réaliser un mur de couleur qui est composé d'images et de dessins.

Quels sont les avantages?

L'action qui consiste à presser et à vaporiser nécessite effectivement une dose considérable d'énergie physique et ce, tout en se voulant une incomparable source de détente. De plus, les enfants trouvent que d'asperger de l'eau constitue une sensation qui est drôlement amusante!

Conseil pratique

Il arrive parfois que le simple fait de travailler à l'extérieur, en écoutant le vent et le bruissement des arbres, suffise aux élèves. Néanmoins, si vous estimez que certains ont besoin d'un plus grand incitatif pour s'engager dans cet exercice, alors il serait pertinent de leur mettre de la musique qui servirait de toile de fond à cette expérience. Or, ceci peut susciter davantage d'extériorisation, de dynamisme et d'énergie à l'égard de cette activité.

Hannah Beach est une éducatrice, une auteure et une conférencière primée. Elle a été consacrée par la Commission canadienne des droits de la personne en 2017 en tant que l'un des cinq acteurs de changements notables au Canada. Elle est la coauteure du livre: «*Reclaiming Our Students: Why Children Are More Anxious, Aggressive, and Shut Down Than Ever – And What Can We Do About It*» (publié en avril 2020). Elle offre des services de développement professionnel partout au pays et elle dispense des services de consultation en santé émotionnelle aux écoles.