



## Quelle feuille suis-je? Une activité expressive destinée aux enfants

Écrit par Hannah Beach (21 octobre 2021)  
Traduit par Nathalie Malo

<https://hannahbeach.ca/which-leaf-am-i-expressive-activity-for-children/>

Cette activité est particulièrement adaptée aux enfants qui sont âgés entre cinq et dix ans. (Ces âges sont approximatifs et ils ne constituent que des lignes directrices recommandées).

### Quels sont les bénéfices de cet exercice?

Il peut aider l'enfant à :

- Libérer de l'énergie refoulée
- S'impliquer au niveau sensoriel avec les individus qui l'entourent
- Apprendre par le biais d'une expérience corporelle
- Atteindre un état de calme au moyen de l'expression de soi et de la libération émotionnelle
- Explorer et partager son apprentissage sans avoir recours aux mots, ce qui favorise une pédagogie différenciée et permet d'éprouver du plaisir à profusion!

### Quel est le matériel requis pour entreprendre cette activité?

- Une feuille d'arbre par enfant
- Une musique de fond (vous pouvez vous référer à la suggestion musicale ci-dessous)
- Une surface qui est suffisamment grande qui permet de s'asseoir ensemble au sein d'un cercle espacé
- Un foulard ou un drap (cette option est facultative et elle est utilisée dans le cadre de l'activité qui inclut des mouvements en extension)

### Comment devez-vous procéder?

Chaque enfant aura besoin d'une feuille d'arbre pour cet exercice. Vous détenez quelques choix quant à la méthode de collecte des feuilles pour ce projet.

À vrai dire, il serait préférable que votre classe effectue une promenade à l'extérieur ou que les élèves disposent de suffisamment de temps pour explorer la cour de l'école où les feuilles sont tombées. Si vous animez ce volet pendant cette activité, vous devez

<https://hannahbeach.ca/which-leaf-am-i-expressive-activity-for-children/>

## Quelle feuille suis-je? Une activité expressive destinée aux enfants

Par Hannah Beach

aviser chacun de vos élèves que durant leur promenade (ou leur exploration dans la cour de récréation), ils doivent chercher et choisir seulement UNE feuille.

Par ailleurs, il est important que vous leur expliquiez que leur feuille n'a pas besoin d'être jolie ou extraordinaire de quelque manière que ce soit ! Ils doivent tout simplement choisir **une feuille originale qui se démarque ou qui leur semble inhabituelle** d'une quelconque façon. Il est primordial de bien leur faire comprendre ce point, sans quoi les élèves auront tendance à croire que vous voulez qu'ils cueillent une « jolie » feuille et de la sorte, ils ignoreront qu'ils peuvent sélectionner des feuilles qui sont froissées, boueuses ou trouées. Ainsi, il convient de les aviser que la feuille qu'ils auront sélectionnée peut ...

- Être petite et lisse
- Être brunâtre et froissée
- Être perforée
- Être gigantesque
- Être vive (très colorée) et jolie
- Être recroquevillée
- Être n'importe quel type de feuille !

Si vous n'avez pas le temps ou les ressources requises pour amener les enfants à l'extérieur afin qu'ils choisissent leur propre feuille, une autre solution est à votre disposition et elle se rapporte au fait de prendre un bac où vous rassembleriez des feuilles pour les apporter en classe afin de les distribuer entre les élèves. (Si vous optez pour cette solution, assurez-vous de disposer d'une variété de feuilles de diverses formes, textures, couleurs, etc.)

### **C'est l'heure de créer un tableau : « Soyons nos feuilles ! »**

En tout premier lieu, vous devez mentionner aux enfants qu'ils devront interpréter une « image figée » de la feuille qu'ils ont sélectionnée. Or, cette dernière porte le nom de : « tableau vivant animé ».

Présentez aux élèves un exemple de ce à quoi cela pourrait ressembler en choisissant une feuille, en décrivant à voix haute certains de ses attributs physiques et en faisant une démonstration concrète de ceux-ci.

**Par exemple :** *La feuille que j'ai cueillie est de petite taille et un de ses côtés est froissé. Je vais tenter de vous démontrer ces particularités en faisant en sorte que mon tableau vivant soit petit, que je sois accroupi et que je replie mon bras dans un de mes côtés.*

Faites ensuite une démonstration physique de VOTRE tableau vivant devant la classe pour que tous les élèves soient en mesure d'observer comment vous procédez.

## Quelle feuille suis-je? Une activité expressive destinée aux enfants

Par Hannah Beach

Spécifiez aux élèves qu'il n'existe pas de bonne ou de mauvaise façon de concevoir leur tableau d'images figées et que c'est à eux que reviennent la décision de déterminer la manière dont ils l'exécuteront! Toutefois, vous pouvez leur suggérer des idées relatives aux divers moyens de créer leur tableau vivant animé, notamment :

- Vous pouvez vous livrer à l'exercice en position debout
- Vous pouvez le faire en position allongée selon une « vue aérienne » (comme si vous regardiez la feuille lorsqu'elle est étendue à plat au sol)
- Vous pouvez utiliser vos jambes pour expliquer avec plus de précision une caractéristique distinctive
- Vous pouvez vous servir de votre visage pour indiquer si votre feuille est froissée ou lisse

### Pour débiter l'activité

- 1) Attribuez à chaque enfant un endroit séparé pour qu'il puisse travailler (ce dernier peut se situer à l'extérieur ou être réparti dans un gymnase ou dans une salle de classe).
- 2) Demandez à chaque enfant de tenir sa feuille et de la regarder. Ensuite, posez-lui des questions sur celle-ci, telles que :
  - Est-ce que ta feuille est grande? Petite? Minuscule?
  - Est-elle lisse? Rugueuse? Bosselée? Quelle est sa texture selon toi?
  - Est-ce qu'elle est trouée?
  - Est-elle retroussée?
  - Est-elle colorée?
- 3) L'étape suivante de cette activité consiste à aider les enfants à effectuer la transition entre la perception de leur feuille... et sa personnification. Alors qu'ils examinent les diverses possibilités relatives à l'incarnation de leur feuille, il est conseillé de leur poser des questions guides (se référer à la rubrique ci-dessous) qui soutiendront leur processus créatif.

Certains enfants ne nécessiteront pas d'avoir recours à cette mesure et ils seront déjà prêts à faire des essais, tandis que d'autres auront besoin de ces pistes (questions guides) en guise de structure dans le but de les aider à démarrer.

- 4) Accordez à chaque élève environ 5 minutes pour se lever et expérimenter différentes façons de concevoir leurs images figées. Il convient de spécifier que cette étape du processus est fondamentale. Si vous leur demandez uniquement *d'imaginer* leur image figée pour qu'ils la partagent ensuite, il leur sera donc plus

## Quelle feuille suis-je? Une activité expressive destinée aux enfants

Par Hannah Beach

difficile d'être créatifs et de découvrir les nombreuses possibilités auxquelles ils pourraient avoir recours pour illustrer leur feuille. En leur octroyant le temps et l'espace requis pour s'amuser avec leurs idées, cette option est non seulement plus divertissante, mais elle laisse également de la place à l'établissement de niveaux supérieurs d'expression et de découverte.

### Quelques suggestions alors qu'ils explorent :

- Comment pourrais-tu montrer que tu es grand ?
- Comment pourrais-tu utiliser tes mains ou ton visage pour révéler que tu es vif/coloré?
- De quelle façon pourrais-tu démontrer que ton corps est troué?
- Comment pourrais-tu montrer ...
- N'oubliez pas qu'il n'existe pas de bonne ou de mauvaise manière de personnifier une feuille puisque la décision revient entièrement à l'enfant ! Allonge-toi, lève-toi, peu importe ... essaie tout ce qui te passe par la tête!

### Suggestion musicale :

Titre de la pièce : « Moving Worlds »

Artiste : Secession Studios

Album : Epoch

**Remarque :** Vous devrez faire jouer cette musique en boucle, et ce, approximativement deux fois pour couvrir la totalité du temps d'exploration qui a été alloué. (La durée de cette pièce de musique est idéale pour l'activité qui est axée sur le mouvement en extension qui figure ci-dessous)

### Conseils pratiques :

Le fait de mettre de la musique au cours des 5 minutes qui sont relatives au temps d'exploration peut aider les enfants à se laisser aller plus aisément au niveau de leur créativité, et ce, en instaurant une ambiance et une toile de fond pour agrémenter l'expérience. Cette façon de procéder peut aussi aider les enfants à se sentir moins gênés, car elle diffuse l'atmosphère et elle est apte à maintenir l'espace décernée, et ce, particulièrement si cette activité se déroule à l'intérieur. En outre, elle permet d'établir clairement l'heure du début et de la fin de l'exercice.

Il importe de communiquer aux élèves que lorsqu'ils n'entendent plus de musique, cela signifie que leur temps d'exploration est écoulé et qu'ils doivent se rendre au centre de

## Quelle feuille suis-je? Une activité expressive destinée aux enfants

Par Hannah Beach

la salle pour y former un cercle (cette information peut les aider à effectuer la transition, mais il importe de considérer qu'ils requerront quelques rappels à ce sujet).

### **Temps de partage – Allons faire une promenade dans « la forêt »**

Après avoir concédé une période d'environ 5 minutes à la classe dans le but d'expérimenter diverses méthodes pour réaliser leurs tableaux vivants, vous éteignez tout simplement la musique. Subséquemment, invitez les élèves à amener leur feuille avec eux et à se diriger vers le centre afin qu'ils s'assoient en cercle.

Divisez la classe en deux (les groupes A et B). Le groupe A partagera en premier, suivi du groupe B.

Annoncez-leur que vous réserverez un moment collectif précis, en tant que classe (en vous incluant !), pour parcourir les différentes façons que les enfants ont imaginées pour nous faire découvrir leur feuille !

#### **Étape 1**

Le groupe B se retire du cercle

#### **Étape 2**

Le groupe A demeure dans le grand cercle et chacun dépose sa feuille devant lui.

#### **Étape 3**

Mettez la même musique que celle que vous aviez choisie lorsque les groupes étaient en train d'explorer.

#### **Étape 4**

Demandez aux élèves du groupe A de concevoir leurs propres tableaux vivants animés, et ce, tous ensemble et simultanément. Par ailleurs, leurs tableaux peuvent être disposés dans n'importe quelle direction.

#### **Étape 5**

Les élèves du groupe B se promèneront ensuite « dans la forêt ». (Vous pouvez les accompagner). Ce qui signifie plus particulièrement que les enfants du groupe B marcheront tranquillement autour du cercle et qu'ils observeront toutes les feuilles; les feuilles naturelles tout comme celles qui sont créées par les élèves !

Ensuite, les groupes alternent et les élèves du groupe B seront appelés à incarner leurs feuilles alors que les élèves du groupe A circuleront autour d'eux.

## Quelle feuille suis-je? Une activité expressive destinée aux enfants

Par Hannah Beach

**Remarque :** En faisant toutes ces étapes conjointement, les enfants se sentiront moins gênés. De plus, le fait de jouer la même musique peut améliorer leur mémoire sensorielle en leur fournissant automatiquement des repères quant à ce qu'ils ont exploré auparavant. D'ailleurs, il ne faut pas oublier que la musique a également ce pouvoir de faire cesser les bavardages !

Il est parfaitement normal que les tableaux vivants soient simples et peu éloquentes au commencement de l'exercice. Cependant, au fur et à mesure que les enfants se sentiront à l'aise avec le fait de se servir de leur corps comme outil de communication, leurs tableaux deviendront donc de plus en plus expressifs. Alors, laissez les élèves s'amuser à créer des tableaux (peu importe le sujet), et remarquez comment ils se développent au fil du temps !

### **Activité supplémentaire : « Bougeons ! »**

*(Aucune feuille n'est requise pour cette activité)*

- Demandez aux enfants de se disperser, de trouver leur propre espace et de se mettre en boule au sol, tout en ayant les yeux fermés. (Dans la mesure du possible, d'autres options pourront être proposées à la classe si celle-ci doit prendre en considération des besoins physiques qui sont variés).
- Expliquez aux élèves qu'ils deviendront chacun une feuille d'automne qui se trouve au sol. Dès que la musique débutera, vous (l'enseignant) incarnerez le vent. Quand vous vous approcherez d'un élève avec votre foulard, celui-ci se soulèvera soudainement du sol et il pourra commencer à bouger en faisant à semblant que le vent est en train de l'emporter. Dites-leur que vous circulerez dans la pièce jusqu'à ce que toutes les « feuilles » soient levées et se déplacent.
- Une fois que les élèves sont debout, ils peuvent tourbillonner autour de la pièce en se posant parfois pour un moment, pour ensuite virevolter à nouveau, et ce, en veillant à ne pas heurter les autres feuilles.
- Lorsque la musique démarre, vous (le vent) commencez à vous déplacer dans l'espace et à « réveiller » les feuilles. Il se peut que certains élèves aient besoin d'indices verbaux conjointement avec l'indice visuel que constitue le foulard afin de se souvenir de se lever et de se mettre en mouvement.
- Au terme de 2 ou 3 minutes, cessez de bouger à la manière du vent et rejoignez la périphérie de la pièce. Baissez lentement le volume de la musique et demandez aux élèves de se servir de leur corps pour imiter le volume. Conséquemment, alors que la musique devient de plus en plus imperceptible, les enfants s'abaisseront lentement en direction du sol jusqu'à ce que finalement ils

## Quelle feuille suis-je? Une activité expressive destinée aux enfants

Par Hannah Beach

soient allongés à terre à la manière d'une feuille qui aurait glissé au sol. Les enfants devront continuer à bouger, et ce même légèrement (ne serait-ce qu'un doigt !), jusqu'à ce que la musique ait complètement cessée. En leur expliquant ce processus au fur et à mesure que vous diminuez le volume de la musique, vous pouvez alors les inciter à reproduire le volume sonore au moment où ce dernier s'estompe.

**Remarque :** L'aisance de votre classe sera d'autant plus grande lorsque vous serez enjoué et expressif en personnifiant le vent puisque c'est cette aisance qui définira l'ambiance de l'activité. Vous pouvez utiliser votre grand foulard ou un drap dans le but de faire fluctuer l'intensité du vent, et ce, en le rendant fort et rapide, tel un ouragan, ou lent et doux telle une brise. Par ailleurs, en modifiant l'intensité du vent, la classe sera davantage susceptible de demeurer impliquée de même qu'à imaginer différents moyens qu'elle peut adopter pour se mouvoir dans l'espace où se déroule l'exercice.

Il importe de mentionner que vous pouvez avoir recours à la même musique que précédemment pour cet exercice.

### Conseil pratique :

Le fait de tamiser les lumières peut aider à créer une atmosphère qui est plus chaleureuse et plus détendue pour tout type d'activité d'expression, et ce, indépendamment du groupe d'âge concerné.

Est-ce que vous cherchez des ressources additionnelles pour explorer le mouvement avec les élèves de votre classe ?

Je vous suggère de vous procurer mon livre à la bibliothèque de votre école : « I Can Dance the Outdoors ». Celui-ci accompagne les enfants par le biais de moyens amusants et divertissants qui visent à explorer les activités de plein air au moyen de mouvements inclusifs. Il est accompagné de l'intégration de ma voix off pour guider les enfants à travers les concepts, ou il englobe des pistes musicales pour que les enseignants et/ou parents soient capables de les animer par eux-mêmes.

Cordialement,



## Quelle feuille suis-je? Une activité expressive destinée aux enfants

Par Hannah Beach



Hannah Beach est une éducatrice, auteure et conférencière primée. En 2017, elle a été reconnue par la Commission canadienne des droits de la personne comme l'un des cinq principaux acteurs du changement au Canada. Elle est coauteure de *Reclaiming Our Students: Why Children Are More Anxious, Aggressive, and Shut Down Than Never — And What We Can Do About It* (publié en avril 2020). Elle offre des services de développement professionnel à travers le pays et fournit des conseils en santé émotionnelle aux écoles.

Trouvez-la en ligne à <https://hannahbeach.ca>

*Tous droits réservés Hannah Beach, 2021©*

**Hannah Beach**, auteure de *Reclaiming Our Students* et de la série de livres *I Can Dance*, est membre de l'Institut Neufeld, ainsi que directrice de **Emotional Growth for Children**, un centre de consultation et de ressources familiales. Pour de plus amples renseignements, veuillez visiter : [www.hannahbeach.ca](http://www.hannahbeach.ca) et [www.neufeldinstitute.org](http://www.neufeldinstitute.org)