Niveau : PS à GS	**Séquence : ateliers créa et bien-être**	**Date :** novembre 2026

Objectif

- Valoriser l'estime de soi, la confiance en soi, la créativité, le bien-être, la coopération

Durée : 50 mn

Organisation de la classe : décloisonnement

Matériel

- Caisse outils Pratique attention
- Fidgets
- Farine, billes, sable, pots, bacs
- Planche d'équilibre, tapis
- Tente
- Tapis à eau avec feutres
- Objets naturels : bâton, glands, pommes de pin
- Matériel de modelage
- Matériel de peinture
- Jeux de construction
- Coin imitation

Temps	**Déroulement**		**Posture de l'enseignant**	**Posture de l'élève**
Ouverture 5 mn	Inviter les élèves à s'asseoir Présenter un outil de la caisse de Pratique de l'Attention 3 mn de pratique (outil 1) Echange sur les ressentis		Questionner Nommer Guider	Ecouter Ressentir Partager un vécu
	Présentations des ateliers Créa et bien-être Etablir des règles de collectivité (outil 2) Présenter le signal de rangement. Laisser les élèves aller expérimenter		Expliquer Ecouter Noter	Emettre un avis Ecouter Partager Questionner
Phase d'expérimentation 35 mn	Espaces sensoriels (outil 3)	Table des fidgets	Etayer Ecouter Observer	Expérimenter
		Bac à farine		
		Table de billes à eau		
		Tapis avec planches d'équilibre		
		Tapis à eau avec feutres à eau		
		Tente et coin calme avec peluches et lampe à fibre optique		
		Coin écoute avec poste, CD et 3 casques		
	Espaces créatifs (outil 4)	Modelage libre		
		Peinture libre		
		Table avec objets naturels		
		Bac à sable avec pots, pichets		
	Espaces jeux libres (outil 5)	Construction libre : Légos, Kapla, Duplo		
		Coin imitation		
		Coin garage		
Rangement 5 mn	Ranger le ateliers		Sonner Ranger	Ranger
Mise en commun 5 mn	Echange sur ses ressentis lors des ateliers		Ecouter Etayer Partager la parole	Partager Exprimer Ecouter

Variante : faire évoluer les espaces en fonction du matériel, des saisons

Attention : la première séance demande plus de temps pour installer les règles de collectivité

outil 1

Exemple d’utilisation d’outil de pratique de l’attention

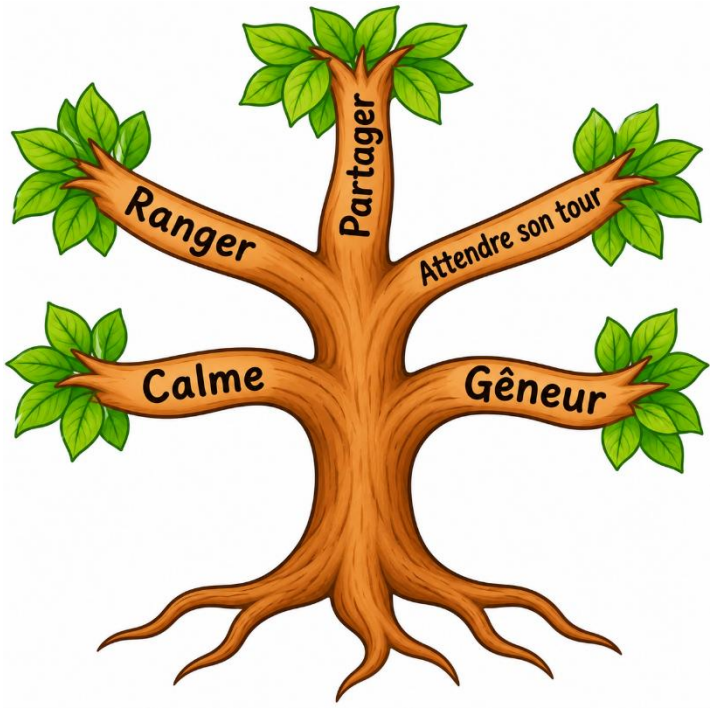
- Présenter l’objet : une sanza
- Consigne : pendant que je vais jouer de l’instrument, vous allez juste faire trois choses : vous taire, respirer et laisser aller vos pensées
- Jouer de l’instrument (1 à 3 minutes maximum)
- Demander aux élèves qui le souhaitent de partager leurs ressentis



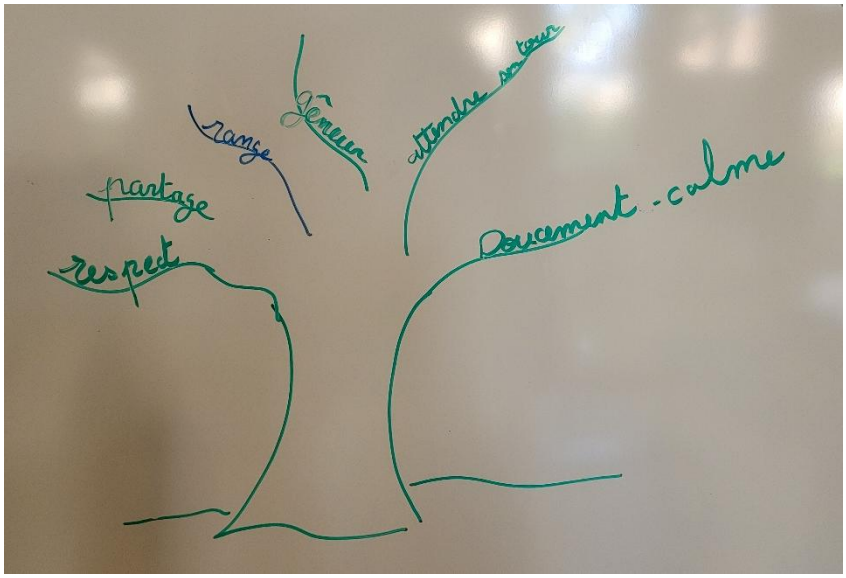
outil 2

Exemple de règles de collectivité

- Règles à établir en séance 1 et à rappeler à chaque séance
- Les règles n'ont de sens que si elles sont utiles et faites avec les élèves
- Expliciter l'importance de chaque règle
    - Respecter le calme
    - Ranger avant de quitter un atelier et au signal de fin de séance
    - Partager, ne pas garder un objet uniquement pour soi
    - Attendre son tour pour un objet déjà emprunté
    - Gêneur un fois avec un rappel au calme, retour dans sa classe d'origine la deuxième fois (valable pour un décloisonnement)
- Affichage possible

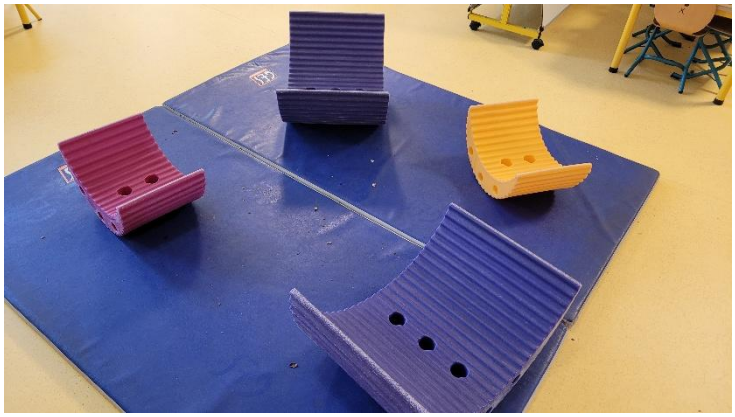


- Affichage réel avec élèves



outil 3

Exemple de matériel sensoriel



Tapis et planches d'équilibre



Coin écoute



Bac à billes à eau



Tapis à eau



Tente



Table des fidgets



Organisation des espaces

Classe CREA

outil 4

Exemple de matériel créatif



Table nature



Table peinture



Table modelage



Table sable de construction



Organisation de l'espace

Classe CREA

outil 5

Exemple de matériel jeux libres



Table duplo



Espace garage



Espace Lego



Espace maison

Classe CREA