

MS
GS

Enseigner le corps

Le programme EnCor

Alice Gomez
Camille Blondet
Juliette Cojan

© Editions Retz, 2026
92 avenue de France 75013 Paris
contact@editions-retz.com

ISBN : 978-2-7256-4961-0
Code éditeur : 376979
Dépôt légal : mai 2026

Direction éditoriale : Céline Lorcher
Éditrice : Marie-Lou Copin
Illustrations et mise en page : Marine Monseux
Création de la couverture : Nicolas Piroux
Relecture : Cindy Clément
Enregistrements audio par Mathieu Chaouche et David Zen
Réalisation du site **mes-ressources-pedagogiques.editions-retz.com** : Studit

Nous employons dans cet ouvrage le terme « enseignant »
dans sa forme neutre, incluant la pluralité des genres.

SOMMAIRE

Introduction	_____	5
ROUTINE N°1	Savez-vous planter les choux ? (1) _____	11
SÉANCE N°1	Bouger, toucher et nommer son corps _____	15
ROUTINE N°2	Précision et sensibilité du corps : le dos _____	21
ROUTINE N°3	La détente du hérisson _____	25
SÉANCE N°2	Est-ce que mon corps passe ? (1) _____	29
ROUTINE N°4	Gym du visage (1) _____	34
ROUTINE N°5	Savez-vous planter les choux ? (2) _____	49
SÉANCE N°3	Passer un message secret corporel _____	54
ROUTINE N°6	La Langue des signes française (1) _____	68
ROUTINE N°7	Les doigts chouchoutés _____	72
SÉANCE N°4	Percussions corporelles _____	79
ROUTINE N°8	Gym du visage (2) _____	86
ROUTINE N°9	Mes petits doigts _____	98
SÉANCE N°5	Trouver le bon doigt _____	102
ROUTINE N°10	Précision et sensibilité du corps : la main _____	107
ROUTINE N°11	La détente du spaghetti _____	111
SÉANCE N°6	Est-ce que mon corps passe ? (2) _____	115
ROUTINE N°12	La Langue des signes française (2) _____	121
Présentation des ressources numériques	_____	126

Enseigner le corps en maternelle : un levier essentiel pour les apprentissages

En maternelle, le corps est omniprésent. Il est engagé dans les déplacements, les jeux, les activités artistiques, l'écriture naissante, la communication avec les autres. Pourtant, s'il est largement mobilisé, il est encore rarement enseigné de manière explicite, structurée et progressive. Or, les recherches récentes en neurosciences cognitives et en psychologie du développement montrent que le corps ne constitue pas seulement un support de l'action : c'est un véritable levier des apprentissages scolaires, dès le plus jeune âge.

C'est à partir de ce constat qu'est né le programme EnCor (mot-valise qui contracte les mots « enfant » et « corps »), dont ce livre propose une adaptation directement utilisable en classe. L'objectif de cet ouvrage est d'accompagner les enseignants de maternelle dans la mise en œuvre d'un programme d'éducation corporelle structuré, fondé sur des données scientifiques, et pleinement cohérent avec les attendus institutionnels.

La représentation du corps constitue une fonction cognitive fondamentale (Gallagher, 2005) **qui soutient la motricité** (Patriau *et al.*, 2022) et des fonctions plus complexes comme **le raisonnement spatial** (Mirdamadi *et al.*, 2025 ; de Vignemont, 2010), **le langage** (Rueschemeyer *et al.*, 2010) ou **l'interaction sociale** (Canino *et al.*, 2024). Elle permet à l'enfant d'ancrer ses actions dans un référentiel corporel stable, d'anticiper les conséquences de ses mouvements et d'interagir efficacement avec son environnement. Plusieurs travaux ont montré que cette représentation corporelle soutient également des compétences scolaires essentielles telles que **l'écriture** (Hong Lu *et al.*, 2024 ; Bara et Bonneton-Botté, 2018) ou le **dénombrement** (Thévenot *et al.*, 2014 ; Bonneton-Botté *et al.*, 2021).

Pourtant, malgré son importance, elle reste peu travaillée de manière explicite à l'école maternelle, souvent faute d'outils pédagogiques adaptés et de repères didactiques clairs (Benois-Marouani & Jover, 2016 ; Patriau *et al.*, 2022).

Enseigner la représentation du corps en maternelle, c'est donc offrir aux élèves un socle sur lequel pourront s'appuyer de nombreux apprentissages ultérieurs, tout en répondant aux exigences des programmes scolaires.

Un lien étroit avec le langage et les mathématiques

De nombreuses études mettent en évidence des liens fonctionnels entre les aires cérébrales motrices et les aires impliquées dans le langage. Entendre un mot d'action comme « souffler » active par exemple les régions motrices associées à la bouche (Boulenger & Nazir, 2010), et l'entraînement moteur peut améliorer certaines compétences syntaxiques (Thibault *et al.*, 2021). Ces résultats s'inscrivent dans le cadre de la théorie de la cognition incarnée, selon laquelle les apprentissages s'ancrent dans les expériences corporelles (Pulvermüller, 2018).

Les compétences mathématiques reposent elles aussi sur des expériences corporelles et spatiales. Le comptage sur les doigts, le déplacement dans l'espace ou la manipulation d'objets soutiennent la construction des concepts numériques et abstraits (Lakoff & Núñez, 2000 ; Donnelly *et al.*, 2016).

Qu'est-ce que la représentation du corps ?

La représentation du corps est une **construction mentale** des différentes parties du corps, de leur position dans l'espace, des relations entre elles et de l'image que l'on perçoit de soi-même. Elle peut être consciente ou non, et se décline en plusieurs composantes complémentaires, soutenues par des réseaux cérébraux distincts mais fortement interconnectés (Sattin *et al.*, 2023).

On distingue notamment :

- **Le schéma corporel**, représentation sensorimotrice principalement inconsciente, indispensable pour agir avec précision ;
- **L'image du corps**, de nature visuospatiale, qui permet la reconnaissance des corps et de leurs formes ;
- **La représentation structurale**, qui permet de situer dans l'espace (taille, orientation, position) les parties du corps ;
- **La représentation sémantique du corps**, qui correspond à la connaissance verbale et catégorielle des parties du corps.

Ces représentations se construisent à partir de l'intégration multisensorielle d'informations visuelles, tactiles, proprioceptives (capacité à percevoir son corps dans l'espace), vestibulaires (pour l'équilibre) et auditives, et sont continuellement mises à jour au fil des expériences (Assaiante *et al.*, 2005 ; Martel *et al.*, 2016). L'objectif du programme présenté dans ce livre est d'enseigner ces différentes formes de représentations du corps notamment en favorisant leur sollicitation simultanée.

Une construction lente, plastique et dépendante des expériences sensorielles

La représentation du corps est présente dès la naissance, mais son développement est lent et hétérogène. Certaines composantes émergent précocement, tandis que d'autres restent fragiles pendant la petite enfance, voire au-delà (Brownell *et al.*, 2007 ; Slaughter & Brownell, 2011). Les enfants doivent en permanence ajuster leur représentation interne pour tenir compte des transformations rapides de leur corps, notamment en termes de taille et de proportions.

Cette représentation n'est pas figée : elle reste plastique tout au long de la vie. Les expériences motrices répétées, l'usage d'outils ou l'apprentissage de gestes fins modifient durablement le schéma corporel (Cardinali *et al.*, 2009 ; Miller *et al.*, 2019). Chez l'enfant, la qualité des expériences corporelles joue donc un rôle déterminant dans la consolidation de ces représentations.

Le programme EnCor : origines et principes

C'est à partir de ces fondements scientifiques qu'a été conçu le programme EnCor, fruit d'une collaboration étroite entre chercheurs (Alice Gomez, Camille Blondet, Juliette Cojan, Alice Roy, Alessandro Farné...), professionnels paramédicaux (Juliette Cojan, ergothérapeute, Jessica Vilain, psychomotricienne, Ambre Patriau, psychologue) et acteurs de l'Éducation nationale (Gaëlle Pavon, inspectrice et conseillère pédagogique de l'Éducation nationale, Géraldine Sauve, Audrey Guerbert, Dorothee Toro, Nathalie Haegel, Anne-Claire Perret-Roche et Anne Jeanrenaud, enseignantes de maternelle). Le programme a été affiné grâce aux retours de terrain de plus de 60 enseignants (voir liste des enseignants testeurs page 128) et de 700 élèves de grande section de maternelle. Ce travail a permis de montrer des effets bénéfiques sur l'ensemble des élèves du point de vue de leur motricité et de leur représentation du corps, et plus particulièrement auprès des élèves présentant des risques de troubles de la coordination motrice.

EnCor propose un entraînement structuré visant à stimuler l'ensemble des formes de représentation du corps, en combinant expériences sensorielles, activités motrices et verbalisation.

Organisation et intégration dans la classe

Le programme est conçu pour être facilement intégrable dans l'emploi du temps de la classe et en cohérence avec les programmes de maternelle (MEN, 2021, 2024). Il se déroule sur trois semaines et comprend :

- **12 routines** de 15 minutes,
- **6 séances** approfondies de 45 minutes.

On conseille aux enseignants d'intégrer ces séances et routines à leur programmation dans l'ordre du livre, sur une durée de trois semaines : une routine par jour et deux séances par semaine (une le lundi ou le mardi et une le jeudi ou le vendredi). Il est toutefois possible de répartir les activités tout au long d'une période ou de l'année. L'espacement des apprentissages et leur répétition au travers des routines notamment permet leur consolidation.

Le format court des routines permet aux enseignants d'en intégrer une par jour, au moment où ils le souhaitent. La ritualisation des activités favorise la mémorisation et l'appropriation par les élèves. D'ailleurs, certaines routines sont proposées dans des formats doublés, sur des parties du corps différentes (notées **(1)** et **(2)**).

La durée des séances correspond à celle des séances de motricité traditionnelles et poursuit les mêmes objectifs. Elles peuvent donc être intégrées dans ce cadre. Ainsi, dans le domaine *Agir, s'exprimer, comprendre à travers l'activité physique*, il est précisé qu'elles « *aident [les enfants] à construire leur latéralité, l'image orientée de leur propre corps, et à mieux se situer dans l'espace et dans le temps. Ces expériences corporelles visent également à développer la coopération, à établir des rapports constructifs à l'autre, dans le respect des différences, et contribuer ainsi à la socialisation [...] à mieux connaître leur corps, pour le respecter* ». ¹

Cependant, ces séances ont également toute leur place au-delà des temps de motricité, puisque le corps peut être mobilisé de manière plus conceptuelle, en lien avec la formulation d'hypothèses, le travail du langage, les interactions sociales, ou encore les activités artistiques. Le corps est ainsi associé, dans chaque séance, à des objectifs spécifiques du programme de l'école maternelle, par exemple dans le domaine des Arts (« *les activités mettant en jeu des instruments et les sonorités du corps...[.] sont liées à l'évolution des possibilités gestuelles de l'enfant* »), ou dans le domaine *Explorer le monde* (« *l'enseignant favorise ainsi l'organisation des repères que chacun élabore, par l'action et par le langage, à partir de son propre corps afin d'en construire progressivement une image orientée* »).²

¹ Ministère de l'Éducation nationale, *Programme d'enseignement de l'école maternelle*, Bulletin officiel n° 25 du 24 juin 2021, p. 10.

² Ministère de l'Éducation nationale, *Programme d'enseignement de l'école maternelle*, Bulletin officiel n° 25 du 24 juin 2021, p. 13 et 18.

La progression a été pensée pour mobiliser petit à petit différentes compétences corporelles, en alternant exploration sensorielle, précision gestuelle et structuration langagière. Les séances et routines les plus faciles arrivent en début de programme et la difficulté augmente petit à petit, bien qu'il soit possible d'adapter le niveau de chaque séance. Il est possible de prolonger ce travail, notamment pour les élèves qui en auraient encore besoin à l'issue du programme, en proposant ces routines de manière régulière lors de temps autonomes dédiés ou en permettant à d'autres acteurs éducatifs, tels que les ATSEM, de les mettre en œuvre pendant ces mêmes temps. Enfin, un travail de coéducation avec les parents est recommandé afin de favoriser la poursuite, hors de l'école, des apprentissages engagés.

Une mise en œuvre bienveillante et sécurisée

Le programme EnCor s'inscrit dans une démarche respectueuse du corps et des émotions de l'enfant. Certaines activités peuvent impliquer un contact corporel, toujours limité à des zones précises (main, dos) et précédé d'un temps explicite sur le consentement. On peut proposer une consigne telle que : « Aujourd'hui, on apprend avec notre corps. Parfois, on pourra toucher ou être touché sur des zones autorisées, comme les mains, les bras ou le dos, que je vous mentionnerais. On fait doucement, on respecte les copains... Et si on ne veut pas être touché, on a le droit de dire non. » Des alternatives peuvent aussi être proposées, par exemple en utilisant un objet (stylo) plutôt que le toucher direct.

Organisation de l'ouvrage

Chaque activité est présentée selon une structure constante :

- **Une page d'indications pédagogiques** guidant pas à pas l'enseignant dans le déroulé de la séance/routine ;
- **Le matériel pédagogique** (fiches A, B, C, etc. à imprimer, découper, distribuer), également disponible en ressources numériques (supports imprimables, enregistrements audio, consignes) ;
- **Une fiche bilan** pour l'élève, incluant une auto-évaluation (l'élève doit entourer le dessin correspondant selon qu'il a aimé ou réussi l'activité) et un message à destination des parents permettant de faciliter la coéducation et l'engagement des familles sur le projet.
- **Des activités complémentaires**, plus générales, peuvent être proposées aux familles ou utilisées en ateliers autonomes afin de prolonger le travail engagé en classe.

EXEMPLES D'ACTIVITÉS CORPORELLES À MENER TOUT AU LONG DE L'ANNÉE POUR PRENDRE CONSCIENCE DE SON CORPS

- Toutes les activités impliquant des sauts sur une surface dure : sauter, grimper, ramper, rouler, tomber, marcher, marcher à 4 pattes ou courir.
- Bataille de coussins.
- Lutte amicale : face à face et sur les genoux, deux enfants se poussent mains contre mains.
- Rouler sur le gazon ou dans une pente.
- Tirer fort sur une corde ou une serviette à deux.
- Tirer, pousser ou transporter des objets lourds : déplacer des livres, des sacs de riz, des melons, un panier à linge...
- Tirer l'enfant à plat ventre grâce à une corde qu'il tient dans les mains.
- Rouler un gros ballon sur le corps de l'enfant, massages.
- Manger une collation croquante ou offrant de la résistance.
- Manipuler avec les doigts de petits outils sensoriels comme une balle à presser, un handspinner ou des cubes texturés.
- Colorier, gribouiller énergiquement.
- Imiter la marche des animaux.
- S'allonger ou rebondir sur un gros ballon.
- Faire des jeux de motricité fine avec des pinces à linge, des perles, des cubes...
- Faire des postures de yoga, des exercices de gainage, des pompes face à un mur ou soulever ses fesses d'une chaise en appuyant sur ses bras.



- Identifier, toucher et nommer la tête, la main, le genou, le pied, le nez et le coude.



- Fiche A : pour l'enseignant



En collectif



15 minutes

ÉTAPE 1 • DÉCOUVERTE DE LA COMPTINE

» Découverte des paroles

Les élèves sont réunis au coin regroupement. L'enseignant leur annonce qu'ils vont découvrir une comptine pour apprendre à nommer certaines parties de son corps. Il chante la comptine de la fiche A, les élèves écoutent.

» Découverte des gestes

L'enseignant annonce qu'il va rechanter la comptine et faire les gestes associés en même temps. « **Regardez-bien !** » Dès que le nom d'une partie du corps est prononcé, l'enseignant la montre sur son corps avec son doigt.

ÉTAPE 2 • IDENTIFIER LES PARTIES DU CORPS

» Identification des parties du corps

L'enseignant répète les parties du corps énoncées dans la comptine (tête, main, genou, pied, nez et coude) et demande aux élèves de les identifier à chaque fois sur leur propre corps en les montrant avec leur doigt. « **Où se trouve le nez ? Tout le monde montre son nez avec son doigt !** »

» Faire les gestes sur la musique

L'enseignant chante la comptine et les élèves montrent les parties du corps énoncées au fur et à mesure.

ÉTAPE 3 • ALLIER LES PAROLES ET LES GESTES

L'enseignant demande aux élèves de chanter les paroles en même temps que lui, tout en continuant à faire les gestes. À force d'entendre les paroles, les élèves devraient être capables de les reprendre plus ou moins en chœur. Si besoin, on peut faire répéter les phrases indépendamment les unes des autres pour une meilleure mémorisation.

Cette comptine est reprise à la **ROUTINE N°5** avec d'autres parties du corps.



Savez-vous planter les choux,
À la mode, à la mode,
Savez-vous planter les choux,
À la mode de chez nous ?

On les plante avec **la tête**,
À la mode, à la mode,
On les plante avec **la tête**,
À la mode de chez nous.

On les plante avec **la main**...
On les plante avec **le genou**...
On les plante avec **le pied**...
On les plante avec **le nez**...
On les plante avec **le coude**...



J'ai appris à identifier, toucher et nommer les parties du corps suivantes :
la tête, la main, le genou, le pied, le nez et le coude.

Savez-vous planter les choux ?



Savez-vous planter les choux,
À la mode, à la mode,
Savez-vous planter les choux,
À la mode de chez nous ?

On les plante avec **la tête**,
À la mode, à la mode,
On les plante avec **la tête**,
À la mode de chez nous.

On les plante avec **la main**...
On les plante avec **le genou**...
On les plante avec **le pied**...
On les plante avec **le nez**...
On les plante avec **le coude**...



J'AI AIMÉ!



J'AI RÉUSSI!



Chers parents, les enfants ont appris et chanté la comptine. Chaque fois qu'une partie du corps est nommée, ils la touchent sur leur corps avec leur doigt.

Les comptines favorisent la mémorisation car elles sont ludiques et peuvent être répétées.

PRÉSENTATION DES RESSOURCES NUMÉRIQUES

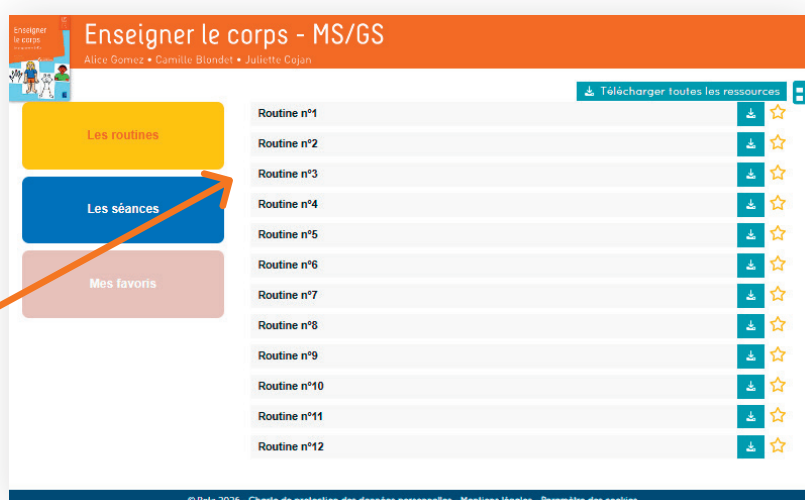
Toutes les fiches de chaque séance et routine sont accessibles en téléchargement sur le site mes-ressources-pedagogiques.editions-retz.com (voir page 2 de couverture pour l'accès et le téléchargement).

Cliquer sur le bouton correspondant pour accéder aux ressources associées.



Cliquer sur le bandeau supérieur pour retourner à l'écran d'accueil.

Sélectionner le numéro de routine ou séance et les ressources associées s'afficheront au-dessous.



Enseigner le corps - MS/GS
Alice Gomez • Camille Blondet • Juliette Cujan

Télécharger toutes les ressources

Les routines
Les séances
Mes favoris

Routine n°1
Fiche A - Comptine
Fiche bilan
Activité complémentaire

Routine n°2

Routine n°3
Enregistrement audio - La détente du hérisson
Fiche A - Instructions
Fiche bilan

Routine n°4
Routine n°5
Routine n°6
Routine n°7

© Retz 2026 - Charte de protection des données personnelles - Mentions légales - Paramètre des cookies

Cliquer sur le nom du document pour le visionner, l'imprimer ou le vidéoprojecter...

ROUTINE N°3 La détente du hérisson

- Individualiser des parties de son corps pour les contracter ou les relâcher.
- Situer les différentes parties du corps humain sur soi.

• Audio « La détente du hérisson »
ou
• Fiche A : pour l'enseignant

En collectif 15 minutes

ÉTAPE 1 • ADOPTION D'UNE POSITION DE DÉTENTE

L'enseignant demande aux élèves de fermer les yeux, de se centrer sur eux et de respirer lentement. Les élèves sont placés en position allongée si la salle de classe le permet, ou en position assise sur une chaise.

Cette étape va permettre aux élèves de rentrer dans un état de détente et de conscience du corps.

On observe la capacité des élèves à se détendre, à relâcher tout leur corps et à bouger le moins possible. Ils doivent prendre conscience des parties de leur corps qui bougent encore et de leur respiration. On les laisse une minute dans cet état de repos. On peut diffuser au besoin une musique calme sans paroles pour faciliter la détente.

Il faut bien penser à laisser suffisamment d'espace entre les élèves, qui ne doivent pas se déplacer ou se gêner pendant l'exercice pour ne pas perdre le bénéfice de la relaxation.

ÉTAPE 2 • RELAXATION

L'enseignant adopte une voix douce, posée et calme et présente la routine.

« Nous allons faire un exercice de détente. Je vais vous indiquer une partie du corps. Vous la contractez très fort pendant quelques secondes, puis vous la relâchez complètement. Vous allez faire comme un petit hérisson qui se roule en boule : on contracte très fort, puis on revient à la normale. Nous allons parcourir le corps progressivement, du haut vers le bas. »

Enseigner le corps MS - GS © Éditions Retz

25

Le document s'affiche dans une nouvelle fenêtre.