

L'enfant et son corps - Cycle 1

Réalisation : François Lusignan et les enseignants de l'école Suzanne-Lacorre, Bergerac (décembre 2007) – mise à jour par les CPD maternelle et sciences (septembre 2025) – version actualisée : octobre 2026 (BO n° 19 du 7 mai 2026)

Points du programme

● Découvrir le monde du vivant, de la matière et des objets - Découvrir le corps humain et la santé

Les élèves apprennent à identifier, nommer les différentes parties du corps et à mieux le connaître. Ils comprennent progressivement que leur corps leur appartient, qu'ils doivent en prendre soin pour se maintenir en forme et favoriser leur bien-être. Cette éducation à la santé vise l'acquisition de premiers savoirs et savoir-faire pour préparer les élèves à prendre soin d'eux-mêmes et des autres ; elle intègre une première approche des questions nutritionnelles, qui peut être liée à une éducation au goût, et s'articule avec l'éducation à la vie affective et relationnelle (EVAR).

● Découvrir les animaux et les végétaux

Comparer le corps de l'enfant à celui d'autres animaux : l'être humain est un être vivant parmi d'autres, avec des ressemblances et des différences.

Objectifs d'apprentissage

À aborder avant 4 ans	À partir de 4 ans	À partir de 5 ans
Nommer et représenter quelques parties du corps humain. <i>Exemple : montrer et nommer sur soi la tête, les bras, les mains, les jambes, les pieds.</i>	Connaître les parties du corps humain. <i>Exemple : placer les pièces d'un puzzle du corps humain en nommant les bras, les mains, les jambes, la tête, le cou, le tronc.</i>	Identifier et nommer quelques articulations et la segmentation des membres ; se représenter avec un corps articulé en mouvement. <i>Exemple : situer sur soi et nommer la cheville, le genou, le coude, la hanche, l'épaule, le poignet ; dessiner un pantin en train de courir.</i>

Objectifs de connaissances (pour le professeur)

- Le schéma corporel est la perception que chacun a de son propre corps, de ses différentes parties, de sa position par rapport à la verticale ou à l'horizontale, de ses mouvements.
- Le schéma corporel renvoie à l'image du corps. Il permet progressivement à l'élève de prendre conscience de son corps et de la place qu'il occupe dans l'espace.

Cette ressource permet de mener plusieurs séances sur le thème général du corps de l'enfant. Les activités ont été testées avec des GS, MS et PS en suivant une même progression quant aux thèmes des séances. Un choix a été de ne pas inclure de séance sur les cinq sens ou sur l'hygiène, pour lesquels il existe par ailleurs de nombreuses ressources (voir le module « Le monde, mes sens et moi »), qui feront d'utiles compléments. Un aspect plus original a en revanche été développé : la comparaison du corps de l'enfant avec le corps d'autres animaux. L'objectif est de faire germer l'idée qu'il y a un lien de parenté qui unit tous les êtres vivants en raison de leur histoire évolutive commune.

Réalisation : François Lusignan, décembre 2007, avec la participation active des collègues de l'école maternelle Suzanne-Lacorre de Bergerac ; dessins d'animaux par Bruno Chanet.

Matériel

- Pantins en bois articulés (mannequins d'artiste).
- Tubes en carton ou en PVC (un par élève).
- Grandes feuilles de papier (rouleau), feutres, peinture, ciseaux (adulte).
- Puzzles du corps humain ; photos des élèves.
- Objets usuels à saisir : gros feutres, gobelets, bouteilles en plastique.
- Images d'animaux (singe, éléphant, chien, écrevisse) ; ouvrages documentaires sur le corps humain.
- Peinture, petit pulvérisateur (mains en négatif).

Espace sciences

Prolongement dans l'espace « sciences » :

- Albums : *Va-t'en, Grand Monstre Vert !* d'Ed Emberley ; *Agathe* de Pascal Teulade et Jean-Charles Sarrazin ; *Il est où ?* de Christian Voltz.
- Pantin en bois articulé, et pantin en papier avec attaches parisiennes.

Lexique à construire

Avant 4 ans	la tête, les cheveux, les yeux, le nez, la bouche, les oreilles, le ventre, le dos, les bras, les mains, les doigts, les jambes, les pieds
Dès 4 ans	le cou, le tronc, les épaules, les genoux, les coudes, les fesses ; le pouce, l'index, le majeur, l'annulaire, l'auriculaire ; plier, tourner, tenir, attraper
Dès 5 ans	articulation, la cheville, le poignet, la hanche, la cuisse, l'avant-bras, le mollet ; la paume, l'ongle ; le pouce opposable

Points de vigilance

- **Respect de l'intimité** : le tracé de la silhouette se fait habillé, avec l'accord de l'élève ; aucun élève n'est obligé de s'allonger. On ne touche que les parties du corps que l'on nomme sur soi-même ; en binôme, on montre sur le pantin plutôt que sur le camarade.
- **Regard positif sur les différences** : on ne compare ni les tailles, ni les poids, ni les corps des élèves entre eux ; chaque corps est respecté, y compris en cas de handicap.
- **Mon corps m'appartient** : en lien avec l'EVAR, on rappelle que chacun peut dire non et en parler à un adulte de confiance.
- Ciseaux et cutter pour découper les silhouettes : adulte uniquement.

Étape 1 : la silhouette de son corps tous

Objectifs

- ☞ Recueillir les représentations initiales des élèves.
- ☞ Se rendre compte que les membres ont une épaisseur et que le tronc est de forme ovale.
- ☞ Nommer les différentes parties de son corps.

Modalités de travail

Individuel, puis binômes ; trois séances.

Matériel

→ Feuilles, feutres, grandes feuilles de papier, peinture ; reproduction d'un tableau de personnages en mouvement.

Séance 1 : représentations initiales des élèves

Consigne : *Dessine ton corps.*

Les dessins sont datés et conservés : ils serviront à mesurer les progrès lors du dessin du pantin (étape 2).

Séance 2 : observer un tableau, tracer sa silhouette

Pour les plus jeunes, le corps est souvent représenté par une boule et des traits : tracer la silhouette du corps permet de se rendre compte que les membres ont une épaisseur et que le tronc est de forme ovale.

- **Présenter un tableau de Keith Haring** représentant des personnages qui dansent (une reproduction projetée ou affichée) et faire verbaliser les élèves sur ce qu'ils observent : on fait émerger les différentes parties du corps.
- **Par binôme**, un élève s'allonge sur une grande feuille de papier ; l'autre trace le contour du corps, d'abord avec la main, puis avec un feutre. Le professeur veille à rectifier le contour pour qu'il ne soit pas trop éloigné du corps.

Séance 3 : nommer les différentes parties de son corps

Au préalable, les silhouettes ont été découpées par un adulte. Le professeur demande aux élèves de peindre chaque partie du corps d'une couleur différente, puis on nomme collectivement les parties peintes.

Consigne : *Peins la tête en jaune, le tronc en rouge... Montre-moi le bras. Comment s'appelle cette partie ?*

Synthèse : mon corps a une tête, un cou, un tronc, deux bras et deux jambes ; au bout des bras, il y a les mains ; au bout des jambes, les pieds.

Aspects langagiers : nommer les parties du corps ; *en haut, en bas, au milieu, de chaque côté* ; 🗎 légender sa silhouette par dictée à l'adulte (étiquettes-mots à placer, dès 5 ans).

Critères de réussite : avant 4 ans, l'élève montre et nomme cinq parties de son corps ; dès 4 ans, il place correctement les étiquettes des grandes parties sur sa silhouette.

Prolongement : jouons avec nos mains tous

Objectifs

- ☞ Nommer les doigts ; s'intéresser à la main d'un point de vue fonctionnel.
- ☞ Découvrir que le pouce, opposable aux autres doigts, permet de saisir des objets.

Modalités de travail

Regroupement, puis ateliers ; différenciation par l'explication pour les plus grands.

Matériel

→ Feuilles et stylos, objets usuels à saisir, images d'animaux.

Les jeux de doigts sont nombreux et bien connus en maternelle. **Monsieur Pouce** présente l'intérêt de montrer la caractéristique principale du pouce de tous les primates, être humain compris, parmi les mammifères : il est **opposable** à tous les autres doigts et permet donc de saisir des objets. Au-delà du vocabulaire anatomique (nom des doigts, ongle, paume), on s'intéresse à la main d'un point de vue fonctionnel : elle peut faire beaucoup de choses grâce à la préhension, rendue possible par le pouce opposable.

Monsieur Pouce dit bonjour :

Monsieur Pouce dit bonjour à papa (il touche l'index)
Monsieur Pouce dit bonjour à maman (il touche le majeur)
Monsieur Pouce dit bonjour au grand frère (il touche l'annulaire)
Monsieur Pouce dit bonjour au petit bébé (il touche l'auriculaire)
Monsieur Pouce dit au revoir et il va se coucher (il s'agite et se cache dans la main)

1. Tout ce que fait ma main

La comptine est répétée : elle permet de dire et d'apprendre le nom des doigts (le nom du papa, c'est l'index ; la maman, c'est le majeur...). « *Qu'est-ce qu'on fait avec notre main ?* » On écrit, on colorie, on se gratte, on mange, on joue au puzzle, on fait un gâteau... La liste est très longue et permet de mener ensuite des activités de langage en petits groupes.

2. Le tour de ma main

On fait le tour de sa main avec l'index en nommant les doigts que l'on touche. On change de main : avec quelle main est-ce le plus facile ?

À partir de 5 ans : pour représenter leur main grande nature, les élèves la posent sur une feuille et en font le tour avec un stylo. On recommence avec l'autre main et on compare : on a une main plus habile que l'autre.



Tracer le tour de sa main.

3. Une main faite pour tenir

Avec quelques objets usuels (gros feutres, gobelets, bouteille en plastique), on cherche quels doigts sont utilisés pour tenir. On essaie de tenir l'objet avec : **la main** (très facile) ; **deux doigts seulement** (facile : c'est toujours le pouce et un autre doigt) ; **deux doigts sans le pouce** (difficile). Rappel de la comptine : Monsieur Pouce touche tous les autres doigts.

« *Connaissez-vous un animal qui a une main pour tenir quelque chose ?* » Les élèves pensent tout de suite au singe : une image vient le confirmer. « *Pouvez-vous manger comme le petit singe ? Voit-on ses pouces ? Où sont-ils ? Comment fait l'éléphant pour tenir sa nourriture ? Et le chien ? Et l'écrevisse ?* » L'écrevisse saisit avec sa pince comme entre le pouce et l'index, mais ce n'est pas du tout la même structure.

Différenciation : les plus jeunes font les jeux de doigts et tiennent un objet comme l'éléphant, le singe, le chien ; l'explication est pour les plus grands.

Critères de réussite : l'élève nomme le pouce et au moins deux autres doigts (dès 4 ans) ; à 5 ans, il explique qu'on a besoin du pouce pour tenir un objet avec deux doigts.

Prolongement arts plastiques : les mains des grottes (tous niveaux)

Les femmes et les hommes de la Préhistoire ont représenté leurs mains sur les parois des grottes (par exemple à Gargas ou à la grotte Chauvet). Le professeur présente quelques images, extraites d'ouvrages documentaires ou des sites des grottes. « *Comment peut-on faire la même chose ?* »

- **Mains en positif** : poser la main dans un peu de peinture étalée, puis l'appliquer sur une feuille ou un mur.
- **Mains en négatif** : plus difficile ; on pose la main à plat sur la feuille et on pulvérise de la peinture diluée tout autour, avec un petit pulvérisateur de jardinerie ou une brosse à dents frottée sur une grille.

On compare les mains de la classe : grandes, petites, droites, gauches ; on retrouve le pouce sur chacune.

Étape 2 : le pantin et moi tous - différencié

Objectifs

- ☞ Parler de son corps : approche anatomique (les parties) et fonctionnelle (ce que fait le corps).
- ☞ Découvrir les articulations ; se représenter avec un corps articulé en mouvement (5 ans).

Modalités de travail

Regroupement, ateliers, salle de motricité ; binômes.

Matériel

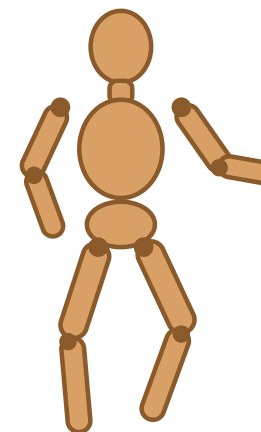
→ Pantins en bois articulés, tubes en carton, puzzles du corps, photos des élèves.

1. J'ai un corps comme le pantin (tous niveaux)

Cette séance a pour but de faire beaucoup parler les élèves de leur corps. Le pantin permet de décentrer l'attention sur un objet, puis de revenir à volonté à leur propre corps. Le dialogue se développe autour de pistes qui nourriront les séances suivantes :

- **Les différentes parties du corps** : on les nomme, on les touche sur soi. C'est une approche **anatomique**.
- **Ce que fait notre corps** : il peut bouger, et le pantin aide à montrer et à reproduire des mouvements ; il permet de nommer les segments et les endroits où ça plie (les articulations). C'est une approche **fonctionnelle**. Avec notre corps, on ne fait pas que bouger : on mange, on boit, on dort, on respire...

Jeu des musiciens et du chef d'orchestre : le professeur est chef d'orchestre. Il frappe en cadence une partie de son corps, puis une autre, en les nommant ; les élèves musiciens font de même et suivent la musique.



Étape 2 (suite) : bouger et dessiner comme le pantin

dès 4 ans / 5 ans

2. Peux-tu bouger comme le pantin ?

En atelier, le professeur distribue un tube en carton à chaque élève et lui demande de le glisser sur son bras, puis de plier le bras : c'est impossible ! La notion d'articulation émerge : le coude permet de plier.

En salle de motricité, le professeur montre le pantin : il peut bouger. « *Et vous, pouvez-vous bouger comme le pantin ?* » Il montre une posture du pantin, les élèves la reproduisent. La situation peut être reprise en activités physiques, par binômes : l'un place le pantin, l'autre reproduit.

On propose ensuite une posture impossible pour le corps humain (un coude plié à l'envers, par exemple), pour créer un questionnement et faire émerger la notion d'articulation.

Observations attendues : « *Je peux faire bouger les poignets, les épaules, le cou, les hanches et les chevilles dans tous les sens, en pliant d'avant en arrière, en tournant dans un sens ou dans l'autre. Je peux plier les coudes et les genoux d'une seule façon et je ne peux pas les faire tourner.* »

Sécurité : on ne force jamais une articulation ; chacun bouge à son rythme.

3. Dessiner le pantin

À partir de 5 ans, on demande aux élèves de dessiner un pantin en mouvement, en train de courir. Ce n'est sans doute pas le premier dessin du corps humain qu'ils font : on le compare avec les représentations initiales de l'étape 1 pour mesurer les progrès. Avant le dessin, on rappelle ce qu'il faut dessiner : « *Je n'oublie pas les pieds, les jambes, les mains, le cou...* »

Trace écrite

Âge	Trace
À partir de 4 ans	Les membres, avec des photos des élèves : placer les pièces d'un puzzle représentant le corps humain en nommant les bras, les mains, les jambes, la tête, le cou, le tronc.
À partir de 5 ans	Les membres et les articulations, avec des photos des élèves ; faire écrire les mots : situer sur soi et nommer la cheville, le genou, le coude, la hanche, l'épaule, la cuisse, la jambe, le pied, le bras, l'avant-bras, le poignet, la main.

Synthèse : mon corps est fait de parties qui peuvent bouger grâce aux articulations. Certaines articulations plient dans un seul sens (coude, genou), d'autres tournent (épaule, poignet, cheville, cou).

Aspects langagiers : nommer segments et articulations ; *plier, tourner, lever, baisser* ; décrire une posture pour qu'un camarade la reproduise (*lève le bras, plie le genou*).

Critères de réussite : à 4 ans, l'élève reproduit une posture du pantin et place les pièces du puzzle en nommant les membres ; à 5 ans, il situe et nomme sur lui au moins quatre articulations et dessine un personnage en mouvement avec des membres articulés.

L'enfant et son corps : liens avec les autres domaines

Liens avec les autres domaines

Langage oral et écrit

- Comptines et jeux de doigts : *Monsieur Pouce*, *Pomme de reinette*, *Jean Petit qui danse*.
- Albums : *Va-t'en*, *Grand Monstre Vert !* (les parties du visage), *Agathe, Il est où ?*
- Étiquettes-mots sur la silhouette ; imagier du corps.

Premiers outils mathématiques

- Dénombrer : cinq doigts, deux mains, dix doigts ; compter sur ses doigts.
- Comparer des longueurs : la silhouette, la main de chacun (plus grand, plus petit) sans jugement.
- Repérer la symétrie du corps : à droite, à gauche.

Activités physiques

- **S'exprimer avec son corps** : danse et statues, jeu du miroir à deux, reproduire les postures du pantin.
- **Se déplacer, s'équilibrer** : parcours en marchant, rampant, sautant ; tenir sur un pied.
- **Jeu du chef d'orchestre** : frapper en rythme sur les parties du corps nommées.

Activités artistiques

- **Arts visuels** : silhouettes peintes ; personnages en mouvement de Keith Haring ; mains en positif et en négatif comme dans les grottes ; pantin en papier à attaches parisiennes.
- **Univers sonores** : percussions corporelles (frapper des mains, des pieds, sur les cuisses).

Se repérer dans le temps et l'espace

- **Espace** : le corps comme premier repère : devant, derrière, au-dessus, en dessous, à côté ; la place qu'il occupe.
- **Temps** : j'ai grandi : photos de bébé, vêtements et chaussures d'avant ; comparer ses dessins du début et de la fin.

Santé, EVAR et vivre ensemble

- Prendre soin de son corps : se laver les mains, dormir, bouger, manger varié (lien avec l'éducation au goût).
- Mon corps m'appartient : dire non, en parler à un adulte de confiance.
- Regard positif sur les différences ; comparer notre corps à celui d'autres animaux.

Références : programme d'enseignement de l'école maternelle, BO n° 19 du 7 mai 2026 ; programmes « Développement et structuration du langage oral et écrit » et « Acquisition des premiers outils mathématiques », BO n° 41 du 31 octobre 2024.