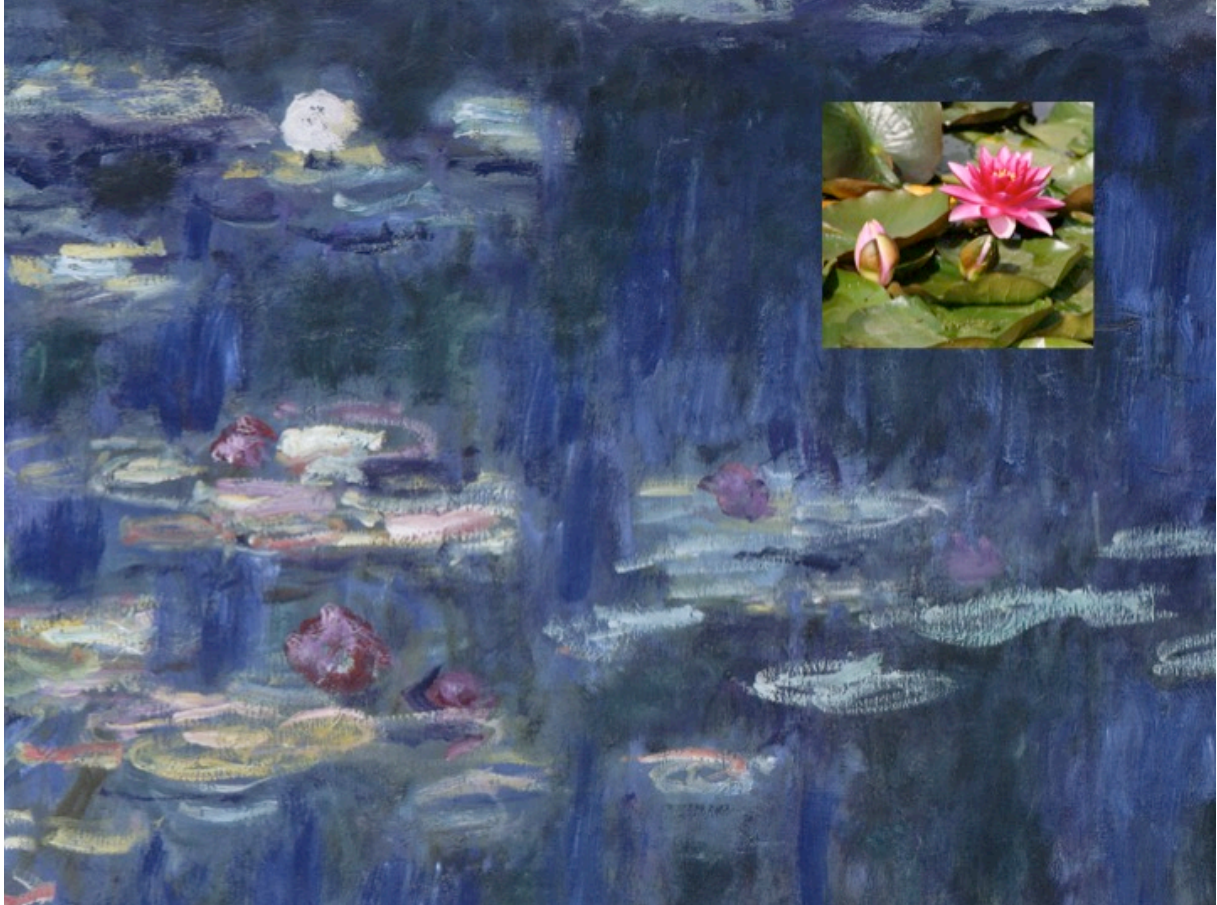


« Voir,  
entendre,  
sentir,  
toucher  
la peinture »



Un parcours  
*Sophrologie et éveil artistique*  
pour les classes primaires  
(grande section de maternelles, CP, CE1, CE2)

« Quelque activité à laquelle on se livre, le corps demeure le sujet de l'intuition, de la mémoire, du savoir, du travail et, surtout, de l'invention. »

Michel Serres, in *Eloge du prof de gym*, 1998

## Pourquoi un parcours Sophrologie et histoire de l'art ?

Le corps peut être un support fondamental dans les situations d'apprentissage ou d'éducation, notamment d'éducation à l'art. L'émotion, l'émerveillement sont au cœur de l'expérience artistique et font naturellement appel au corps et aux cinq sens. Le corps peut ainsi devenir le support de l'éveil à l'histoire des arts. L'intérêt de cette démarche est qu'elle incite à une participation active de l'enfant en l'aidant à faire appel à l'ensemble de ses capacités.

Dans ses travaux, le philosophe Alain rappelle que l'enfant « juge des choses et des hommes d'après ses propres affections, ou d'après les mouvements de son propre corps ». Caroline Pigno-Richard explicite la pensée du philosophe en ces termes : « L'enfant est donc totalement dépendant de son corps, ce n'est que par lui et à travers lui qu'il acquiert une première connaissance du monde extérieur. Toute sa pensée est réglée en fonction de ses émotions et de ses réactions corporelles » (cf. article Le rôle du corps dans la pédagogie d'Alain, Ed. en ligne Le Portique revues).

L'expression « pédagogie du corps » apparaît au milieu du XXe siècle sous le plume de l'anthropologue Marcel Jousse, auteur notamment de *L'anthropologie du geste* (Gallimard, 1974). Plus récemment Yvonne Langlois, anthropologue et pédagogue, en a donné la définition suivante : « la pédagogie du corps, c'est l'homme debout, utilisant pleinement l'outil pédagogique qu'est son corps, l'écrit n'est plus le support unique de son savoir qu'il porte en lui, il n'est qu'un aide-mémoire. La pédagogie du corps permet la rencontre avec l'objet, avec la chose à connaître que l'on incorpore, que l'on intègre, ce qui permet alors la conquête d'une nouvelle dimension d'autonomie. L'homme dans cette dynamique ne veut que ce qu'il peut, il prend conscience de ses possibilités et de ses limites (...) ».

Le parcours *Sophrologie et éveil à l'histoire de l'art* est conçu comme une expérience dynamique. Le transfert de connaissances ne passe pas par une approche didactique et cognitive mais par une approche sensible. C'est avec son corps que l'enfant découvre une œuvre et en explore les significations ce qui lui permet de l'analyser avec une compréhension plus fine car plus intériorisée. Chaque séance se compose d'un temps de pratique d'exercices de Sophrologie, une méthode psycho-corporelle fondée par le neuro-psychiatre Alfonso Caycedo. Ce temps permet de reconnecter l'enfant avec ses ressources corporelles et mentales. Puis, dans un deuxième temps, les enfants partent à la découverte d'œuvres d'art à travers des présentations et un temps de pratique artistique.

Cette approche a un intérêt particulier pour les enfants de 5/7 ans car elle permet de contourner des obstacles liés au développement psycho-cognitif de l'enfant. Jusqu'à 6 ans environ, le point de vue égocentré et personnel prévaut dans les représentations de l'enfant. L'enfant n'a pas la capacité de se représenter de façon distincte sa représentation et celle d'une autre personne et de manipuler deux représentations en même temps. C'est à partir de 7 ans environ que l'enfant va pouvoir développer un point de vue plus impersonnel et envisager le point de vue des autres (cf. la théorie de l'esprit élaborée Wimmer et Perner, 1983). L'œuvre d'art est en soi une représentation du monde qui diffère de celle de l'enfant. Une pédagogie du corps permet donc de s'adapter au développement psycho-cognitif de l'enfant. A travers le corps, on permet à l'enfant d'accéder au point de vue de l'artiste en se l'appropriant

## Le parcours Sophrologie et éveil à l'histoire de l'art

Ce parcours propose quatre modules qui permettent de découvrir trois grands genres de la peinture :

- le paysage,
- la nature morte,
- le portrait.

Chaque séance est autonome. Vous pouvez donc choisir de faire 1, 2, 3 ou 4 séances.

Chaque module se compose ainsi :

- 1) une séance de Sophrologie de 45 mn
- 2) une séance de découvertes d'œuvres d'art et de pratique artistique de 45mn

Trois séances proposent la peinture comme pratique artistique. La quatrième séance propose de pratiquer le mime. Elle peut-être une très bonne introduction au quatre séances si vous choisissez le parcours complet.

Dans ce document, nous proposons une sélection d'œuvres, principalement conservées au Musée de l'Orangerie. Naturellement, cette sélection peut être revue et adaptée en fonction de votre projet pédagogique.

Si vous choisissez plusieurs séances, elles peuvent avoir lieu toutes les semaines ou tous les 15 jours. Pour que les enfants puissent tirer un maximum de bénéfice de la partie Sophrologie, il est conseillé de ne pas espacer davantage les séances.

Le matériel pour la pratique artistique est fourni par l'école : pinceau, brosse, papier et peinture. Je fournis le vidéo-projecteur et l'ordinateur pour les projections. Prévoir un mur blanc ou un écran dans la salle où ont lieu les séances.

## Séance 1 : La paysage dans l'art.

Découvrir ses perceptions, ressentir une œuvre.

### 1) Sophrologie (45mn)

#### Objectifs

- se poser, retrouver la maîtrise de son corps
- prendre conscience de sa capacité de concentration et d'imagination.

**Contenu** : exercices de Sophrologie (respiration et visualisation)

### 2) Découverte du paysage dans l'art à travers trois œuvres (45mn)

#### Objectifs pédagogiques :

- La composition et le choix des couleurs : montrer aux élèves comment l'artiste mêle les différents éléments d'un tableau avec un travail sur la couleur.
- Les rapports entre la couleur et le dessin : montrer la prédominance de la couleur, la disparition du trait et des limites du dessin au profit de la couleur.
- La figuration de l'espace : montrer comment la couleur structure l'espace et crée les différents plans d'une œuvre.
- La sensation et la couleur : comment la couleur participe à rendre compte d'une atmosphère.

#### Contenu :

1) Découverte de plusieurs tableaux :

- Monet, Les Nymphéas
- Cézanne, La Montagne Saint Victoire
- Cézanne, Dans le parc de Château Noir
- Soutine, Arbres couchés

2) 30mn de pratique (peinture) : composer son paysage

## Séance 2 : La nature morte.

Voir, entendre, sentir et toucher

### 1) Sophrologie (45mn)

**Objectif** : prendre conscience de ses cinq sens

**Contenu** : exercices de Sophrologie (respiration et visualisation)

.../...

## 2) Découverte de la nature morte en peinture (45mn)

### Objectifs pédagogiques

- La composition : apprendre à repérer les différents éléments qui composent un tableau
- Comprendre l'importance de la couleur
- Appréhender le lien entre couleur et atmosphère

### Contenu

1) Découverte de quatre natures mortes :

- Renoir, Fraises
- Renoir, Bouquet
- Cézanne, fruits, serviette et boîte à lait et Pommes et biscuits

2) 30mn de pratique (peinture) : composer sa nature morte

## Séance 3 : Autour du portrait et de l'autoportrait Se percevoir autrement

### 1) Sophrologie (45mn)

**Objectif** : prendre conscience de son corps

**Contenu** : exercices de Sophrologie (respiration et visualisation)

### 2) Découverte du portrait en peinture (45mn)

#### Objectifs pédagogiques

- La composition : apprendre à repérer les différentes parties du corps dans un portrait
- Apprendre à décoder les expressions et les intentions de l'artiste

### Contenu

1) Découverte de trois œuvres :

- Modigliani, Le jeune apprenti
- Cézanne, Portrait de Madame Cézanne
- Soutine, Le garçon d'honneur

2) 30mn de pratique (peinture) : faire son autoportrait

## Séance 4 : voir la peinture autrement Le mime comme clef de lecture

Cette séance peut être une très bonne introduction aux autres séances que vous aurez choisies. Elle permet, en effet, de pleinement intégrer la découverte et la lecture d'une œuvre par le corps avant d'entrer dans l'expérimentation par la peinture.

## 1) Sophrologie (45mn)

**Objectif** : prendre conscience de son corps et de ses capacités d'expression corporelle

**Contenu** : Exercice de Sophrologie (respiration et visualisation)

## 2) Découverte du portrait en peinture (45mn)

### Objectifs pédagogiques

- Apprendre à regarder une peinture et à identifier les différents éléments qui la composent
- Comprendre l'intention du geste, de la posture, du mouvement dans une composition

### Contenu

Mimer les œuvres pour mieux percevoir les messages et le sens d'une peinture, les enfants miment les œuvres pour décoder les gestes, les postures mais aussi la composition d'une œuvre

15 mn d'exercices ludiques pour appréhender ses capacités d'expression corporelle

30 mn autour d'une sélection d'œuvre :

- Derain, Pierrot et Arlequin
- Soutine, le garçon d'étage
- Soutine, Maisons
- Le douanier Rousseau, La fabrique de chaises à Alforville
- Picasso, Portrait de l'Infante Marguerite (comparaison avec la version de Velasquez)

## Renseignements pratiques

Margot Moquet

932 chemin de Saint-Jean

84110 Séguret

07 67 74 82 52

[www.mmoquet-sophrologue.com](http://www.mmoquet-sophrologue.com)

[margotsophro@gmail.com](mailto:margotsophro@gmail.com)

- Durée des séances : 1h30
- Tarif d'une séance : 80 euros (frais de déplacement inclus)
- Le matériel pour la pratique artistique : pinceau, peinture, papier, n'est pas fourni
- Je fournis le vidéo-projecteur et l'ordinateur pour les projections. Prévoir un mur blanc ou un écran dans la salle dédiée à l'atelier.

### Mon parcours en quelques mots

J'ai travaillé 17 ans au ministère de la Culture dans différents monuments et musées (Abbaye du Mont-Saint-Michel, Musée d'Archéologie nationale, Musée de l'Orangerie à Paris, Musée du Luxembourg à Paris) où j'étais en charge de la programmation culturelle et éducative. J'ai également travaillé dans l'enseignement supérieur à l'Ecole d'architecture Paris-Malaquais en tant que directrice-adjointe chargée de la pédagogie.

Je suis aujourd'hui sophrologue, installée à Séguret. C'est en faisant la synthèse de ces différentes expériences que j'ai eu l'idée de proposer cette approche de la pédagogie de l'art.