

# Initier les enfants de 4 à 8 ans au mouvement : une nécessité dans l'apprentissage

S'approprier son corps et se mettre à son écoute, jouer avec l'équilibre, se situer dans l'espace, mais aussi libérer ses énergies et émotions, s'exprimer autrement, s'ouvrir à la beauté du geste... sont autant d'objectifs définis dans les programmes d'enseignement des écoles maternelles et élémentaires et de découvertes permises par l'initiation au mouvement.

Depuis plus de 30 ans, Charlotte Miller enseigne la danse contemporaine en conservatoire et intervient en milieu scolaire auprès des élèves d'écoles maternelles. Également passionnée par les différentes techniques corporelles, le bien-être et le développement personnel, elle a mis au point une méthode innovante d'initiation au mouvement pour les jeunes enfants.

Son savoir, ses techniques et son approche bienveillante sont désormais réunis dans un livre [Millmoov'](#) : 30 postures à travailler, 3 histoires pour les mettre en scène. Accompagné de son CD (texte et musique), le livre de Charlotte Miller est pour tous les enseignants, mais aussi les parents, éducateurs et animateurs, un formidable outil pour aborder le mouvement de manière ludique et pédagogique.

# Millmoov'

**Sortie Livre-CD - Millmoov' : 30 postures à travailler, 3 histoires pour les mettre en scène**

## De l'importance du mouvement...

Il n'y a pas d'enfance sans mouvement !

Dans son livre *Éducation pour un monde nouveau*, Maria Montessori écrivait : « *le mouvement est la dernière chose qui complète le mouvement de la pensée et c'est par l'action que l'esprit arrive à s'élever.* »

Le mouvement est également au cœur du programme d'enseignement de l'école maternelle, et notamment de 2 des 5 grands domaines d'apprentissage.

## Extraits

### 2. Agir, s'exprimer, comprendre à travers l'activité physique

*La pratique d'activités physiques et artistiques contribue au développement moteur, sensoriel, affectif, intellectuel et relationnel des enfants. Ces activités mobilisent, stimulent, enrichissent l'imaginaire et sont l'occasion d'éprouver des émotions, des sensations nouvelles. Elles permettent aux enfants d'explorer leurs possibilités physiques, d'élargir et d'affiner leurs habiletés motrices, de maîtriser de nouveaux équilibres. Elles les aident à construire leur latéralité, l'image orientée de leur propre corps et à mieux se situer dans l'espace et dans le temps.*

(...)

### 3. Agir, s'exprimer, comprendre à travers les activités artistiques

*Les activités artistiques relevant des arts du spectacle vivant (danse, cirque, mime, théâtre, marionnettes...) sont caractérisées par la mise en jeu du corps et suscitent chez l'enfant de nouvelles sensations et émotions. Elles mobilisent et enrichissent son imaginaire en transformant ses façons usuelles d'agir et de se déplacer, en développant un usage du corps éloigné des modalités quotidiennes et fonctionnelles. Une pratique de ces activités artistiques adaptée aux jeunes enfants leur permet de mettre ainsi en jeu et en scène une expression poétique du mouvement, d'ouvrir leur regard sur les modes d'expression des autres, sur la manière dont ceux-ci traduisent différemment leur ressenti.*

## Charlotte Miller : l'expertise et la passion au service du bien-être des enfants

Originaire de Grande-Bretagne, Charlotte Miller a été danseuse à l'Iwanson Dance Company à Munich, à l'Immotion Dance Company à Nürenberg, ou encore à la Gaps Dance et à la Compagnie Ensemble d'Amy Swanson à Paris. Depuis 30 ans, elle enseigne la danse contemporaine et l'éveil à la danse, actuellement au Conservatoire municipal agréé Henri Dutilleux de Maisons-Alfort et en tant qu'intervenante pour l'éducation nationale au sein d'écoles maternelles.

En parallèle, elle se passionne également pour d'autres techniques corporelles telles que la Baranatyam (danse Classique de l'Inde), le Tenchi mais aussi les arts martiaux (Taï Chi, Kung Fu et Qi Gong) et le bien-être (développement personnel, thérapies alternatives), autant de disciplines pour lesquelles elle a suivi des formations approfondies et continue de se former.



En puisant dans ses expériences, ses savoirs et ses passions, Charlotte Miller conçoit au fil de ses années de pratique une méthode d'initiation au mouvement innovante.

Elle confie,

*J'ai constaté qu'à travers les histoires et les symboles de la nature, les enfants ont beaucoup plus de facilités pour mémoriser les mouvements, éprouvent beaucoup de joie et s'épanouissent durant les cours. En s'appuyant sur la démarche que je propose, l'enfant va d'abord apprendre à mieux connaître son corps, en gérant naturellement la coordination de ses gestes grâce à la mise en place d'images qui lui parlent. En côtoyant près de 900 enfants par an, j'ai pu affiner ma technique et vérifier son succès.*

# Millmoov', une méthode d'initiation au mouvement inédite et positive

Au cœur de la méthode Millmoov' de Charlotte Miller, les histoires deviennent le fil qui déroule les enfants au fur-et-mesure de la séance pour retenir facilement et sans effort les mouvements, leur enchaînement, et ainsi développer de nouvelles capacités d'écoute, de concentration, d'imagination...

### #1 avec voix

## Le pique-nique

Difficulté : facile dès 4 ans

### #4 musique

Aujourd'hui, nous allons faire un pique-nique à la campagne. J'adore les pique-niques ! Papa a construit une balançoire pour moi entre les arbres. Il me pousse et je me balance d'avant en arrière, haut dans le ciel et je redescends vers la terre. C'est formidable de sentir un vent léger souffler dans mes cheveux. Je vois des oiseaux tout autour de moi.  
« Bonjour les oiseaux ! » J'ai l'impression que je vole avec eux.  
Papa m'appelle pour jouer au ballon. Il le fait rebondir devant moi.  
Maman prépare le pique-nique. Elle m'a fait mon gâteau préféré. Miam-miam !  
Maman a installé le pique-nique à l'ombre du pommier. Un petit papillon s'est posé sur la nappe aux motifs de fleurs. Nous avons amené notre tortue qui adore faire de l'exploration. Dans les hautes branches d'un arbre, un oiseau siffle une magnifique chanson.  
Le soleil commence à se coucher.  
Je me sens très heureux(se), c'était une merveilleuse journée !

14

### Tableau de l'enchaînement - Pique-nique

Les enfants sont divisés en deux groupes.  
On peut répéter l'histoire plusieurs fois pour que les enfants changent de rôles (celui de l'arbre et celui de l'oiseau).

La balançoire	Bras et jambes	Niveau A	p.16	3 secondes	X 10
Se relier au ciel et à la terre	Étirements	Niveau A	p.16	6 secondes d+g	X 10
Bonjour aux oiseaux	Étirements	Niveau A	p.17	10 secondes d+g	X 2
Faire rebondir le ballon	Genoux	Niveau A	p.17	3 secondes par rebond 5 secondes par cercle	X 10 rebonds X 3 cercles de chaque côté
Le gâteau	Coordination des bras	Niveau C	p.18	15 secondes	X 3 découpages
Le pommier	Étirements, Équilibre et sauts	Niveau C	p.18	15 secondes	X 3 Restez sur les demi-pointes en comptant jusqu'à 5
La famille papillon	Souplesse au sol	Niveau B	p.19	1 minute en tout	10 secondes bébé 10 pour maman Restez en bas 30 secondes
La tortue	Souplesse au sol	Niveau B	p.19	6 secondes	X 5
L'arbre et l'oiseau	Équilibre	Niveau C	p.20	40 secondes d+g	1 fois de chaque côté
Le soleil se couche	Bras	Niveau A	p.20	10 secondes	X 3

15

### Le gâteau

Il y a un gros gâteau.  
Vous coupez le grand gâteau en deux avec vos bras et vos mains qui font office de grand couteau.  
- Tendez les bras devant vous (Fig. 1).  
- Levez un bras vers le ciel et pointez l'autre vers le sol (Fig. 2).  
- Simulez par geste la formation d'un grand cercle (Fig. 3, 4, 5).  
Amusez-vous à choisir différentes vitesses d'exécution des mouvements.

18

### Le pommier

Il y a deux pommes dans l'arbre, que vous voulez manger.  
- Étirez les deux bras en vers le haut (Fig. 1).  
- Levez les talons et restez sur la position demi-pointe (Fig. 2).  
- Saisissez les pommes en sautant et mettez-les dans un panier (Fig. 3).  
- Répétez l'exercice 3 fois.

18

### La famille papillon

- Tenez-vous assis(e), le dos bien droit avec la plante des pieds qui se touchent, les bras allongés latéralement. Battez des ailes comme un bébé papillon, avec de tout petits mouvements ondulés (Fig. 1).  
- Élargissez les mouvements pour évoquer le maman papillon (Fig. 2).  
- Donnez encore plus d'ampleur pour imiter le papa papillon en faisant de très grands mouvements jusqu'à ce que les mains se touchent (Fig. 3).  
- Posez votre tête sur les pieds, sans forcer (Fig.4).

19

### La tortue

- Tenez-vous assis(e) avec la plante des pieds qui se touchent.  
- Glissez les bras sous vos jambes (Fig. 1) et sortez les mains pour dire « coucou les mains » (Fig. 2).  
- Posez votre tête sur les pieds (Fig. 3).

19

Charlotte Miller poursuit,

*Grâce à cette méthode, l'enfant expérimente, de façon toujours ludique, son sens de l'équilibre, développe sa confiance en lui, améliore son estime de soi, élargit son autonomie et enrichit ses capacités propres. Chaque séance commence toujours par l'exercice des respirations (en écoutant ses propres pulsations cardiaques) tout en respirant profondément.*

*À travers cette préparation, il se focalise sur lui-même, se montre plus concentré et vit pleinement l'instant présent. Ainsi, chaque enfant prend conscience que son corps constitue, en quelque sorte, la maison qu'il habite. De ce fait, il se mettra plus facilement à son écoute.*

Élaborée, expérimentée et éprouvée en collaboration avec les enseignants des classes maternelles dans lesquelles Charlotte Miller intervient depuis plus de dix ans, la méthode Millmoov' offre aux enfants de nombreux bienfaits :

- Ils apprennent à vivre pleinement le moment présent.
- Ils se montrent plus concentrés.
- Ils apprennent à s'écouter et à écouter l'autre.
- Ils découvrent les capacités mais aussi les limites de leur corps.
- Ils accroissent les performances de leur mémoire.
- Ils apprennent à respecter les consignes.
- Ils développent leur coordination gestuelle.
- Ils travaillent leur souplesse physique.
- Ils établissent eux-mêmes leurs moments de calme
- Ils accèdent à une forme d'autonomie.
- Ils se forgent une bonne estime d'eux-mêmes.

Pour partager la philosophie, les clés et les atouts de sa méthode avec le plus grand nombre d'enseignants, de parents et plus généralement de professionnels de l'enfance, Charlotte Miller publie Millmoov' : 30 postures à travailler, 3 histoires pour les mettre en scène.

Grâce à ce livre-CD riche en images et outils pratiques, chacun peut initier les enfants de 4 à 8 ans au mouvement, sans même avoir besoin d'être formé au yoga, chi gong, ou la danse !

**Millmoov'**

30 postures à travailler  
3 histoires pour les mettre en scène

à partir de 4 ans

Charlotte Miller  
Avec des compositions musicales de Serge Folie

CD inclus

Une démarche inspirée par les mouvements de danse, de yoga et de qi gong.

Edition musicale Ludivine

## Millmoov' : 30 postures à travailler, 3 histoires pour les mettre en scène



### 4e de couverture

Danser, c'est d'abord un jeu d'enfants !

Démarche inspirée des mouvements de danse, de yoga et de qi gong, elle met l'accent sur l'importance de la respiration et de la réalisation du geste juste pour accompagner toute posture. L'éducateur adopte un comportement bienveillant et positif qui permet à l'enfant de trouver des motivations pour libérer en lui de nouvelles énergies et surmonter ses complexes et émotions. Par des histoires ou des jeux qui sollicitent l'imaginaire, on obtient un puissant vecteur d'harmonie dans la relation avec l'adulte. Cette méthode progressive et ludique permet aux enfants de découvrir leur corps et de maîtriser les mouvements.

### Informations pratiques

Broché, 48 pages + 1CD  
Editions musicales Lugdivine  
21 x 0,5 x 21 cm  
ISBN-10: 2368570403  
ISBN-13: 978-2368570401  
26 euros

## Pour en savoir plus

Site web : <http://www.Millmoov.fr>

Facebook : <http://www.facebook.com/millmoov>

## Contact presse

Louis Szabo

Mail : [louis.szabo@gmail.com](mailto:louis.szabo@gmail.com)

Tél. 06 64 16 71 18