

PHASE 1 : STABILISATION

Le Lion Endormi

Le Lion Endormi entraîne le FREIN du cerveau



Durée
5-10 min

Groupe
Groupe entier ou demi-

Lieu
Salle, Classe

PS MS GS

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Moteur	Cognitif	Socio-émotionnel
<ul style="list-style-type: none"> Maintenir une immobilité corporelle totale Contrôler sa respiration Sentir le contact du sol (proprioception) 	<ul style="list-style-type: none"> Développer le contrôle inhibiteur (capacité à s'arrêter) Améliorer l'attention focalisée Comprendre et respecter une règle simple 	<ul style="list-style-type: none"> Apprendre à se calmer Gérer la frustration de ne pas bouger Développer la persévérance

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Matériel	Quantité	Alternative
Tapis ou sol doux	Surface suffisante	Couvertures au sol
Musique douce	Optionnel	Comptine chantée doucement

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

1. PRÉPARATION

- **Mise en place:** Les enfants s'allongent sur le dos, bras le long du corps. Espacer suffisamment pour éviter les contacts.

2. INTRODUCTION

Introduction: Présenter le jeu avec une voix calme et théâtrale

« Vous êtes de grands lions qui ont couru toute la journée dans la savane. Maintenant, le soleil se couche et les lions doivent dormir. Un lion qui dort ne bouge PLUS DU TOUT. Même sa queue ne bouge pas. Même ses moustaches ne bougent pas. »

Règle du jeu: Expliquer le rôle du gardien

« Je suis le gardien du zoo. Je vais marcher doucement entre vous. Si je vois un lion qui bouge, je dirai 'Ce lion n'est pas encore endormi' et il devra s'asseoir sur le côté. Le dernier lion à rester parfaitement endormi gagne ! »

3. EXÉCUTION

- **Déroulement:** L'éducatrice marche lentement entre les enfants, peut faire des bruits amusants pour les faire rire. Les enfants qui bougent s'assoient et deviennent observateurs.

4. RETOUR AU CALME

Fin du jeu: Réveil en douceur

« Le soleil se lève sur la savane ! Tous les lions se réveillent doucement... Étirez vos pattes... bâillez... et levez-vous comme de grands lions reposés ! »



Séquence des étapes

VARIANTES

+ Facile	+ Difficile	Variante
Version PS (PS) Durée plus courte (2-3 minutes), pas d'élimination, juste encouragements. L'éducatrice fait le lion aussi.	Version GS (GS) Ajouter des règles : 'Si je dis RUGISSEMENT, vous pouvez bouger 3 secondes puis refaire le lion'. Les enfants éliminés deviennent eux-mêmes gardiens.	Variante sensorielle (MS) Placer un petit sac de graines sur le ventre de chaque enfant. 'Le sac ne doit pas tomber - respirez doucement'.

ADAPTATIONS BESOINS SPÉCIAUX

Enfant hyperactif / TDAH

- Faire 2 min de 'travail lourd' avant (porter des livres, pousser une chaise)
- Placer à côté de l'éducatrice
- Version courte avec succès garanti

Enfant anxieux

- Pas d'élimination
- Rester près de lui
- Tu peux ouvrir les yeux si tu préfères

SÉCURITÉ

- Surface douce obligatoire
- Pas de contact physique avec les enfants
- Attention aux enfants allergiques à la poussière (sol propre)

BÉNÉFICE NEUROLOGIQUE

Système : Proprioception + Fonctions exécutives (inhibition)
Région cérébrale : Cortex préfrontal (contrôle inhibiteur)

Quand un enfant arrive à rester immobile malgré l'envie de bouger, il entraîne son 'frein' cérébral. Ce même frein l'aidera plus tard à ne pas crier une réponse sans lever la main, à attendre son tour, ou à résister à une distraction pendant la lecture.



LIENS AVEC LES PROGRAMMES

Marocain: Développement physique et moteur : Contrôler ses mouvements | Développement socio-affectif : Gérer ses émotions

Français: Agir dans l'espace : Ajuster ses actions en fonction des contraintes | Vivre ensemble : Respecter les règles de vie collective

Transversal: Rester assis pendant une leçon | Attendre son tour pour parler | Se concentrer sur une tâche