

PHASE 1 : STABILISATION

La Marche du Renard

La Marche du Renard réveille les CAPTEURS des pieds



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"> Développer la proprioception plantaire Renforcer les muscles stabilisateurs de la cheville Améliorer l'équilibre dynamique 	<ul style="list-style-type: none"> Maintenir l'attention sur une tâche motrice prolongée Développer la conscience corporelle Suivre une consigne complexe 	<ul style="list-style-type: none"> Cultiver la patience Apprendre à ralentir Respecter le silence collectif

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Matériel	Quantité	Alternative
Sol propre	Surface suffisante pour marcher	—
Parcours optionnel	Ligne tracée ou corde au sol	Ruban adhésif

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

1. PRÉPARATION

- **Mise en place:** Enfants pieds nus, en ligne ou dispersés. Optionnel : tracer un parcours au sol.

2. INTRODUCTION

Introduction: Présenter le personnage du renard

« Le renard est l'animal le plus silencieux de la forêt. Quand il chasse, il pose ses pattes si doucement que même les feuilles ne font pas de bruit. Nous allons apprendre à marcher comme lui. »

Démonstration: Montrer la technique

« Regardez : je lève mon genou HAUT, je pointe mes orteils vers le sol, et je pose d'abord l'EXTÉRIEUR de mon pied, puis je déroule doucement vers l'intérieur. Aucun bruit ! »

3. EXÉCUTION

- **Pratique guidée:** Les enfants avancent très lentement en suivant la technique. L'éducatrice circule et encourage.
- **Défi silence:** Qui peut traverser la salle sans qu'on entende ses pas ?

4. RETOUR AU CALME

Retour: Fin de la chasse

« Le renard a attrapé son repas. Il peut maintenant marcher normalement et retourner dans sa tanière. Marchons doucement jusqu'à nos places. »



1. Lever le genou 2. Poser l'extérieur 3. Dérouler doucement

Séquence des étapes

VARIANTES

+ Facile	+ Difficile	Variante
Version PS (PS) Parcours très court (3-4 mètres), sans exigence de silence parfait. Focus sur 'marcher doucement'.	Version GS (GS) Parcours avec obstacles à enjamber, les yeux mi-clos, ou en transportant un objet sur la tête.	Chasse aux souris (MS) Des 'souris' (images) sont posées au sol. Le renard doit s'en approcher sans bruit pour les 'attraper'.

ADAPTATIONS BESOINS SPÉCIAUX

Enfant avec troubles de l'équilibre

- Marcher près du mur pour pouvoir s'y appuyer
- Tenir la main de l'éducatrice
- Parcours plus court

Enfant hypersensible au toucher

- Garder les chaussettes au début
- Commencer sur tapis doux
- Ne jamais forcer

SÉCURITÉ

- Sol propre et sans objets dangereux
- Vérifier l'absence d'échardes si sol en bois
- Attention aux enfants qui ont des verrues plantaires (garder chaussettes)

BÉNÉFICE NEUROLOGIQUE

Système : Proprioception plantaire + Cervelet
Région cérébrale : Cervelet (coordination et équilibre)

La plante du pied contient des milliers de récepteurs sensoriels. En marchant lentement et silencieusement, l'enfant active son cervelet qui coordonne équilibre et mouvements fins. C'est la même précision qu'il utilisera pour tenir un crayon et former des lettres.



LIENS AVEC LES PROGRAMMES

Marocain: Développement physique et moteur : Maîtriser son corps dans l'espace | Développement cognitif : Maintenir son attention

Français: Agir dans l'espace : Ajuster et enchaîner ses actions | Explorer le monde : Connaître son corps

Transversal: Préparation à la graphomotricité (contrôle fin) | Se déplacer calmement dans la classe | Développer la patience pour les apprentissages