

PHASE 1 : STABILISATION

Le Rouleau Taco

Le Rouleau Taco calibre la BOUSSOLE interne



Durée
5-8 min

Groupe
Demi-classe (pour supe)

Lieu
Salle

PS

MS

GS

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Moteur	Cognitif	Socio-émotionnel
<ul style="list-style-type: none"> Stimuler le système vestibulaire par la rotation Développer la conscience de l'axe corporel Renforcer le tonus du tronc 	<ul style="list-style-type: none"> Intégrer les informations vestibulaires Développer le schéma corporel Maintenir une séquence motrice 	<ul style="list-style-type: none"> Accepter des sensations inhabituelles Développer la confiance en son corps Partager un moment ludique

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Matériel	Quantité	Alternative
Tapis de gym	1 par enfant ou grands tapis	Couvertures épaisse
Musique douce	Optionnel	—

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

1. PRÉPARATION

- Installation:** Tapis alignés, enfants allongés sur le dos, bras le long du corps ou croisés sur la poitrine.

2. INTRODUCTION

Introduction: Présenter l'image du taco

« Vous êtes une tortilla toute plate. Je vais vous transformer en délicieux tacos ! Pour ça, vous allez rouler sur vous-mêmes, comme quand on roule une crêpe. »

Démonstration: Montrer le mouvement

« Je m'allonge bien droit, je garde mes bras serrés, et je roule sur le côté... un tour... deux tours. Je reste bien droit comme un rondin de bois ! »

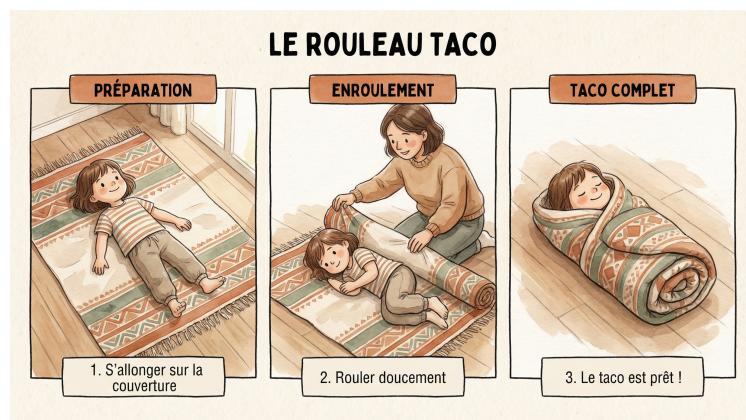
3. EXÉCUTION

- Roulement guidé:** Les enfants roulent dans un sens (3-4 tours), pause, puis dans l'autre sens.
- Observation:** L'éducatrice corrige les enfants qui se 'tortillent' au lieu de rouler droit.

4. RETOUR AU CALME

Retour au calme: Fin de l'exercice

« Le taco est prêt ! Restez allongés un moment, sentez votre corps sur le tapis. Est-ce que ça tourne encore un peu dans votre tête ? C'est normal, ça va passer. »



Séquence des étapes

VARIANTES

+ Facile	+ Difficile	Variante
Demi-tour (PS) Juste un demi-tour (du dos au ventre) puis retour. Avec aide de l'adulte si nécessaire.	Rouleau transporteur (GS) Rouler en tenant un petit objet (peluche) sur le ventre sans le faire tomber.	Rouleau duo (MS) Deux enfants côté à côté roulent ensemble en essayant de rester synchronisés.

ADAPTATIONS BESOINS SPÉCIAUX

Enfant avec hypersensibilité vestibulaire

- Commencer par des balancements doux
- Un seul tour maximum au début
- Proposer plutôt Le Lion Endormi

Enfant en surpoids

- Aide physique douce pour initier le mouvement
- Valoriser tout effort
- Ne jamais forcer

SÉCURITÉ

- Surface moelleuse obligatoire
- Espace suffisant entre les enfants
- Stop immédiat si vertige important ou nausée
- Attention aux enfants épileptiques

BÉNÉFICE NEUROLOGIQUE

Système : Système vestibulaire + Proprioception axiale
Région cérébrale : Système vestibulaire (oreille interne)

Le roulement stimule les canaux de l'oreille interne qui détectent les rotations. Ce système vestibulaire est fondamental pour la posture assise, le suivi visuel lors de la lecture, et la coordination générale.



LIENS AVEC LES PROGRAMMES

Marocain: Développement physique et moteur : Expérimenter différentes façons de se déplacer | Développement cognitif : Connaître son corps

Français: Agir dans l'espace : Adapter ses équilibres | Explorer le monde : Situer et nommer les parties du corps

Transversal: Maintenir une posture assise stable | Suivre une ligne du regard (lecture) | Coordination générale pour l'écriture