

PHASE 1 : STABILISATION

Le Bateau qui Tangue

Le Bateau qui Tangue renforce le **CENTRE** du corps



Durée

5-8 min

Groupe

Groupe entier ou demi-

Lieu

Salle, Classe

PS

MS

GS

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Moteur	Cognitif	Socio-émotionnel
<ul style="list-style-type: none"> • Renforcer les muscles du tronc (gainage) • Stimuler le système vestibulaire (balancement) • Développer l'équilibre assis 	<ul style="list-style-type: none"> • Coordonner le mouvement avec un rythme externe • Maintenir l'attention sur les consignes • Développer l'imagination motrice 	<ul style="list-style-type: none"> • Synchroniser son mouvement avec le groupe • Partager une expérience ludique collective • Développer le sentiment d'appartenance

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Matériel	Quantité	Alternative
Tapis ou sol doux	1 par enfant	Couvertures
Musique de vagues	Optionnel	Bruits de bouche (vagues)

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

1. PRÉPARATION

- **Position de départ:** Enfants assis sur les fesses, genoux pliés, pieds décollés du sol, mains tenant les chevilles ou les genoux.

2. INTRODUCTION

Introduction: Créer l'univers marin

« Nous sommes des petits bateaux sur l'océan. Parfois la mer est calme, parfois il y a des vagues ! Accrochez-vous bien à vos genoux, ce sont vos rames. »

Démonstration: Montrer le mouvement

« Quand je dis 'petites vagues', on se balance doucement. Quand je dis 'grosses vagues', on se balance plus fort mais sans chavirer ! »

3. EXÉCUTION

- **Vagues progressives:** Commencer par des petits balancements, augmenter progressivement, puis diminuer.
- **Jeu du capitaine:** L'éducatrice donne des ordres : 'Tempête !', 'Mer calme', 'Attention au rocher à droite !' (se pencher à gauche).

4. RETOUR AU CALME

Retour au port: Fin de l'exercice

« Le bateau entre dans le port... les vagues se calment... le bateau s'arrête doucement... vous pouvez poser vos pieds sur le quai (au sol). »



Séquence des étapes

VARIANTES

+ Facile	+ Difficile	Variante
Bateau ancré (PS) Pieds au sol, juste balancer le haut du corps. Adulte peut faire le mouvement avec l'enfant.	Bateau en tempête (GS) Ajouter des mouvements de bras (ramer), ou tenir un petit objet en équilibre sur la tête.	Bateau à deux (MS) Face à face, pieds contre pieds, se tenir les mains et se balancer ensemble.

ADAPTATIONS BESOINS SPÉCIAUX

Faible tonus musculaire

- Version avec pieds au sol
- Dos contre un mur pour commencer
- Mouvements très doux

Hypersensibilité vestibulaire

- Balancements très légers
- Arrêt si inconfort
- Proposer d'observer d'abord

SÉCURITÉ

- Surface moelleuse pour les chutes arrière possibles
- Espace suffisant entre les enfants
- Attention aux enfants qui ont le mal des transports

BÉNÉFICE NEUROLOGIQUE

Système : Système vestibulaire + Proprioception du tronc

Région cérébrale : Cervelet + Noyaux vestibulaires

Le balancement rythmique stimule les récepteurs de l'oreille interne de façon contrôlée.
En même temps, les muscles du tronc travaillent pour maintenir la position.



LIENS AVEC LES PROGRAMMES

Marocain: Développement physique et moteur : Contrôler son corps en mouvement | Développement socio-affectif : Participer à une activité collective

Français: Agir dans l'espace : Adapter ses équilibres | Vivre ensemble : Synchroniser ses actions avec le groupe

Transversal: Maintenir une posture assise stable en classe | Renforcement du tronc pour l'écriture | Coordination pour les activités manuelles