

PHASE 1 : STABILISATION

L'Ours Lourd

L'Ours Lourd active les MUSCLES pour calmer le 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"> Développer la proprioception profonde par le travail lourd Renforcer le tonus musculaire global Améliorer la conscience corporelle 	<ul style="list-style-type: none"> Réguler son niveau d'éveil (effet calmant) Organiser une action motrice avec contrainte Développer la planification motrice 	<ul style="list-style-type: none"> Canaliser l'énergie de façon constructive Développer le sens des responsabilités Fierté de la force

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Matériel	Quantité	Alternative
Objets à transporter	1 par enfant	Sacs de sable, livres, bouteilles d'eau
Parcours simple	Optionnel	Simplement traverser la salle

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

1. PRÉPARATION

- **Préparation:** Préparer les objets à transporter. Définir un parcours ou une tâche (ranger des livres, déplacer des chaises).

2. INTRODUCTION

Introduction: Présenter l'ours

« Les ours sont des animaux très forts ! Ils peuvent porter de lourdes choses. Aujourd'hui, nous allons être des ours qui aident à ranger la tanière. »

Démonstration: Montrer la posture

« Un ours porte ses choses près de son ventre, avec ses deux pattes. Il marche lentement, avec des pas lourds. BOUM... BOUM... BOUM... »

3. EXÉCUTION

- **Transport:** Les enfants transportent des objets d'un point A à un point B, en marchant comme des ours.
- **Tâches variées:** Empiler des coussins, ranger des livres, déplacer des chaises.

4. RETOUR AU CALME

Hibernation: Fin de l'exercice

« L'ours a bien travaillé, sa tanière est rangée. Il est fatigué. Il s'allonge et se repose... Sentez comme vos bras et vos jambes sont lourds et détendus. »



1. Se mettre à quatre pattes

2. Pousser fort dans le sol

3. Marcher comme un ours lourd

Séquence des étapes

VARIANTES

+ Facile	+ Difficile	Variante
Petit ourson (PS) Objets plus légers (peluches, petits sacs), parcours très court.	Ours déménageur (GS) Vrais travaux utiles : aider à déplacer du matériel de gym, porter des piles de livres.	Ours pousseur (MS) Pousser des objets (cartons, chaises) au lieu de les porter.

ADAPTATIONS BESOINS SPÉCIAUX

Enfant hyperactif

- Utiliser cette activité en début de journée
- Proposer des tâches 'utiles' fréquentes
- Travail lourd avant les moments calmes

Enfant hypotonique

- Objets plus légers mais activité régulière
- Encourager sans forcer
- Augmenter progressivement

SÉCURITÉ

- Adapter le poids à chaque enfant
- Montrer comment porter (près du corps, dos droit)
- Superviser attentivement
- Éviter les objets fragiles ou dangereux

BÉNÉFICE NEUROLOGIQUE

Système : Proprioception profonde (travail lourd)
Région cérébrale : Récepteurs musculaires et articulaires

Quand les muscles travaillent contre une résistance (porter quelque chose de lourd), ils envoient des signaux intenses au cerveau. Ces signaux ont un effet calmant et organisateur sur le système nerveux.



LIENS AVEC LES PROGRAMMES

Marocain: Développement physique et moteur : Utiliser sa force de manière contrôlée | Développement socio-affectif : Contribuer à la vie collective

Français: Agir dans l'espace : Adapter ses actions à des contraintes | Vivre ensemble : Coopérer

Transversal: Régulation de l'énergie en classe | Préparation au travail manuel | Autonomie dans les tâches quotidiennes