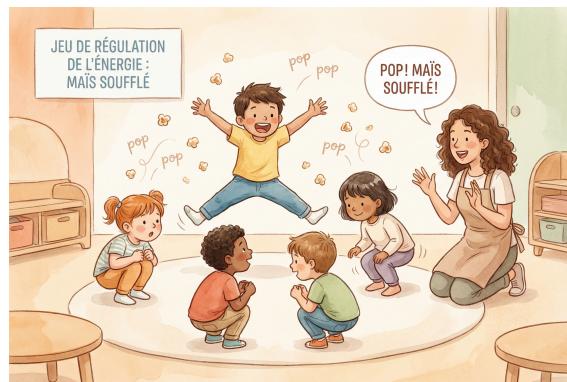


PHASE 1 : STABILISATION

Pop-Corn

Pop-Corn libère l'ÉNERGIE pour mieux se concentrer après



Durée
3-5 min

Groupe
Groupe entier

Lieu
Salle, Classe

PS

MS

GS

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Moteur	Cognitif	Socio-émotionnel
<ul style="list-style-type: none"> Développer la puissance des membres inférieurs Stimuler le système vestibulaire (sauts) Améliorer la coordination saut-réception 	<ul style="list-style-type: none"> Alterner entre excitation et calme (régulation) Suivre un signal de début/fin Développer la conscience corporelle en mouvement 	<ul style="list-style-type: none"> Libérer l'énergie de façon contrôlée Partager un moment de joie collective Apprendre à s'arrêter malgré l'excitation

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Matériel	Quantité	Alternative
Espace libre	Suffisant pour sauter	—
Musique rythmée	Optionnel	Comptage, rythme frappé

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

1. PRÉPARATION

- Position de départ:** Les enfants sont accroupis en boule, comme des grains de maïs.

2. INTRODUCTION

Introduction: Créer l'image

« Vous êtes des grains de maïs dans une grande poêle. Au début, la poêle est froide... vous êtes tout petits, tout ronds, accroupis... Mais la poêle va chauffer ! »

Progression: Accompagner la montée

« La poêle commence à chauffer... Je sens que ça chauffe... vous commencez à trembler un peu... De plus en plus chaud... Et POP ! POP POP POP ! »

3. EXÉCUTION

- Éclatement:** Au signal 'POP', les enfants sautent en l'air, bras écartés, en criant 'POP !'. Répéter plusieurs fois.
- Refroidissement:** Progressivement, ralentir les 'POP', les espacer, jusqu'au calme total.

4. RETOUR AU CALME

Retour au calme: Fin de l'exercice

« Le pop-corn est prêt. Tous les grains sont éclatés et retombés dans le bol. Allongez-vous doucement... vous êtes du pop-corn tout léger, tout détendu... »



Séquence des étapes

VARIANTES

+ Facile	+ Difficile	Variante
Pop-corn doux (PS) Petits sauts sur place, sans la phase accroupie. Focus sur le plaisir du mouvement.	Pop-corn contrôlé (GS) Varier la hauteur des sauts selon l'intensité du signal. Sauter sur un pied, en tournant.	Pop-corn musical (MS) Sauter uniquement sur certains mots d'une chanson connue.

ADAPTATIONS BESOINS SPÉCIAUX

Enfant hyperactif

- Excellent pour libérer l'énergie
- Toujours terminer par le retour au calme
- Utiliser comme transition avant activité calme

Enfant hypotonique

- Sauts moins hauts, mais participer
- Encourager tout effort
- Version 'trembler et secouer' sans sauts

SÉCURITÉ

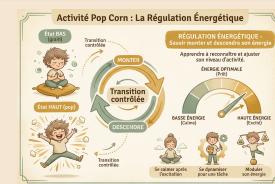
- Sol non glissant
- Espace suffisant entre les enfants
- Attention à la réception des sauts (genoux souples)
- Éviter après un repas

BÉNÉFICE NEUROLOGIQUE

Système : Système vestibulaire + Proprioception + Régulation

Région cérébrale : Système vestibulaire + Système limbique

Les sauts répétés stimulent intensément le système vestibulaire et proprioceptif. Après cette 'tempête' sensorielle, le système nerveux se réorganise et se calme.



LIENS AVEC LES PROGRAMMES

Marocain: Développement physique et moteur : Développer la coordination globale | Développement socio-affectif : Gérer son énergie

Français: Agir dans l'espace : Adapter ses équilibres | Vivre ensemble : Respecter les signaux

Transversal: Régulation de l'énergie en classe | Écoute des consignes | Préparation au calme nécessaire aux apprentissages