

## PHASE 2 : COORDINATION

# Le Mur de Post-it

*Le Mur de Post-it renforce l'ÉPAULE pour mieux écrire*

**Durée**  
5-10 min

**Groupe**  
Petits groupes ou indi

**Lieu**  
Classe

MS

GS

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Moteur	Cognitif	Socio-émotionnel
<ul style="list-style-type: none"> <li>Développer la coordination œil-main en vertical</li> <li>Renforcer les muscles de l'épaule et du bras</li> <li>Améliorer la précision du placement</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Planifier l'espace visuel</li> <li>Créer des motifs et séquences</li> <li>Développer la représentation spatiale</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exprimer sa créativité</li> <li>Collaborer sur un projet visuel</li> <li>Fierté du résultat final</li> </ul>

## MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Matériel	Quantité	Alternative
Post-it ou gommettes	10-20 par enfant	Aimants sur tableau magnétique
Surface verticale	Mur lisse, tableau, fenêtre	—

## DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

### 1. PRÉPARATION

- **Préparation:** Préparer un espace mural accessible aux enfants. Distribuer les post-it par couleurs.

### 2. INTRODUCTION

**Introduction:** Présenter l'activité

*« Nous allons créer une œuvre d'art sur le mur ! Chaque post-it est un petit carré de couleur. Ensemble, nous allons créer un beau dessin/motif. »*

**Consignes:** Donner les règles

*« Collez les post-it bien alignés, un à côté de l'autre. Vous pouvez faire des lignes, des formes, ou suivre le modèle que je vous montre. »*

### 3. EXÉCUTION

- **Création libre:** Les enfants collent les post-it selon leur créativité ou un modèle simple (arc-en-ciel, maison).
- **Création guidée:** Reproduire un motif simple : ligne horizontale, verticale, diagonale, carré.

### 4. RETOUR AU CALME

**Contemplation:** Admirer le résultat

*« Reculons pour voir notre création ! Qu'est-ce que vous voyez ? Vous êtes de vrais artistes ! Vos bras ont bien travaillé. »*

## VARIANTES

+ Facile	+ Difficile	Variante
<b>Collage libre (MS)</b> Pas de contrainte de placement, juste le plaisir de coller sur un plan vertical.	<b>Pixel art (GS)</b> Reproduire un modèle quadrillé simple (cœur, étoile). Travail de précision et planification.	<b>Mur évolutif (MS)</b> Ajouter quelques post-it chaque jour pour créer une fresque collective au fil de la semaine.

## ADAPTATIONS BESOINS SPÉCIAUX

### Hypotonie de l'épaule

- Commencer au niveau des yeux puis monter progressivement
- Sessions courtes mais fréquentes
- Encourager le maintien du bras levé

### Difficultés de planification spatiale

- Fournir un modèle clair
- Guider le premier placement
- Réduire le nombre de post-it

## SÉCURITÉ

- Surface stable (pas de chaise ou escabeau)
- Hauteur adaptée aux enfants
- Supervision si surface vitrée

## BÉNÉFICE NEUROLOGIQUE

**Système** : Plan vertical + Stabilité proximale

**Région cérébrale** : Cortex pariétal + Muscles stabilisateurs de l'épaule

Travailler sur un plan vertical oblige le bras à lutter contre la gravité, ce qui renforce les muscles de l'épaule essentiels pour stabiliser le bras pendant l'écriture.

## LIENS AVEC LES PROGRAMMES

**Marocain**: Développement physique : Utiliser sa motricité fine | Développement cognitif : Organiser l'espace

**Français**: Agir dans l'espace : Adapter ses gestes | Explorer le monde : Se repérer dans l'espace graphique

**Transversal**: Préparation à l'écriture (stabilité du bras) | Organisation spatiale | Précision du geste