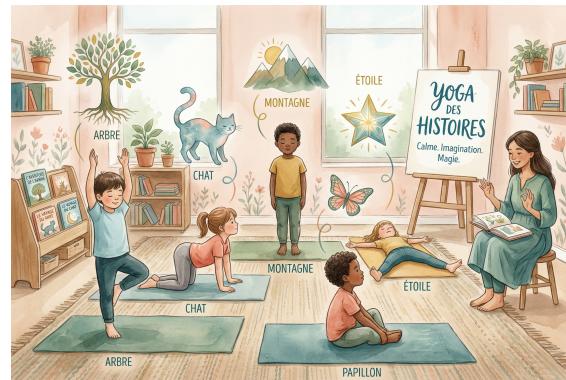


PHASE 3 : INTÉGRATION

Le Yoga des Histoires

Le Yoga des Histoires fait VIVRE les mots dans le corps



Durée
10-15 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 flexibilité et l'équilibre Associer des postures à des personnages/éléments Améliorer la conscience corporelle 	<ul style="list-style-type: none"> Écouter et comprendre une histoire Associer langage et mouvement Développer l'imagination motrice 	<ul style="list-style-type: none"> Vivre une histoire collectivement Développer la régulation émotionnelle Cultiver le calme intérieur

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Matériel	Quantité	Alternative
Tapis ou sol doux	1 espace par enfant	Couvertures
Histoire illustrée	1 pour l'éducatrice	Histoire inventée
Images de poses	Optionnel	—

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

1. PRÉPARATION

- **Installation:** Enfants assis sur leurs tapis, en cercle ou face à l'éducatrice. Ambiance calme.

2. INTRODUCTION

Introduction: Présenter l'activité

« Je vais vous raconter une histoire, mais c'est une histoire spéciale : vous allez la vivre avec votre corps ! Quand je parlerai d'un animal, vous deviendrez cet animal. Quand je parlerai d'un arbre, vous deviendrez un arbre ! »

Échauffement: Quelques postures de base

« Montrez-moi comment vous feriez un arbre... Maintenant un chat... Et maintenant une montagne... Parfait, vous êtes prêts ! »

3. EXÉCUTION

- **Narration:** L'éducatrice raconte lentement l'histoire, en faisant des pauses pour que les enfants prennent les postures correspondantes.
- **Exemple d'histoire:** "Il était une fois un petit chat (pose du chat) qui se réveillait en s'étirant (étirement). Il sortit de sa maison et vit un grand arbre (pose de l'arbre)..."

4. RETOUR AU CALME

Relaxation: Fin de l'histoire

« Et à la fin de son aventure, notre petit héros s'allongea sous les étoiles (Savasana)... Il ferma les yeux et rêva de toutes ses aventures... Respirez doucement... »



Séquence des étapes

VARIANTES

+ Facile	+ Difficile	Variante
Poses simples (PS) Histoire très courte avec 3-4 poses basiques. Démonstration continue de l'adulte.	Création d'histoire (GS) Les enfants proposent des éléments de l'histoire et les poses correspondantes.	Album yoga (MS) Utiliser un album jeunesse connu et y associer des postures.

ADAPTATIONS BESOINS SPÉCIAUX

Difficultés motrices

- Proposer des adaptations pour chaque pose
- Focus sur la participation, pas la performance
- Postures assises si nécessaire

Difficultés de concentration

- Histoire très courte
- Changements fréquents de posture
- Éléments interactifs

SÉCURITÉ

- Espace suffisant pour les postures
- Pas de postures forcées
- Respecter les limites de chaque enfant

BÉNÉFICE NEUROLOGIQUE

Système : Intégration langage-mouvement-imagination

Région cérébrale : Aires du langage + Cortex moteur + Cortex visuel

Écouter une histoire tout en incarnant physiquement les personnages crée des connexions puissantes entre le langage et le corps.



LIENS AVEC LES PROGRAMMES

Marocain: Développement langagier : Comprendre une histoire | Développement physique : Contrôler son corps dans différentes postures

Français: Mobiliser le langage : Écouter et comprendre un récit | Agir dans l'espace : Produire différentes postures

Transversal: Compréhension narrative | Association langage-action | Préparation à la lecture expressive