

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

## MATÉRIEL NÉCESSAIRE

| Matériel           | Quantité             | Alternative       |
|--------------------|----------------------|-------------------|
| Tapis ou sol doux  | 1 espace par enfant  | Couvertures       |
| Histoire illustrée | 1 pour l'enseignante | 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   |
|--|---|--|
| <b>Poses simples (PS)</b><br>Histoire très courte avec 3-4 poses basiques. Démonstration continue de l'adulte. | <b>Création d'histoire (GS)</b><br>Les enfants proposent des éléments de l'histoire et les poses correspondantes. | <b>Album yoga (MS)</b><br>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