

## PHASE 3 : INTÉGRATION

# Robot vs Poupée de Chiffon

Robot/Poupée apprend au corps le JUSTE MILIEU



Durée

5-8 min

Groupe

Groupe entier

Lieu

Salle, Classe

PS

MS

GS

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Moteur	Cognitif	Socio-émotionnel
<ul style="list-style-type: none"> <li>Contrôler le tonus musculaire (tension/relâchement)</li> <li>Développer la conscience du corps</li> <li>Améliorer la régulation tonique</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Différencier deux états corporels opposés</li> <li>Répondre rapidement à un signal</li> <li>Développer le vocabulaire corporel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reconnaitre la tension et la détente</li> <li>Apprendre à se relaxer volontairement</li> <li>Transformer le stress en conscience corporelle</li> </ul>

## MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Matériel	Quantité	Alternative
Aucun matériel nécessaire	-	—
Musique optionnelle	Musique mécanique / musique douce	—

## DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

### 1. PRÉPARATION

- **Position:** Les enfants sont debout, dispersés dans l'espace avec suffisamment de place pour bouger.

### 2. INTRODUCTION

**Introduction Robot:** Présenter le premier personnage

« Un robot est fait de métal. Il est tout dur, tout raide. Ses bras ne se plient pas facilement, ses jambes sont raides, sa tête ne tourne pas bien. Montrez-moi un robot ! »

**Introduction Poupée:** Présenter le second personnage

« Une poupée de chiffon est toute molle. Ses bras pendent, sa tête tombe, si on la lâche elle s'écroule par terre ! Montrez-moi une poupée de chiffon ! »

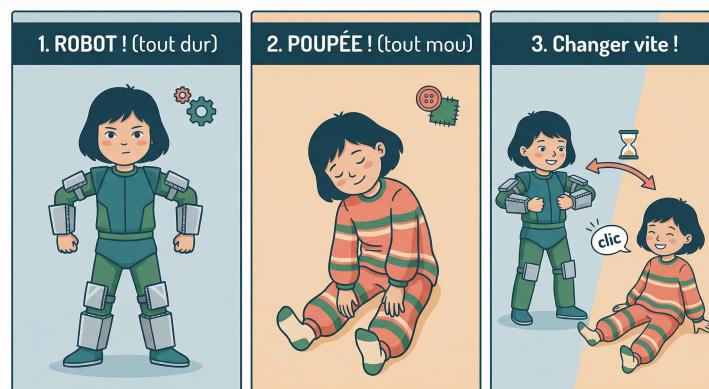
### 3. EXÉCUTION

- **Alternance:** L'éducatrice alterne les commandes 'Robot !' et 'Poupée de chiffon !'. Les enfants changent instantanément d'état.
- **Déplacement:** Se déplacer comme un robot, puis comme une poupée de chiffon.
- **Parties du corps:** 'Bras robot, jambes poupée !' - Dissocier les parties du corps.

### 4. RETOUR AU CALME

**Retour au milieu:** Équilibrage

« Maintenant, vous n'êtes ni robot ni poupée. Vous êtes vous-même, juste détendu mais pas mou. C'est l'équilibre parfait pour bien apprendre. »



Séquence des étapes

## VARIANTES

+ Facile	+ Difficile	Variante
<b>Deux états simples (PS)</b> Seulement 'dur/mou' sans les personnages. Démonstration continue de l'adulte.	<b>Gradations (GS)</b> Robot à 100%, robot à 50%, poupée à 50%, poupée à 100%. Travailler les nuances de tonus.	<b>Glace et soleil (MS)</b> La glace est dure et froide, elle fond au soleil et devient toute molle.

## ADAPTATIONS BESOINS SPÉCIAUX

### Hypotonie

- Encourager la version robot plus longtemps
- Travailler le maintien tonique
- Pas de chute au sol systématique

### Hypertonie / Tension chronique

- Insister sur le relâchement progressif
- Guidage tactile doux si accepté
- Verbaliser les sensations de détente

## SÉCURITÉ

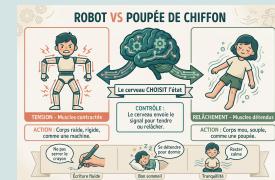
- Sol non dangereux pour les chutes (poupée)
- Espace entre les enfants
- Attention aux enfants hyperlaxes

## BÉNÉFICE NEUROLOGIQUE

**Système :** Régulation tonique + Conscience intéroceptive

**Région cérébrale :** Cortex somatosensoriel + Insula

Alterner volontairement entre tension maximale et relâchement total enseigne au cerveau à reconnaître et contrôler les états corporels.



## LIENS AVEC LES PROGRAMMES

**Marocain:** Développement physique : Contrôler son tonus corporel | Développement socio-affectif : Reconnaître ses états corporels

**Français:** Agir dans l'espace : Contrôler son engagement corporel | Explorer le monde : Connaître son corps

**Transversal:** Régulation tonique pour l'écriture | Gestion du stress | Conscience corporelle