



LE SOLEIL ET LA LUNE

18 mois à 3 ans

Pauline Horellou
Marielle Seznec

RÉSUMÉ DE L'HISTOIRE

Le Soleil se lève, éclaire le monde, réchauffe la Terre et accompagne la journée jusqu'au soir. Puis la Lune apparaît, éclaire la nuit, apaise l'enfant et veille sur le sommeil jusqu'au retour du matin.

L'histoire suit l'alternance rassurante entre le jour et la nuit, le réveil et l'endormissement, dans une logique de cycle et de répétition.



Découverte du monde



Sensorialité



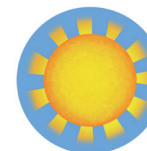
AVQ

Objectif général

Aider l'enfant à repérer l'alternance jour / nuit, à mettre des mots sur les sensations liées à ces moments, à identifier ce qui se répète chaque jour, et à sécuriser les temps de réveil et d'endormissement à partir d'un récit simple, répétitif et sensoriel.

Compétences visées / usages en séance

- Identifier jour / nuit / matin / soir
- Comprendre une séquence temporelle
- Travailler les rituels du quotidien (AVQ)
- Réguler son énergie (tonique ↔ calme)
- Décrire, nommer et raconter
- Exprimer sensations et émotions
- Développer l'observation et la structuration du temps



Axe pédagogique	Idées d'activités ou de situations
Repères temporels	Utiliser les cartes Soleil, Lune, Lever du soleil et Coucher du soleil pour remettre en ordre les moments de la journée. L'enfant peut les placer sur une frise simple, puis dire ce qui arrive avant et après. On peut aussi faire un jeu rapide de tri : matin, jour, soir, nuit.
AVQ / routines du quotidien	Proposer les cartes « activité » (se lever, manger, dessiner...) pour reconstruire une journée type. L'enfant choisit les cartes qui ressemblent à sa propre routine et explique ce qu'il fait le matin ou le soir. Cela permet de faire des liens concrets entre l'album et son vécu.
Langage oral / structuration du récit	À partir de quelques cartes, l'enfant raconte une mini-histoire : le Soleil se lève, on s'habille, on mange, on joue, puis le soir arrive. L'adulte soutient avec des relances simples : "Et après ?", "Que fait-on quand la Lune arrive ?". L'activité aide à enchaîner les actions avec des mots du temps.
Motricité / rythme du corps	Faire une "danse du Soleil et de la Lune". Quand le Soleil apparaît, l'enfant marche, s'étire, lève les bras, tourne, occupe l'espace ; quand la Lune apparaît, il ralentit, s'enroule, se balance doucement ou s'allonge. L'activité aide à sentir dans son corps la différence entre énergie et apaisement.
Sensorialité / chaud-froid / ambiances	Créer deux paniers sensoriels : un panier "Soleil" et un panier "Lune". Dans le panier Soleil, mettre des matières évoquant le chaud, le sec ou le lumineux ; dans le panier Lune, des matières douces, fraîches, souples ou apaisantes. L'enfant explore, compare, puis choisit où placer chaque matière en disant ce qu'elle lui fait ressentir.
Créativité artistique / chaud-froid	Proposer une création en deux parties : le monde du Soleil et le monde de la Lune. L'enfant peint, colle ou dessine ce qui lui fait penser à la chaleur, à la lumière et au mouvement d'un côté, puis au frais, au doux et au calme de l'autre.
Expression personnelle / mise en lien avec le vécu	Inviter l'enfant à choisir parmi les cartes Manger, Jouer, Dessiner, Histoire du soir ou Dormir celles qui ressemblent le plus à sa journée. Il peut ensuite dire ce qu'il préfère faire le jour et ce qu'il aime retrouver le soir. Cela soutient le langage, le choix personnel et la compréhension des routines.

Exemple d'activité

Ma journée en images

- **Matériel**

- Pictos : se lever, s'habiller, manger, jouer, goûter, se laver, histoire, dormir.
- Cartes : Jour / Nuit
- Bande "ligne du temps".

Déroulé

1. Sélectionner les pictos et les nommer.
2. Construire l'ordre de la journée : matin → journée → soir → nuit.
3. Classer chaque carte sous "Jour" ou "Nuit".
4. Manipulations : refaire l'ordre, retirer le matin, trouver "avant / après".



Déroulé

Structurer les repères temporels à partir d'actions concrètes du quotidien, en aidant l'enfant à comprendre l'enchaînement d'une journée, à différencier le jour et la nuit, et à mobiliser un vocabulaire simple autour des routines, des actions et des notions d'« avant / après ».