

# LA BERCEUSE



**RÉFLÉCHIR À COMMENT SE PRÉPARER  
À UN SOMMEIL RÉPARATEUR.**



## LE BATEAU EST ARRIVÉ

**CHANSON TRADITIONNELLE  
(FRANÇAIS)**

Un soir, la mer est calme  
En regardant, je m'en vais  
Voilà le bateau est arrivé  
À bientôt et au revoir.

Les amoureux regardent  
l'océan.  
Regarde mes yeux, ils sont  
en larmes  
Voilà, le bateau est arrivé  
À bientôt et au revoir.

## VAKA SEKE IFO

**CHANSON TRADITIONNELLE  
(FAGAUVEA)**

A fia fi e malino de tai  
Touy foki o kilo polo aki  
denei de vaka e seke ifo  
Fola ou inaghe

Taou imou kilo foki moa mai  
O kitea dogou mata  
gode taghi  
Denei de vata e seke ifo  
Fola ou inaghe

## RÉFLÉCHIR À COMMENT SE PRÉPARER À UN SOMMEIL RÉPARATEUR

**Entre nous** - L'activité propose l'évocation, voire l'apprentissage d'un chant traditionnel en langue fagauvéa. Cette berceuse permettra d'aborder les bienfaits d'un bon sommeil réparateur et le rôle de la famille dans l'éducation des enfants.



### Entrée dans l'activité santé

#### Auto massage des mains

S'asseoir le dos bien droit, se frotter les mains l'une contre l'autre comme pour les réchauffer.

Masser délicatement la main gauche avec la main droite. Commencer par masser la paume de la main gauche avec le pouce droit en insistant un peu plus sur les parties charnues. Pendant ce temps, les doigts de la main droite massent le dessus de la main gauche. Masser ensuite le pouce gauche de bas en haut, puis l'index, puis le majeur, l'annulaire et auriculaire. Pincer ensuite 3 fois la peau entre le pouce et l'index, puis entre les doigts suivants.

Faire la même chose avec la main droite.

**Terminer en se massant les mains comme si on se les savonnait.**



### L'activité de découverte

**Vaka seke ifo**, une berceuse traditionnelle (Nouvelle-Calédonie)

- Découvrir et identifier le document.
- Découvrir la berceuse dans ses deux versions linguistiques.
- Écouter ou lire la berceuse (en français et en fagauvéa).
- Faire des ponts entre les deux langues traduire certains mots.
- Comprendre les sentiments évoqués dans cette chanson.

(On prendra le temps d'expliquer ce qu'est un chant traditionnel. C'est un chant qui est fortement lié ou associé à un folklore, à une culture nationale ou religieuse, voire à une zone géographique. Il est généralement chanté de génération en génération).

- Dans quels contextes chante-t-on une berceuse ?



### Une activité complémentaire

- On peut lister les chansons que les enfants connaissent et réaliser un petit livret pour les conserver.
- Échanger sur différents rituels d'endormissement.



### Pour aller plus loin

Lire l'article [Berceuses pour petits et grands](#) de Philippe Bouteloup.



### Message pour les élèves

Selon les cultures, selon les familles et selon l'âge, il existe différentes manières de se préparer à dormir. Dormir suffisamment est important pour bien grandir et être en bonne santé. Sais-tu que le manque de sommeil favorise la prise de poids ?

Rapport à soi

Rapport aux autres

Rapport à l'environnement



**DOMAINES**

**1 2 3 4 5**