

1. Se dire bonjour (5min)

-les élèves s'assoient sur un repère au sol.

-Expliquer que nous allons apprendre à écouter notre corps, à mieux comprendre comment il fonctionne pour apprendre à mieux le contrôler. Pour cela toute les semaines on découvrira de nouvelles choses, au cours de cette séance il est important que vous écoutiez les consignes et surtout que vous essayez de vous concentrer sur vous-même.

-début de séance : chanson pour se dire bonjour : mimer la chanson d'entame de la séance : « **Bonjour les amis, avez-vous bien dormi/joué ? (balancement des bras), Oui, j'ai bien dormi/joué et j'en suis ravi (frapper les pieds dans le sol), Pour vous souhaiter (se pencher en courbant le tronc), une bonne journée (ouverture des bras vers l'avant), je vous envoie un énorme baiser (ouverture des bras vers le haut) sur le bout du nez (poser le doigt sur ce nez) ».**

-Puis se dire bonjour de manière rituel : **Ensemble, on tape 2 x dans les mains et 2 x sur les cuisses et on dit ensemble : « comment tu t'appelles ? Et chacun dit à son tour son nom. Chacun dit son nom au premier tour triste, au deuxième tour content et ensuite fâché et à la fin tout doucement.**

2. Se réveiller 5min

Pour pouvoir jouer et découvrir notre corps il faut commencer par bien le réveiller. • . Le but est de prendre conscience des diverses parties de son corps et de les nommer. Alternativement pour éveiller les diverses parties de son corps un des deux rituels suivants :

-Le clown se réveille. Il se débarbouille le visage en frottant les mains par mouvements circulaires. Il s'habille : il allonge un bras vers le plafond pour attraper un pull et il l'enfile (une main glisse sur le bras opposé, puis inversement). Puis les 2 mains glissent sur la tête, le long de la tête, du cou, des épaules, du buste, pour enfiler le pull jusqu'à la taille. Il allonge les 2 mains vers le sol pour attraper son pantalon et il l'enfile en glissant les 2 mains le long d'une jambe, puis l'autre.

Salut le soleil : Debout les pieds joints, tu tends les bras jusqu'au ciel. Tes yeux se lèvent vers le soleil. Tu baisses les bras devant toi et tu t'accroupis en posant les mains et les orteils bien à plat sur le sol. Tu redresses la tête et tu regardes devant toi. Puis tu recules tes pieds vers l'arrière, jusqu'à ce que ton corps soit à l'horizontale, comme une planche. En appui sur les mains et les orteils, tu redresses bien la tête et tu dégages tes épaules vers l'arrière. Tu inspires profondément. Tu montes les fesses vers le haut pour faire comme une montagne. La tête bien entre tes bras, ton dos s'étire. D'un bond, tu ramènes tes pieds entre tes mains, les paumes toujours à plat au sol. Tu regardes devant toi. Tu baisses la tête en soufflant. Puis en inspirant doucement, tu te redresses lentement, comme une feuille qui se déplie. Tu termines en relevant la tête. Une fois debout tu étires tes bras et ton corps vers le ciel. Tu salues le soleil pour bien commencer la journée.

SALUT, LE SOLEIL !

Pour bien commencer la journée, on s'étire avec cette version allégée de la célèbre salutation au soleil.



1 Debout, les pieds joints, tu tends les bras jusqu'au ciel. Tes yeux se lèvent vers le soleil.

2 Tu baisses les bras devant toi et tu t'accroupis en posant les mains et les orteils bien à plat sur le sol. Tu redresses la tête et tu regardes devant toi.



3 Puis tu recules tes pieds vers l'arrière, jusqu'à ce que ton corps soit à l'horizontale, comme une planche.

4 En appui sur les mains et les orteils, tu redresses bien la tête et tu dégages tes épaules vers l'arrière. Tu inspires profondément.



5 Tu montes les fesses vers le haut, pour faire comme une montagne. La tête bien entre tes bras, ton dos s'étire...

6 D'un bond, tu ramènes tes pieds entre tes mains, les paumes toujours à plat au sol. Tu regardes devant toi.



7 Tu baisses la tête en soufflant. Puis, en inspirant doucement, tu te redresses lentement, comme une feuille qui se déplie. Tu termines en relevant ta tête.



8 Une fois debout, tu étires tes bras et ton corps vers le ciel. Tu salue le soleil pour bien commencer la journée.

3- les postures : 15 min

Séance 4 : en Afrique,

LE LION QUI RUGIT



Ça fait du bien !

En contractant tous tes muscles, et en poussant un rugissement, tu évacues l'énergie et tu retrouves ton calme.



1 Tu es allongé sur le ventre, la tête posée sur le côté, les bras le long du corps, tu es en train de te reposer.



2 Soudain, tu entends un bruit : alors tu pousses sur tes mains et tu redresses ton buste bien haut. C'est toi, le roi des animaux !



3 Le regard fier, les yeux bien ouverts, tu ouvres grand la bouche... Et - RROARRR ! - en expirant, tu rugis comme un lion !

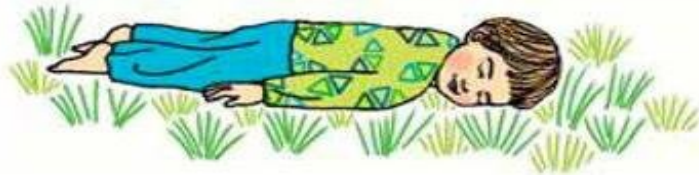


4 Maintenant que toute ta colère est sortie de ton corps, tu te reposes à terre. Quel réconfort !

Le cobra

Un petit exercice qui invite à se mettre dans la peau d'un serpent !
Une posture qui soulage les éventuels problèmes de ventre
(masse les intestins) muscle le dos et les bras.

- 1** Voici le cobra !
Tu es immobile, allongé sur le ventre,
une joue posée dans l'herbe.



- 2** Tu as les mains bien à plat
et tu imagines que tu rampes
dans l'herbe verte.



- 3** Tiens, on entend
un petit bruit...
Tu lèves doucement la tête.



- 4** Ton menton se lève aussi,
tu sens ton dos
qui se creuse.



- 5** Tu pousses sur tes bras bien tendus,
sans décoller le reste du corps.
Tes yeux sont grands ouverts...



L'éléphant

Cette posture amusante peut se faire plusieurs fois de suite, y compris en se déplaçant. Elle assouplit la colonne vertébrale et favorise la stimulation des organes internes. Comme de nombreuses postures, elle ne se pratique pas le soir, au coucher !



1 Tu es debout, les pieds un peu écartés, bien enfoncés dans le sol. Tu te sens fort comme un éléphant !

2 Tu places tes mains ensemble, les doigts entrelacés : c'est la trompe de l'éléphant !



3 En inspirant, tu montes tes bras au-dessus de ta tête, en gardant bien les doigts entrelacés.



4 En expirant, tu plies les genoux et tu redescends tes bras - ta trompe ! - vers le bas. Tes gros pieds d'éléphant n'ont pas bougé, ils sont bien à plat.



5 Tu balances ta belle trompe 3 ou 4 fois entre tes pattes puissantes. Tu gardes la tête bien relâchée.



6 Puis tu appuies bien fort sur tes pieds et tu remontes doucement à la verticale.

7 Et te revoilà debout ! Tu recommences ?



Le crocodile

Cette posture de torsion de la colonne vertébrale muscle le dos, équilibre le système nerveux et calme les nerfs. Idéale avant d'aller au lit*.

- 1** Tu es allongé sur le dos, les bras et les jambes légèrement ouverts. Tout ton corps se repose.



- 2** En gardant les jambes bien tendues, tu mets le talon de ton pied droit sur la pointe de ton pied gauche. C'est ta queue de crocodile !



- 3** Tes mains sont écartées et bien à plat sur le sol. En prenant une grande inspiration, tu bascules ton bassin à gauche et ta tête se tourne à droite. Tu bouges comme un crocodile !

- 4** Sur une longue expiration, tu reviens au centre : en tournant ta tête et en replaçant ton pied droit au sol. Tes bras restent en croix et tu respires tranquillement.



- 5** Puis, sur une longue expiration, tu fais l'inverse : ton bassin bascule sur la droite et ta tête roule sur la gauche. Tu gardes les jambes bien tendues et les 2 pieds l'un sur l'autre. C'est rigolo de ramper comme un crocodile !



* Faire pratiquer ce mouvement pendant 5 ou 6 respirations. Puis le refaire en changeant de pied (la bascule du bassin se fera donc à l'inverse). Cette posture dynamique peut se pratiquer avant le coucher, car elle favorise l'endormissement.