

## 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) ».**

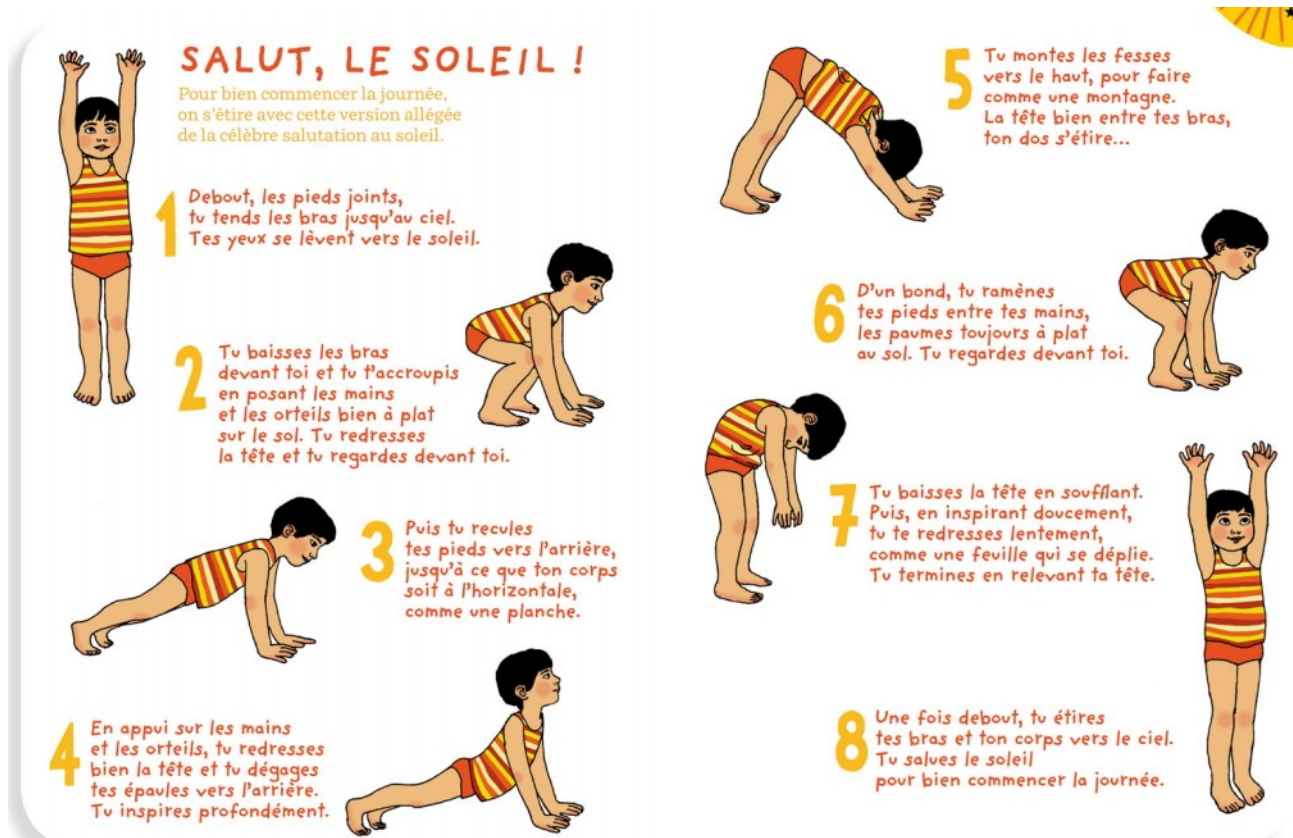
-Puis se dire bonjour de manière rituel : **Ensemble, on tape 2 x dans les mains et 2 x sur les cuisses et on dit ensemble : « comment tu t'appelles ? Et chacun dit à son tour son nom. Chacun dit son nom au premier tour triste, au deuxième tour content et ensuite fâché et à la fin tout doucement.**

## 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. Alternier pour éveiller les diverses parties de son corps un des deux rituels suivant :

**-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.**



-Associer souffle et mouvement Debout, mettez vos 2 mains jointes devant la poitrine. Saluez l'espace autour de vous en écartant les bras sur les côtés. Ramenez les mains devant la poitrine. Sans bouger les pieds, inclinez-vous pour saluer un côté puis l'autre. Puis, tournez-vous d'un côté et de l'autre pour saluer l'espace derrière vous, à gauche et à droite. Ensuite, étirez vos mains vers le haut pour saluer le ciel. Penchez-vous en pliant les genoux pour poser le bout des doigts et saluer la terre. Enfin, ramenez les mains devant la poitrine et saluons-nous les uns les autres.

3- les postures : 15 min

Au bord de l'eau :

- **La grenouille** : Accroupi, mains à terre entre les genoux. Les enfants restent dans cette posture puis peuvent sauter le plus haut possible. Ils peuvent aussi mettre leurs mains sur leurs genoux et rester dans cette posture (équilibre).
- **le pont** : allongé sur le dos, plier les jambes et redresser son ventre et ses fesses vers le haut, rentrer le menton puis se rasseoir et se rallonger.
- **le flamant rose** : debout, les mains sur la taille, soulever la jambe droite et la tourner sur le côté pour poser sa paume de pied sur le côté du mollet. Reposer son pied
- **la tortue** : Assis en tailleur faire passer les bras sous les mollets, tourner les paumes de mains vers le haut et descendre le menton vers la poitrine.



## LA TORTUE

La posture de la tortue dissipe l'excitation, donne une sensation de sécurité et aide à prendre conscience du fait qu'on est responsable de son corps.



**1** Tu t'assois en tailleur et tu mets en douceur tes deux pieds l'un contre l'autre.



**2** Tu installes tes bras, tous les deux devant toi, et tu les fais passer sous tes mollets.



**3** Tu tournes tes paumes de mains vers le haut, tu rentres ta tête et ton dos. Tu descends ton menton vers ta poitrine... Te voici devenu tortue !



**4** Tu es chez toi, tu ne bouges plus, tu restes ainsi bien à l'abri dans ta carapace-maison.

## LA GRENOUILLE

Avec la posture de la grenouille, on assouplit les articulations des hanches et des genoux, et on rit beaucoup !



**1** Les bras calés entre tes jambes écartées, pieds et mains posés sur le sol, tout accroupi, te voici... une verte grenouille, toute jolie !

**2**

Tes mains restent au sol, tu sautilles plusieurs fois et tu rebondis sur tes 2 pieds, comme une grenouille bien réveillée !



**3**

Puis tu appuies bien fort sur la terre, avec tes mains, avec tes pieds. Tes genoux sont encore un peu pliés, tu te prépares à remonter !



**4**

Te voici maintenant debout, bien planté et les bras relâchés. Tu redeviens un enfant, tel que tu étais, juste avant !



Ces pages vous sont offertes par le magazine **POMME&API**

Petit yoga

**POMME&API**

## Le flamant rose

Cette posture apporte le calme et la concentration, muscle les yeux et améliore l'équilibre.



**1** Tu es debout, bien solide sur tes deux pieds. Tu regardes la mer immense devant toi...



**2** Tu es un joli flamant rose ! Sur ta taille, tes mains se posent. Tes bras sont comme tes ailes qui se replient.



**3** Avec tes yeux, tu fixes un point au loin. Ton cou est bien tendu, tes épaules et tes coudes se rapprochent l'un de l'autre vers l'arrière. Et hop ! tu soulèves ta jambe droite.



**4** Maintenant, tu ouvres un peu ta hanche en tournant ton pied droit sur le côté. Tu cherches à rester en équilibre sur un seul pied.



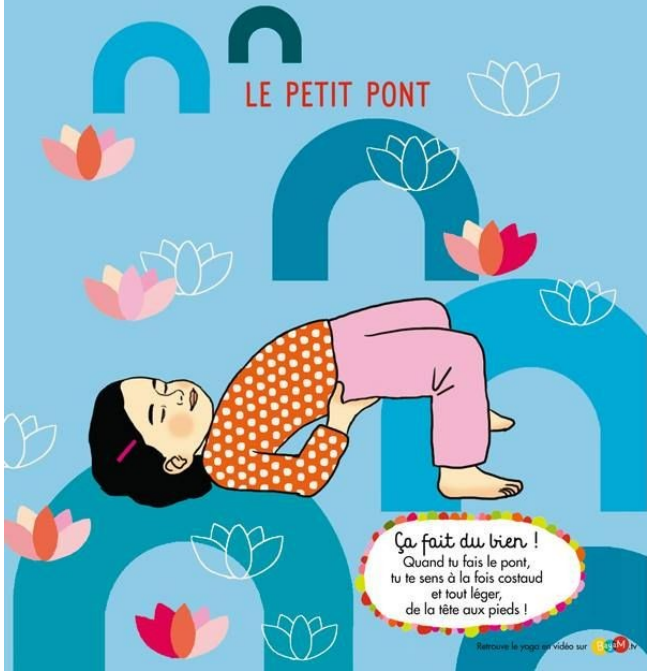
**5** Maintenant que ton corps est bien droit, tu poses ton pied droit bien à plat sur ton mollet et tu ne bouges pas. En équilibre sur une patte, tu restes comme ça un petit instant, et tu regardes la mer au loin...



**6**

Puis, tout doucement, tu redescends ton pied et tu relâches tes bras, tout en respirant. Tes deux pattes retrouvent le sol ! Maintenant, tu vas pouvoir recommencer. C'est l'autre jambe que tu vas soulever !

## LE PETIT PONT



Ça fait du bien !  
Quand tu fais le pont,  
tu te sens à la fois costaud  
et tout léger,  
de la tête aux pieds !

Retrouve le yoga en vidéo sur TF1 TV



**1** Tu es allongé sur le sol, les genoux pliés, les pieds près de tes fesses. Ta tête et ton dos sont bien relâchés, tes mains posées à plat de chaque côté.



**2** Tu appuies bien fort tes mains et tes pieds sur le sol, tu inspires, puis tu soulèves doucement ton bassin. Vois-tu ton petit ventre se lever ?



**3** Tu pousses un peu plus fort, en t'aidant de tes mains pour soulever tes fesses. Ton corps devient un petit pont bien solide !



**4** Maintenant, tu expires, et tout doucement, tu redescends ton bassin pour le poser au sol. Tu t'allonges en entier, les bras le long du corps. Il est temps de te reposer.

4- retour au calme

1- relaxation : la vague avec musique relaxante

## La vague

Cette posture fait intervenir la respiration ventrale. C'est LA respiration principale du yoga. Elle calme, repose et apaise considérablement.

**1** Tu es allongé sur le sol, tout relâché, bras et jambes légèrement écartés. Tu te prépares à faire un joli rêve, même éveillé !



**2** Tu plies tes genoux et tu prends ton petit bateau\*. Qu'il est beau !



**3** Pose le bateau sur ton ventre, juste au niveau de ton nombril.



**4** Maintenant qu'il est bien stable, tu peux tendre tes jambes et te relaxer. Ton petit bateau, tu vas le faire voguer. Pour cela, il te suffit de respirer profondément.



**5** En inspirant, tu gonfles fort ton ventre, ça fait comme une grande vague qui fait monter ton bateau bien haut ! C'est rigolo !



**6** Puis tuvides l'air lentement jusqu'à ce que ton ventre se creuse. Ton bateau est dans le creux de la vague. Reste ainsi un instant, puis recommence (5 ou 6 fois) à faire monter et descendre ton bateau sur les flots !



\* Ce petit objet léger fera aussi l'affaire, mais si vous souhaitez fabriquer un bateau en papier, voici comment procéder, à partir d'une feuille de papier A4.



### 2- Se dire au revoir.

Se placer de nouveau en cercle, debout, . Réciter la comptine gestuelle d'au re-voir :

1. « Tu revoir les amis, avez-vous bien aimé ? (ouverture des bras, paumes en l'air).  
 Oui, j'ai bien ai-mé et je suis bien reposé (les 2 mains se croisent sur le coeur) Pour  
 vous souhaiter (se pencher en avant) une bonne fin de journée (Ouvrir les bras en  
 avant), je vous envoie un énorme baiser (ouvrir les bras vers le haut) sur le bout du nez  
 (poser le doigt sur le nez). »