

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) ».**

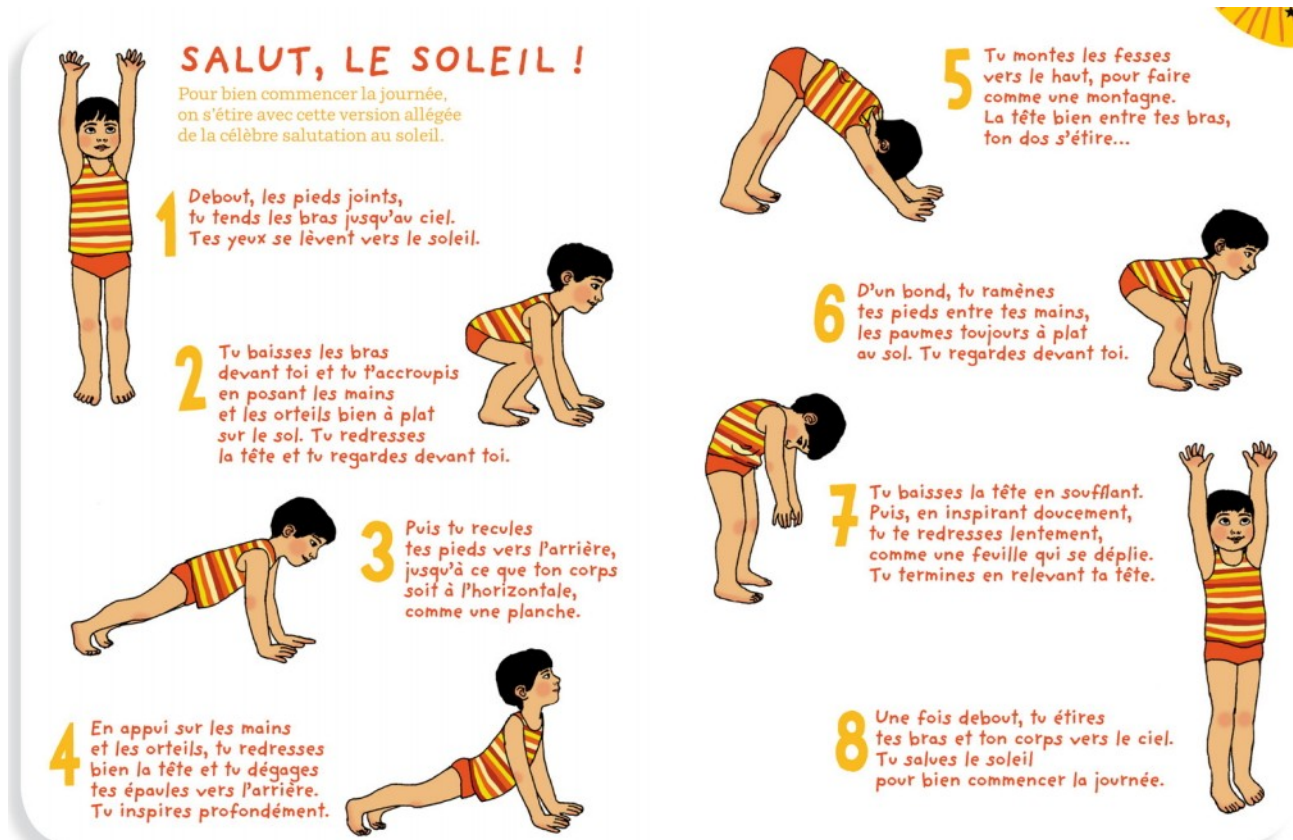
-Puis se dire bonjour de manière rituel : **Ensemble, on tape 2 x dans les mains et 2 x sur les cuisses et on dit ensemble : « comment tu t'appelles ? Et chacun dit à son tour son nom. Chacun dit son nom au premier tour triste, au deuxième tour content et ensuite fâché et à la fin tout doucement.**

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

dans la forêt

L'arbre :

Mettre les mains sur les pieds. Se relever et aller tendre les bras tout en haut. soit, sur la pointe des pieds, se faire le plus grand possible soit, mains jointes en haut (comme une fusée) et tenir en équilibre sur le pied.

L'oiseau :

Bras bien joints au-dessus de la tête, en ouvrant les bras, les croiser devant puis derrière la poitrine, en pliant le tronc, les bras s'éloignent vers l'arrière. Ensuite, laisser tomber les bras vers le sol, puis redresser le dos et les bras

Le papillon, :

Assis en tailleur soulever les fesse en les balançant, puis poser les mains sur les genoux et faire remonter ses genoux comme si on battait des ailes.

POSTURE DE L'ARBRE



LE PAPILLON



Cette posture amusante donne la bonne habitude de se tenir droit, sans pour autant «raidir» l'enfant. Elle peut être proposée le matin ou en journée. Elle aide l'enfant à se concentrer.



1 Tu t'assois en tailleur comme un petit Indien, les deux mains l'une dans l'autre.



2 Tu prends appui sur un bras et tu soulèves une fesse...



3 ... puis l'autre, en te balançant tout doucement.



4 Te voici maintenant bien posé sur tes deux ischions*, ton dos est droit et tes mains sont posées sur tes genoux écartés.



5 Alors comme un papillon qui bat des ailes, tu montes tes jambes comme si tes genoux voulaient se toucher.



6 Puis tu redescends tes genoux en aidant un peu de tes mains. Tu les montes, tu les baisses... plusieurs fois.

* Les ischions (se prononce : is-kions) sont les 2 os pointus situés sous les fesses, sur lesquels on s'assoit.

Cette fiche vous est offerte par le magazine **POMMEAPI**



4- retour au calme






1- relaxation : la vague avec musique relaxante

Petit yoga **POUR ENFANTS**


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 les 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 tu vides 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 !


* Un petit objet léger fera aussi l'affaire, mais si vous souhaitez fabriquer vos bateaux 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. « *Ilu 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). »*