

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) ».**

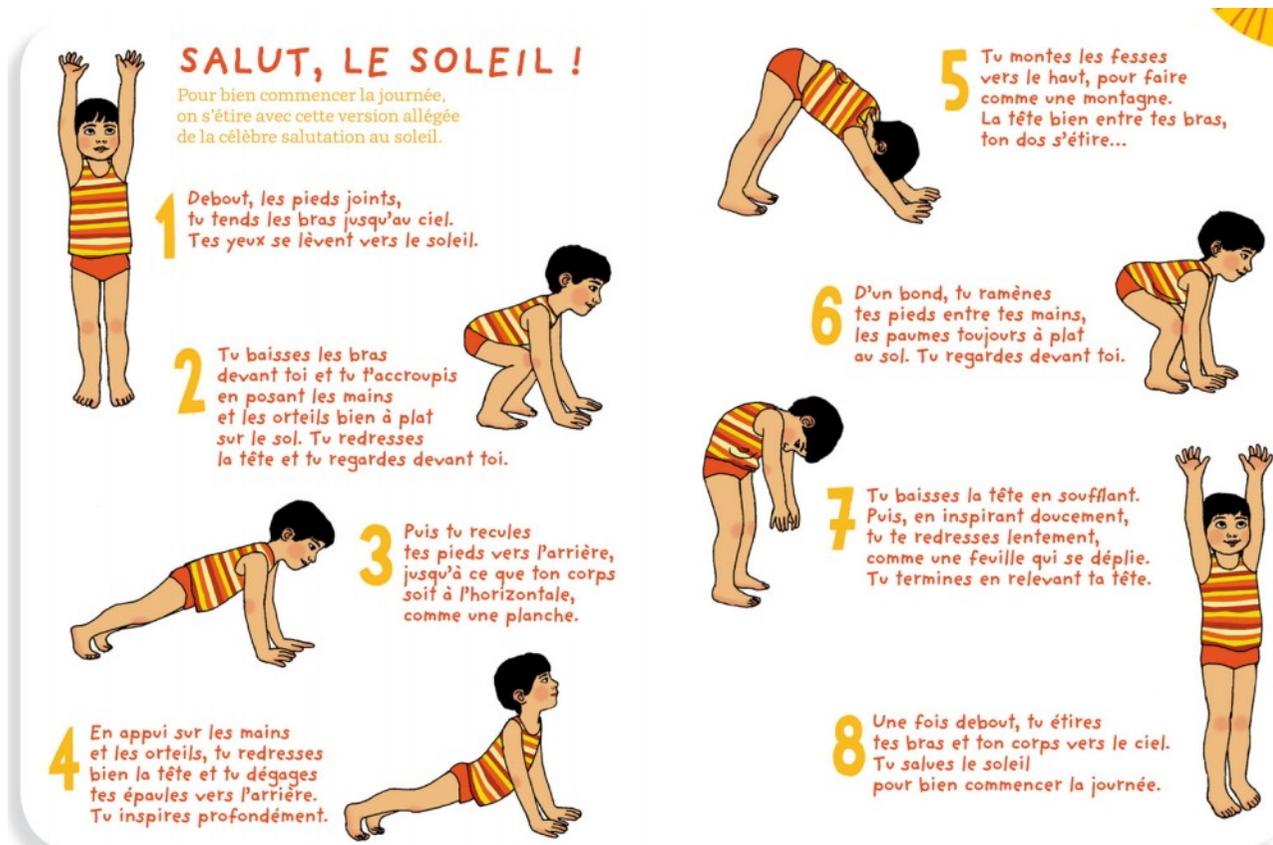
-Puis se dire bonjour de manière rituel : **Ensemble, on tape 2 x dans les mains et 2 x sur les cuisses et on dit ensemble : « comment tu t'appelles ? Et chacun dit à son tour son nom. Chacun dit son nom au premier tour triste, au deuxième tour content et ensuite fâché et à la fin tout doucement.**

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.



3- les postures : 15 min

Séance 3 : à la maison :

Le chat : se mettre à 4 pattes, dos plat, puis le cambrer en relevant la tête pour regarder en haut, ouvrir la bouche, se redresser, montrer les griffes puis se cacher en faisant le dos rond.

le chien : Mettre les mains loin devant, ensuite monter les fesses, jambes tendues. Bouger les fesses pour faire la queue qui remue. Regarder, tête en bas, entre les jambes « pour voir s'il n'y a rien derrière » (permet aux enfants de se mettre dans la bonne posture). Ensuite, mettre les mains sur les pieds et se relever tout doucement (expliquer le déroulement de la colonne vertébrale).

la table, Allongé sur le dos, relevé les jambes tendues en poussant les talons vers les ciel, puis de même avec les bras et paumes de mains. Puis redescend en pliant d'abord les jambes

le bébé

Petit yoga

Le chat

Aujourd'hui, je t'invite à faire le chat, un exercice rigolo qui te fortifie le dos. Regarde-moi, tu es prêt(e) ? C'est parti !

1 Pour te préparer à la posture du chat, assieds-toi sur tes genoux.



2 Ensuite, mets-toi à 4 pattes, avec le dos bien plat. Ouvre grand les yeux, et regarde droit devant toi.



3 Puis creuse ton dos. Ta tête et tes yeux regardent vers le ciel. Tiens, un oiseau vole tout là-haut !



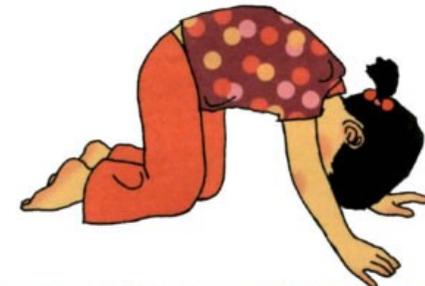
4 Les yeux toujours levés vers le ciel, tu ouvres grand la bouche comme pour attraper l'oiseau...



5 Bien assis(e) sur tes genoux, tu montres tes griffes. Tu te prépares à sauter sur ta proie. Mais... voilà un chien qui vient !



6 Tu reviens à quatre pattes et tu caches ta tête en faisant un gros dos tout rond ! Pour finir, assieds-toi à nouveau sur tes genoux pliés. Miaou !



LA DANSE DU CHAT



Ça fait du bien !

Tu l'arrondis
et tu l'étires : ça réveille
tous tes muscles !

1 À 4 pattes,
avec ton dos
bien droit,
tu es
un joli chat !



2 En inspirant,
tu amènes
le genou gauche
vers ton nez.
Ton dos s'arrondit
et ta tête
est bien rentrée.



3 Tout en soufflant
profondément,
ta tête et ta jambe
s'étirent vers le ciel.
Tu restes ainsi
un petit moment.



4 Puis tu déposes
ton genou à terre
avec une drôle
d'envie de le refaire !
Cette petite danse
n'a pas l'air
de te déplaire...



5 Tu recommences
alors de l'autre côté.
C'est bon de s'étirer
de la tête aux pieds !



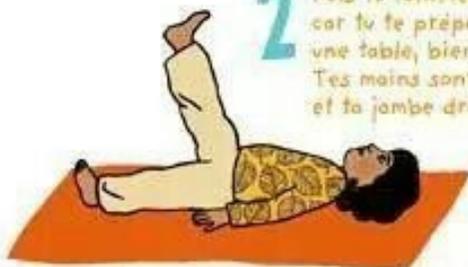
La table

La posture de la table muscle dos et membres, assouplit poignets et chevilles. Le fait de garder un instant la posture dans l'immobilité améliore la concentration.

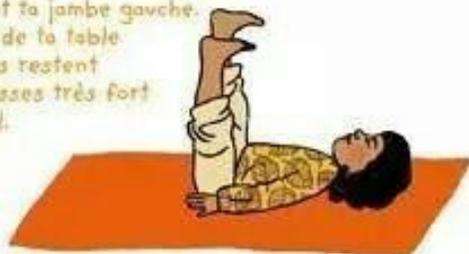
1 Tu te relaxes tranquillement sur le dos, les jambes relâchées et les bras le long du corps.



2 Puis tu tonifies tout ton corps car tu te prépares à devenir une table, bien droite et bien stable ! Tes mains sont posées à plat sur le sol et ta jambe droite monte vers le ciel.



3 Tu montes maintenant ta jambe gauche. Et voilà ! Deux pieds de ta table sont faits ! Pour qu'ils restent bien costauds, tu pousses très fort les talons vers le ciel.



4 Tu lèves maintenant ton bras droit, la paume de ta main bien à plat. Puis tu montes ton bras gauche.



5 Tes deux bras sont bien tendus et parallèles, les doigts étirés vers le visage, le dos bien à plat. En voilà une jolie table avec ses quatre pieds bien en place ! Tes mains et tes pieds sont bien à plat !



6 Garde cette position un instant, avant de redescendre, en repliant d'abord tes jambes, et puis tes bras !



Le petit chien

La posture du chien augmente le tonus des bras et des jambes. Elle favorise le calme intérieur.



1 Tu es debout, les pieds bien à plat. Tu sens le relâchement dans tes deux bras.



2 Tu t'accroupis et tu poses tes mains au sol, à plat. Oh, le joli petit chien que voilà !



3 Tu avances un peu les bras, et tout en soufflant, tu pousses sur tes jambes, et tu montes ton derrière en l'air, le poids du corps vers l'avant !



4 Et pour étirer tes mollets, joli petit chien que tu es, tu déplaces tout ton poids sur tes talons et la plante de tes pieds, dans le sol, très enfoncés.



5 Maintenant, tu t'apprêtes à te redresser, les genoux un peu pliés, tes bras remontent par paliers...

6 Ouah, te revoilà debout, stable, tout calme et bien étiré.



Le bébé

Cette posture favorise le calme et l'introspection, permet la relaxation musculaire, ralentit le rythme cardiaque, amène une sensation de protection et de sécurité. Et de fait, donne envie de grandir !



1 Tu es sur les genoux, les fesses posées sur les talons, ton front sur le sol, tes bras relâchés de chaque côté. Imagine que tu es dans le ventre de ta maman. Reste immobile un instant...

2 Puis tu sens vraiment l'envie de grandir ! Ta colonne vertébrale commence doucement à se dérouler. Ta tête se redresse en dernier.



3 Tout en continuant à te déployer, les dessus de tes doigts se rencontrent et forment un cœur. Tes bras s'ouvrent et montent de plus en plus haut...

4 ... Tellement haut que tu montes sur les genoux. On dirait que tu vas toucher le ciel ! Que tu es grand !

1- relaxation : la vague avec musique relaxante

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). »*

Petit yoga

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 les 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 un bateau en papier, voici comment procéder, à partir d'une feuille de papier A4.