

DEFI ECOLE 12

YOGA

OBJECTIF : apprivoiser ses émotions, à mieux se connaître autant physiquement qu'émotionnellement, à s'apaiser.

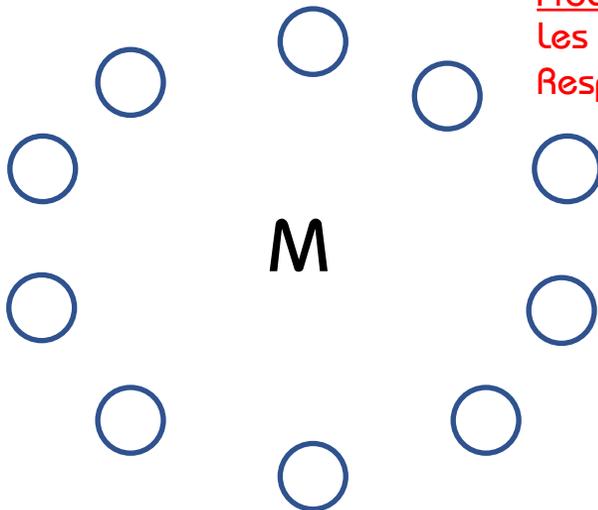


MATERIEL

- 1 craie OU ruban adhésif
- 1 vêtement à poser au sol si l'espace extérieur de l'école ne permet pas de s'y allonger facilement.

DISPOSITIF

Avant l'arrivée des enfants, tracer au sol le dispositif suivant :



Précautions :
Les marquages au sol doivent
Respecter les distances sanitaires.

BUT DE L'ACTIVITE

L'enseignant se situe au milieu de la ronde. Il montre / annonce les mouvements de yoga.

FORMES DE JEU

- Numéroté les fiches. Proposer aux enfants de donner un numéro et ensuite chacun exécute la posture correspondante.

Les postures de yoga sont en annexes

Petit yoga

Un petit bol d'air !

L'éducation à la respiration est fondamentale pour évacuer le stress, car le trop-plein d'air crée l'oppression et l'agitation.

- 1 Bien ancré sur tes deux pieds, on dirait que tu tiens un petit bol entre tes mains.
- 2 En étirant tes bras très haut vers le ciel, tu prends une grande inspiration.
- 3 Puis, comme si tu tirais sur deux ficelles invisibles en même temps, en pliant tes genoux, tu descends, en expirant, tout doucement...
- 4 Petit à petit, tu t'accroupis... tout en vidant l'air de ton corps. Et comme un ballon qui va se regonfler, tu vas pouvoir recommencer !

Conception et textes : Elisabeth Joanne. Illustrations : Ilya Green. Pomme d'Api n°604, supplément parents.

Petit yoga

La plante qui pousse

Une posture qui tonifie et renforce l'équilibre. En s'identifiant à une plante qui s'épanouit, l'enfant gagne en confiance.

- 1 Tu es accroupi, tout en boule, la tête et les bras relâchés. Comme une petite graine enfouie dans la terre, tu te prépares à sortir.
- 2 En inspirant, tu te déplies tout doucement. Tu es comme attiré vers la lumière. Tes pieds sont bien enracinés dans le sol.
- 3 Et tu montes, tu montes... Tu continues de te redresser, la tête la dernière ! La graine a germé, toutes les tiges sont sorties de terre.
- 4 Puis tes mains se rassemblent vers ta poitrine. Et en inspirant, tu montes tes bras.
- 5 Au-dessus de ta tête, tes pouces se touchent, tes mains se délient. Tes bras s'ouvrent en grand, très très grand. Tu es maintenant une magnifique plante du printemps !

Conception et textes : Elisabeth Joanne. Illustrations : Ilya Green.

Cette fiche vous est offerte par le magazine **POMME D'API**

Petit yoga

La girafe

Cette posture détend les muscles du cou et permet à l'enfant de sentir l'axe de sa colonne vertébrale.

- 1 Tu es debout, tes pieds bien posés, les bras relâchés, et tu sens ton long cou s'étirer. Te voici une grande girafe.
- 2 Cet immense cou a besoin de se reposer ! Alors, tout doucement, tu penches ta tête d'un côté, comme si tu faisais un petit câlin à ton épaule.
- 3 Et l'autre épaule ? Il ne faut pas l'oublier ! Tu penches alors ta tête de l'autre côté. Respire bien...
- 4 Comme c'est agréable de sentir son cou ainsi... On dirait même qu'il a grandi ! Tu es une girafe bien jolie !

Conception et textes : Elisabeth Joanne. Illustrations : Ilya Green. Pomme d'Api n°601.

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.

- Tu t'assois en tailleur comme un petit Indien, les deux mains l'une dans l'autre.
- Tu prends appui sur un bras et tu soulèves une fesse...
- ... puis l'autre, en te balançant tout doucement.
- Te voici maintenant bien posé sur tes deux ischions*, ton dos est droit et tes mains sont posées sur tes genoux écartés.
- Alors comme un papillon qui bat des ailes, tu montes tes jambes comme si tes genoux voulaient se toucher.
- Puis tu redescends tes genoux en l'aident un peu de tes mains. Tu les montes, tu les baisses... plusieurs fois.

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

Cette fiche vous est offerte par le magazine **POUR TOI**

LE TOBOGGAN

Le toboggan est une posture très tonifiante, à éviter avant le coucher!

- Bien assis sur tes fessiers, bras et jambes tout relâchés, tu te sens en paix.
- Derrière toi, tu poses les mains, tu prépares les escaliers du toboggan que tu deviens !
- Pointes de pieds bien tendues et jambes très serrées, te voilà prêt à te soulever, en contractant bien tes fessiers.
- Tu soulèves tes fesses de plus en plus haut, pour faire un toboggan très très beau !
- Jambes tendues et mains en appui, tu regardes le ciel infini... Comme ce toboggan est joli !
- Puis en expirant, tu redescends ton corps tout doucement. Tu te reposes... un petit moment, avant de le refaire une ou deux fois encore.

Cette fiche vous est offerte par le magazine **POUR TOI**

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 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 gonflés 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.



Texte : Elisabeth Jouanne. Illustrations : Ilja Green.

Les postures



La posture du Papillon



La posture du Chien



Étirement



La posture du Guerrier



La posture de la Montagne



La posture du Triangle



La posture de l'Arbre



La posture de l'Huitre



La posture de la Tortue



La posture du Chameau



La posture du Bateau



La posture de l'Archer



La posture du Singe



Relaxation

Petit yoga

Le balancier

La posture du balancier fortifie le dos, tonifie les bras et fait travailler l'équilibre. Le fait de « travailler » en face à face est amusant et permet une vraie écoute de soi, de l'autre et de son souffle.

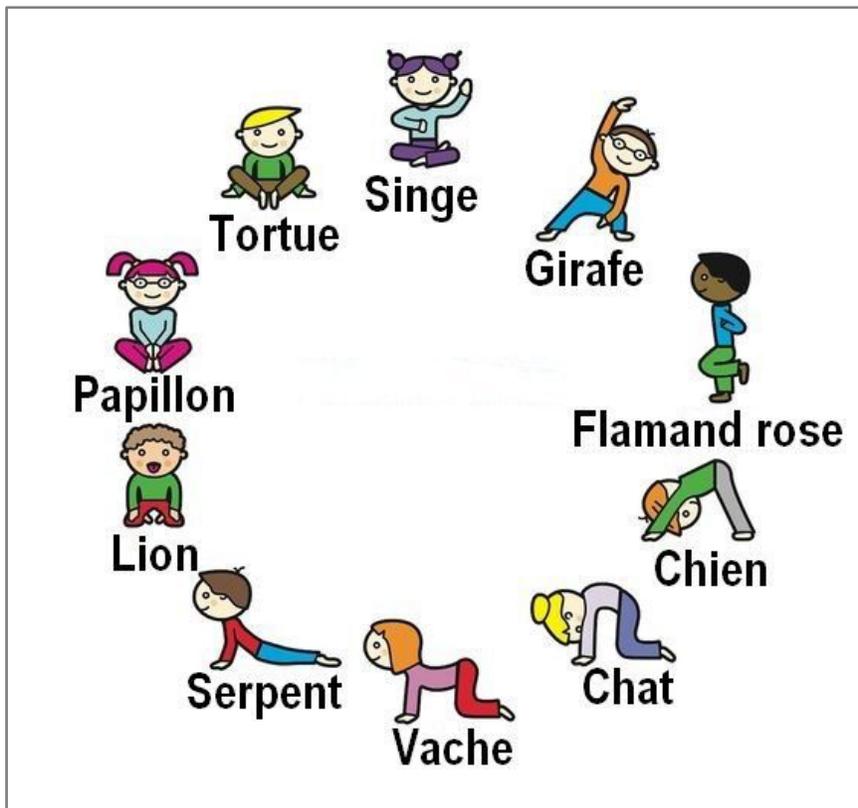
- 1** Cette posture se fait à deux. Vous êtes sur vos genoux, assis sur vos talons, les bras relâchés le long du corps. Vous êtes face à face. Chacun est comme devant un miroir dans lequel il se voit...
- 2** Tu lèves tes bras et tu les étires à l'horizontale, les mains bien ouvertes vers le ciel.
- 3** Maintenant, tu tournes les paumes de tes mains vers le sol, en continuant d'étirer tes bras sur les côtés. Tu te prépares à faire le balancier. Tu vas inspirer...
- 4** Puis, en expirant, tu te penches d'un côté ! Une main bien à plat sur le sol et l'autre tendue vers le ciel. Et celui qui est en face de toi fait tout comme toi, un vrai miroir !
- 5** Tu reviens au centre en inspirant. Tu te rassais confortablement et tu étires encore plus tes bras.
- 6** Et hop, tu te balances maintenant de l'autre côté en expirant. Et ton miroir fait tout pareil, c'est vraiment rigolo !
- 7** Tu reviens dans ton axe, le dos bien droit et les bras détendus, tu respires doucement. Tu es prêt à faire repartir ton balancier pour un nouveau petit tour ou deux.

Source: Elisabeth Jouanne. Illustrations: Rya Green.

Le pingouin

Il sollicite le tonus musculaire et la circulation. Il le souffle grâce à l'expansion de la cage.

- 1** Tu es debout, bien droit. Tu mets tes pieds bien enracinés dans la terre. Tes bras, le long du corps, s'étirent fort, jusqu'au bout des doigts, comme s'ils voulaient toucher le sol.
- 2** Ensuite, tu prends de l'air et le met, tu montes tes bras et le ciel.
- 3** En inspirant, tu croises tes doigts et tu allonges tes bras encore plus haut.
- 4** Puis comme un joli pingouin que tu es, tu penches ton corps et tes bras d'un côté.
- 5** Tu reviennes au centre...
- 6** ... et tu te penches de l'autre côté.
- 7** Maintenant que tu es bien regardé à droite, puis à gauche, tu reviens à nouveau au milieu. Tes bras toujours bien allongés.



L'ABEILLE

La posture de l'abeille est une posture de torsion assise. Elle calme la nervosité, elle ventile les poumons par l'ouverture de la cage thoracique. Pendant les torsions à droite et à gauche, il est possible de faire faire à l'enfant le son de l'abeille afin d'approfondir l'expiration. Cela rend la posture encore plus ludique !

- 1 Tu es assis tranquillement, les 2 mains l'une dans l'autre. Tu es une jolie petite abeille, tes ailes sont au repos.
- 2 Tu vois des fleurs toutes colorées et ça te donne des idées... Tu accroches tes mains derrière ta nuque, doigts croisés. Tes ailes sont déployées. Tu inspires fort avec le nez et...
- 3 ... vers une de ces fleurs, tu vas te diriger. Tu penches ta tête et ton coude droit en direction de ton genou gauche, comme pour aller le butiner... Tout ça en expirant bien.
- 4 Tu te redresses, tu ouvres grand tes ailes et te voilà maintenant attirée par une autre fleur !
- 5 Maintenant, tu te penches de l'autre côté, ton coude gauche vers ton genou droit. Ta petite tête n'arrête pas de butiner !
- 6 Maintenant, tu as fini ta provision de pollen, tu vas pouvoir aller fabriquer ton miel, petite abeille !

POUR LES PLUS GRANDS
: Yoga et Langue vivante 😊

