

# DEFI ECOLE 12 YOGA

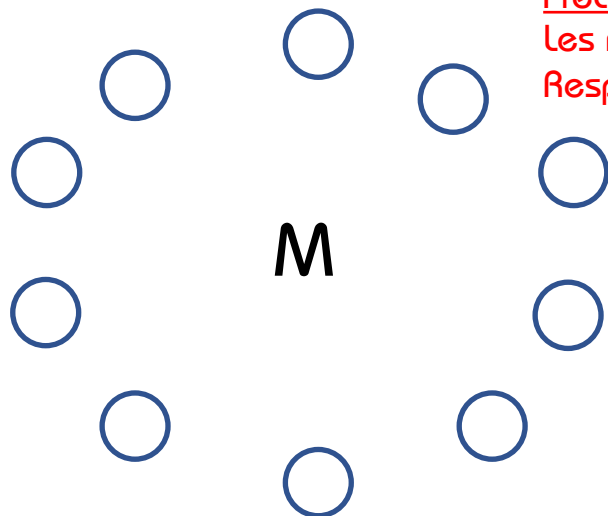
**OBJECTIF :** apprivoiser ses émotions, à mieux se connaître autant physiquement qu'émotionnellement, à s'apaiser.

## 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.

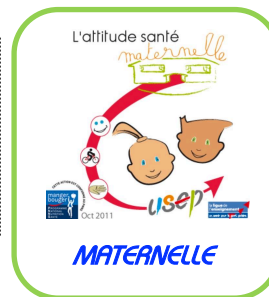
## DISPOSITIF

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



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

USEP62 - 16 rue Aristide BRIAND ARRAS  
[delegue.usep62@gmail.com](mailto:delegue.usep62@gmail.com)  
06 50 93 53 39



## 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

# DEFI ECOLE 12

## YOGA

### 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 Jouanne. 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 Jouanne. 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 Jouanne. Illustrations : Ilya Green. Pomme d'Api n°601



# DEFI ECOLE 12

## YOGA

### 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.



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



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

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

Cette fiche vous est offerte par le magazine **POUR LE PAPI**



### LE TOBOGGAN

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



**1** Bien assis sur tes fessiers, bras et jambes tout relâchés, tu te sens en paix.



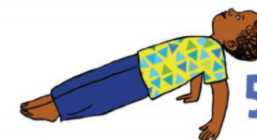
**2** Derrière toi, tu poses les mains, tu prépares les escaliers du toboggan que tu deviens !



**3** Pointes de pieds bien tendues et jambes très serrées, te voilà prêt à te soulever, en contractant bien tes fessiers.



**4** Tu soulèves tes fesses de plus en plus haut, pour faire un toboggan très très beau !



**5** Jambes tendues et mains en appui, tu regardes le ciel infini... Comme ce toboggan est joli !



**6** 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 LE PAPI**





# DEFI ECOLE 12 YOGA

**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 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.



12 13

## Les postures



- La posture de la Montagne
- La posture du Papillon
- La posture du Chien
- Étirement
- La posture du Guerrier
- La posture de l'Arc
- La posture du Triangle
- La posture de l'Arbre
- La posture de l'Huître
- La posture de la Tortue
- La posture du Chameau
- La posture du Bateau
- La posture de l'Archer
- La posture du Singe
- Relaxation



# DEFI ECOLE 12

## YOGA

**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 rassois 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 respirez doucement. Tu es prêt à faire repartir ton balancier pour un nouveau petit tour ou deux.

Centre Elisabeth Jouanne. Illustrations : Rya Green.

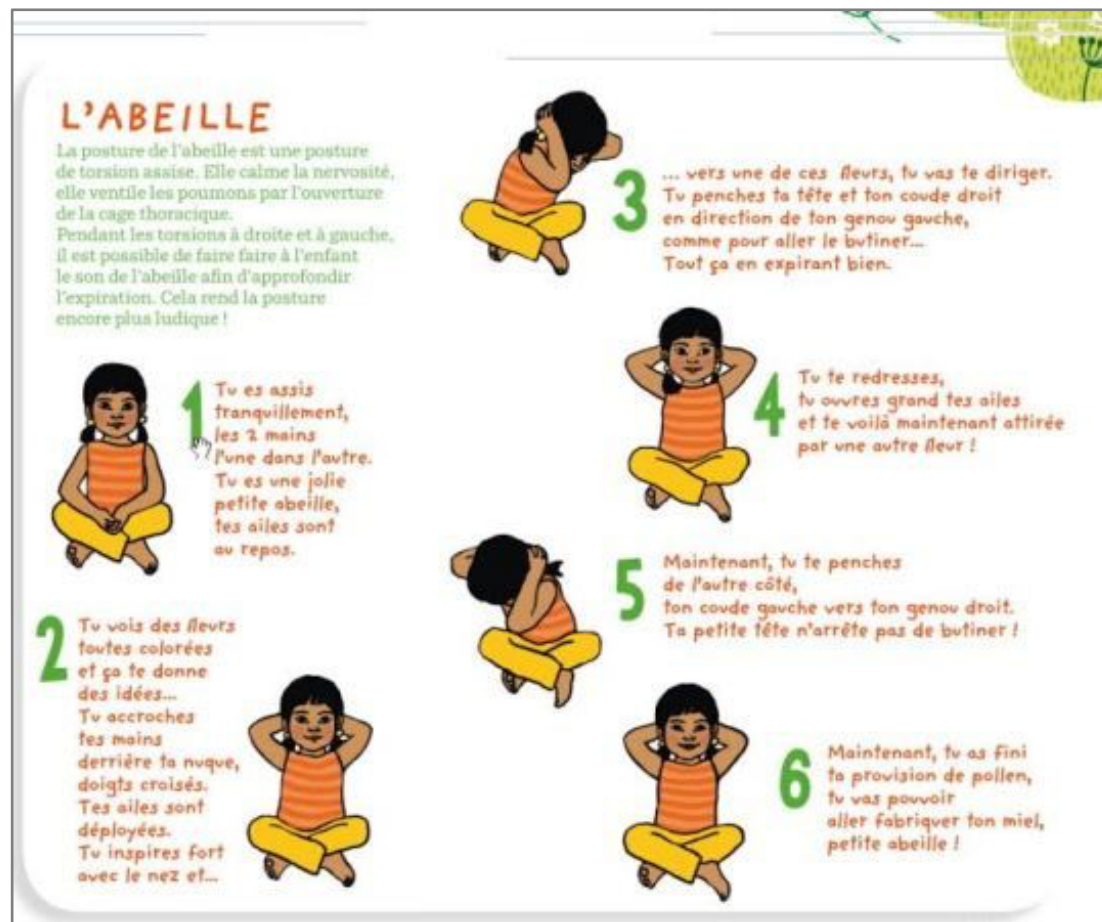
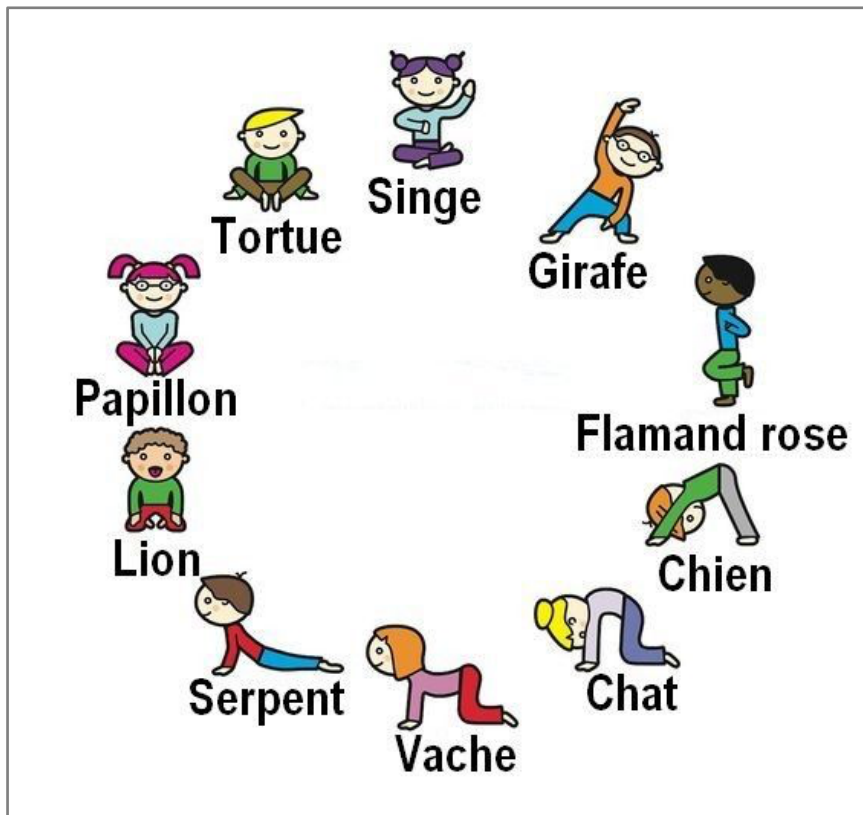
**POMMEPAPI** Octobre 2014

### Le pingouin

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

- 1** Tu es debout, bien droit. Tu sens 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** Maintenant, tu prends de l'air et le nez, tu montes tes bras vers 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 s'en valent.
- 5** Tu reviens 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.

# DEFI ECOLE 12 YOGA



# DEFI ECOLE 12 YOGA

**POUR LES PLUS GRANDS**  
: Yoga et Langue  
vivante 😊

USEP62 - 16 rue Aristide BRIAND ARRAS  
[delegue.usep62@gmail.com](mailto:delegue.usep62@gmail.com)  
06 50 93 53 39

