

Yoga Séance 2 - Septembre 2014

Obj : Développer une attitude favorisant une attention à son corps, aux autres, aux apprentissages en général.

Compétences : Réagir aux sollicitations verbales par l'action.

Durée : 15mn + 10mn pour Social Emotional Learning topic : Be part of a group, what to do with what we collected together as class, sharing or keep it for a class activity with others ?

Intro	<ol style="list-style-type: none">1. Montrer un bretzel et demander aux enfants de s'asseoir comme un bretzel.2. Présentation de l'activité yoga :<ul style="list-style-type: none">• Qui sait ce que c'est ?• Qu'est qu'on fait en yoga ?• Et pourquoi c'est bon pour nous ?3. Quelques règles :<ul style="list-style-type: none">• On veut être sûr que personne ne se blesse et donc si ca fait mal on s'arrête.• Tout le monde doit se sentir en sécurité. On s'assure de ne pas blesser les autres.• On écoute et respecte les autres.• Les enfants qui ne respectent pas les règles ne pourront pas rester dans le cercle. <p>Reprendre en anglais pour les nombreux non francophones.</p>
Warm up	<ol style="list-style-type: none">1. Le jeu du tambour :<ul style="list-style-type: none">• Tout le monde est bien réveillé ? les orteils sont bien réveillés ? On va s'assurer que toutes les parties du corps le sont bien.• On transforme les jambes en baguettes.• Et pour être sûr, on va tapoter sur ses orteils...2. Le papillon :<ul style="list-style-type: none">• On joint les plantes de pieds et les genoux se rapprochent du sol, et le papillon s'envole doucement. Il fait battre ses ailes.• Il a 4 ailes avec les bras qui montent et qui descendent. Il bat des ailes doucement, rapidement, doucement...3. La fleur :<ul style="list-style-type: none">• On attrape ses gros orteils et on étend les jambes devant toi pour se transformer en fleur, quand les jambes décollent du sol.

	<p>Attention la vache va nous manger.</p> <p>4. La vache/le chat</p> <ul style="list-style-type: none"> • On se met à quatre pattes, et on lève la tête, meuh meuh... • On rentre la tête et on arrondi le dos, comme un chat, miaou... • On redevient la vache
Standing	<p>1. La montagne :</p> <ul style="list-style-type: none"> • On se lève, pieds joints, les bras le long du corps pour se transformer en montagne. Je vais voir si votre montagne est solide. Je suis le vent et je souffle pour voir si votre montagne bouge. Si elle est solide, forte. <p>2. Le soleil :</p> <ul style="list-style-type: none"> • La montagne aimerait bien dire bonjour au soleil. On lève les bras en l'air aussi haut que possible. Et nous voilà soleil. • Et le soleil se couche, on baisse les bras et il se lève à nouveau... Et le soleil se couche, c'est la nuit • On redevient montagne. Que voit-on dans le ciel la nuit ? <p>3. L'avion :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Et voilà un avion dans le ciel. Debout, on étend la jambe derrière et on se penche en étendant les bras devant pour faire le nez de l'avion. Ou peut être que pour apprendre à faire l'avion on va d'abord faire le tunnel, en se mettant près du mur pour se tenir>Et ca ressemble à un tunnel. <i>(pour la pose de l'avion, proposer 3 niveaux de difficulté, pied ne touchant pas le sol, ou jambe 45° ou moins, ou jambe 90° avec corps parallèle au sol, instructeur choisit la plus facile des poses pour ne pas induire de compétition)</i> <p>4. L'étoile :</p> <ul style="list-style-type: none"> • On écarte les pieds et les bras pour faire l'étoile. • Et il y a beaucoup d'étoile à visiter, on redevient montagne et étoile à nouveau... • Il y a aussi des habitants sur la montagne. <p>5. Le singe :</p> <ul style="list-style-type: none"> • On redevient montagne et sur la montagne il y a des singes. • On écarte légèrement les pieds et on laisse la tête et les bras tomber en avant. • Les bras se balancent doucement. • Et le singe se transforme en <p>6. Le puma</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • On place les mains devant, doigts écartés comme des étoiles de mer • Et on place un pied derrière, avec le genou plié. • On lève le torse, les mains en avant : Roar !!
Game	<p>Chaise musical mais avec des petits tapis ou cerceaux.</p> <p>On se déplace au rythme de la musique et quand la musique s'arrête on va vite se mettre dans sa maison.</p> <p>Ne pas enlever de tapis/cerceaux pour la première fois.</p> <p>Répéter plusieurs fois puis quand tout le monde est assis sur un tapis/cerceau, retour au calme.</p>
Cool down	<ol style="list-style-type: none"> 1. La pizza : <ul style="list-style-type: none"> • Assis, les jambes écartées et droites. • Que peut on mettre sur notre pâte à pizza ? • Attendre les propositions des enfants et à chaque ingrédient ajouté on se penche en avant pour garnir la pâte, en tapotant avec les mains entre les 2 pieds. 2. On part en voilier : <ul style="list-style-type: none"> • De la position pizza, on plie l'une des jambes pour mettre le pied contre la cuisse de l'autre jambe • On se penche sur la jambe droite, tendue. • Puis on fait la même chose de l'autre côté. 3. On peut aussi chanter « Bateau sur l'eau » si on veut mais ne pas perdre de vue qu'il s'agit d'un retour au calme. 4. Le bretzel : 5. Discussion <p>SEL : Les boites au trésor</p> <ul style="list-style-type: none"> • demander à qq enfants de présenter un objet de leur boite. • Que faire des « trésors » ramasser vendredi lors de notre chasse aux trésors ? • Ecouter les idées des enfants, partager entre chaque, garder pour jouer ensemble/chacun son tour dans la classe, s'en servir pour... • Insister sur le fait que nous avons tous participé et que tous ensemble nous avons trouvé beaucoup de chose. <ol style="list-style-type: none"> 6. Le ballon (respiration du...) : <ul style="list-style-type: none"> • On reste assis et on se transformer en ballon. Pour cela, on gonfle le ballon, en levant les bras sur le côté. • Et « pop » le ballon se dégonfle. <p>Exagérer la respiration pour que les enfants puissent imiter l'inspiration et l'expiration.</p>

