

Yoga Séance 3 –

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. De la graine à la fleur :<ul style="list-style-type: none">• De la position de la souris (assis sur les talons, se plier en boule, les bras le long du corps), on se déplie tout doucement pour grandir. (Pendant ce temps l'adulte passe d'enfant en enfant

	pour arroser, en tapotant la tete de chacun.
Standing	<ol style="list-style-type: none"> 1. L'étoile : <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. 2. La montagne : <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. 3. Le soleil : <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 4. Le singe : <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 5. Le puma <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. On enlève un cerceau ou plus, mais tout le monde doit quand même trouver une maison. Il va falloir inviter ou accepter quelqu'un dans sa maison. A la fin il y aura 1 cerceau pour deux enfants. Si tout se passe bien on peut prévoir un cerceau pour trois enfants. Dans ce cas là il faudra trouver une solution pour que tous soit confortable. Recherche de solution avec les enfants.</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** :

- 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**

SEL : A partir du livre « Bébé chouette » ou autre, aborder les sentiments liés à la séparation, et aux retrouvailles. Présenter des photos d'enfants ou dessins qui représentent ces expressions. Les mimer en donnant des exemples de situations.

6. **Le ballon (respiration du...)** :

- On reste assis et on se transforme en ballon. Pour cela, on gonfle le ballon, en levant les bras sur le côté.
- Et « pop » le ballon se dégonfle.

Exagérer la respiration pour que les enfants puissent imiter l'inspiration et l'expiration.