

## Yoga Séance 4

**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 (appelé Développement personnel et social au Canada)

**Topic :** Vivre ensemble : accepter la présence de l'autre, respecter l'espace de l'autre.

Intro	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Montrer un <b>bretzel</b> et demander aux enfants de s'asseoir comme un bretzel.</li><li>2. Présentation de l'activité yoga :<ul style="list-style-type: none"><li>• Qui sait ce que c'est ?</li><li>• Qu'est qu'on fait en yoga ?</li><li>• Et pourquoi c'est bon pour nous ?</li></ul></li><li>3. Quelques règles :<ul style="list-style-type: none"><li>• On veut être sûr que personne ne se blesse et donc si ca fait mal on s'arrête.</li><li>• Tout le monde doit se sentir en sécurité. On s'assure de ne pas blesser les autres.</li><li>• On écoute et respecte les autres.</li><li>• Les enfants qui ne respectent pas les règles ne pourront pas rester dans le cercle.</li></ul></li></ol> <p>Reprendre en anglais pour les nombreux non francophones.</p>
Warm up	<ol style="list-style-type: none"><li>1. <b>Réchauffer le visage (pour se calmer si groupe agité):</b> <i>j'utilise souvent en début de rassemblement.</i><ul style="list-style-type: none"><li>• Mains jointes à hauteur de la poitrine, on les frotte pour les réchauffer, puis on les passe doucement sur le visage pour fermer les yeux. Yeux fermés, on joint à nouveau les mains pour à nouveau les réchauffer et repasser sur le visage. Répéter plusieurs fois puis mains jointes à hauteur de la poitrine demander aux enfants d'ouvrir calmement les yeux.</li></ul></li><li>2. <b>Le papillon :</b><ul style="list-style-type: none"><li>• On joint les plantes de pieds et les genoux se rapprochent du sol, et le papillon s'envole doucement. Il fait battre ses ailes.</li><li>• Il a 4 ailes avec les bras qui montent et qui descendent. Il bat des ailes doucement, rapidement, doucement...</li></ul></li><li>3. <b>La souris :</b></li></ol>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Et voilà la souris. (</li> <li>• Et la souris est toute petite. On s'assied sur les genoux, on se met en boule pour se faire aussi petit (qu'une souris. Les bras sont le long des jambes. Et la souris se repose, le front touche le sol. (</li> </ul> <p>4. <b>De la graine à la fleur :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• De la position de la <b>souris</b> ( 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.</li> </ul>
Standing	<p>1. <b>L'étoile :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• On écarte les pieds et les bras pour faire l'étoile.</li> <li>• Et il y a beaucoup d'étoile à visiter, on redevient montagne et étoile à nouveau...</li> <li>• Il y a aussi des habitants sur la montagne.</li> </ul> <p>2. <b>La montagne :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> </ul> <p>3. <b>Le soleil :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La montagne aimerait bien dire bonjour au soleil. On lève les bras en l'air aussi haut que possible. Et nous voilà soleil.</li> <li>• Et le soleil se couche, on baisse les bras et il se lève à nouveau... Et le soleil se couche, c'est la nuit</li> </ul> <p>4. <b>Le singe :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• On redevient montagne et sur la montagne il y a des singes.</li> <li>• On écarte légèrement les pieds et on laisse la tête et les bras tomber en avant.</li> <li>• Les bras se balancent doucement.</li> <li>• Et le singe se transforme en</li> </ul> <p>5. <b>Le puma</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• On place les mains devant, doigts écartés comme des étoiles de mer</li> <li>• Et on place un pied derrière, avec le genou plié.</li> <li>• On lève le torse, les mains en avant : Roar !!</li> </ul>

Jeu	<p>Bateau sur l'eau : ou autre jeu chanté en pair ( Bonjour ma cousine) on choisit un copain/ copine pour chanter e jouer au bateau.</p> <p>Faire une fois avec l'enfant de leur choix puis demander à chaque enfant de trouver un autre partenaire, quelqu'un avec il ne joue pas souvent. Puis demander une fille avec un garçon. Puis de se mettre avec qqn qui a une couleur identique, ou autre critère ( nombre de syllabes pour les plus grand...).</p>
Cool down	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>La pizza :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Assis, les jambes écartées et droites.</li> <li>• Que peut on mettre sur notre pâte à pizza ?</li> <li>• 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.</li> </ul> </li> <li>2. On part en <b>voilier :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• De la position pizza, on plie l'une des jambes pour mettre le pied contre la cuisse de l'autre jambe</li> <li>• On se penche sur la jambe droite, tendue.</li> <li>• Puis on fait la même chose de l'autre côté.</li> </ul> </li> <li>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.</li> <li>4. <b>Le bretzel :</b></li> <li>5. <b>Discussion</b></li> </ol> <p>SEL : Vivre ensemble avec le livre « Tranquille ». Laisser les enfants s'exprimer. Pourquoi il n'est pas content ? Que font les autres qui arrivent ? Est ce que des fois on aimerait aussi être tranquille ? Pourquoi ? Et que faire dans la classe quand on aimerait être tranquille ? Est ce que c'est toujours possible quand on est en classe ? Donner l'exemple de l'activité « Bateau sur l'eau ». Est ce qu'il a d'autres moments dans la journée où c'est possible ?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>6. <b>Le ballon (respiration du...) :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• On reste assis et on se transformer en ballon. Pour cela, on gonfle le ballon, en levant les bras sur le côté.</li> <li>• Et « pop » le ballon se dégonfle.</li> </ul> <p>Exagérer la respiration pour que les enfants puissent imiter l'inspiration et l'expiration.</p> </li> </ol>