

Yoga Séance 1 TPS- PS

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

Compétences : Réagir aux sollicitations verbales par l'action.

Modalité : demie-classe

Durée : 15 minutes

Intro

Montrer une **Bretzel** et demander aux enfants de s'asseoir comme une Bretzel.

Présentation de l'activité yoga :

- Le yoga est un sport. Il nous aide à être plus calmes, à nous concentrer, à mieux respirer, à être plus souple.

Quelques règles :

- Si ca fait mal on s'arrête.
- On parle tout doucement, pour nous aider à nous relaxer.
- Les enfants qui ne respectent pas les règles ne pourront pas rester dans le cercle.

WARM UP

Le jeu du tambour :

- 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...

La grenouille :

- On pose les mains au sol et les pieds derrière, avec les coudes entre les genoux.
- La grenouille saute sur place, en arrière, en avant...
- Se déplacer dans la classe en faisant la grenouille.

STANDING

La montagne :

- On se met debout, 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.

Le soleil :

- 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 ?

COOL DOWN

La souris :

- Et voilà la souris.
- 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.

La bretzel



