

Yoga Période 1 2021/2022

Objectif de la séquence : découverte de son corps, vocabulaire de mouvement, du corps, des animaux, apprendre à relâcher son corps

Chaque séance commence par un réveil du corps (d'abord assis puis au fur et à mesure debout (doigt mains bras tête pieds jambes le corps entier)

Puis on se met en ronde pour se dire bonjour (différentes possibilités à varier régulièrement) :

1/ se dire « bonjour » : Se placer en cercle autour d'un centre (image toujours en rapport avec la nature : le soleil), debout, se donner les mains. Ensuite, plusieurs rituels possibles :

- Avec les PS, chanter les prénoms... Je m'appelle... et renommer ensemble ce prénom en regardant l'enfant cité- Chanter une chanson gestuelle d'accueil : « Bonjour les amis, avez-vous bien dormi/joué ? (balancement des bras), Oui, j'ai bien dormi/joué et j'en suis ravi (frapper les pieds dans le sol), Pour vous souhaiter (se pencher en courbant le tronc), une bonne journée (ouverture des bras vers l'avant), je vous envoie un énorme baiser (ouverture des bras vers le haut) sur le bout du nez (poser le doigt sur ce nez) ». - Avec les plus grands, en fermant les yeux et sans tricherie, nous envoyons un message d'amour par les mains comme celui-ci : « Je suis ton ami, je t'aime bien, je te respecte. »

2) La préparation à la séance : Se « nettoyer » : Les enfants « chassent les toxines » et les pensées négatives pour apprendre à être respectueux de soi et des autres par la propreté de soi. - Découverte de l'énergie qui se trouve en nous : après s'être frotté les mains très fort, approcher les mains à 2 millimètres du visage ... et constater ... la chaleur qui s'y dégage ... Laisser parler les enfants de leurs sensations. - « Nettoyage de la maison » : nous réveillons notre corps, de la tête aux pieds. Nous tapotons et nommons chaque partie du corps : le cerveau (expliquer qu'il sert à réfléchir, à mémoriser), le front, les joues, le menton, le cou, la nuque, les épaules, les bras (l'un puis l'autre), la poitrine (on peut dire « hooooo »), le ventre, les cuisses, les genoux, les tibias, les pieds, les mollets, les fesses. MAIS le dos, c'est difficile ! => par paire, réveiller le dos du voisin (doucement). - Libérer les toxines des poumons et le stress : le BÛCHERON (les poings l'un au-dessus de l'autre, bras tendus au dessus de la tête, nous nous penchons vers l'avant en sortant le son « HA ! »)... Il faut voir le plaisir des enfants à faire résonner ce « HA ! ». - Le cheval qui s'ébroue (très apprécié également) : un pied puis l'autre soulevé puis « enfoncé » dans le sol ; légèrement penché en avant, les bras se balancent de droite à gauche ; la tête se secoue de droite à gauche pour permettre aux joues de se décontracter et d'imiter le cheval qui s'ébroue avec la bouche.

(extraites de : <https://dessinemoiunehistoire.net/wp-content/uploads/2015/10/Pratiquer-le-yoga-en-maternelle-AC-Rouen.pdf>)

Semaine 2 : reprise du livre Cléo à l'école avec position de yoga au fur et à mesure

Semaine 3 : reprise de la comptine tapent tapent petites mains avec les positions de Yoga

Semaine 4 : un poisson dans l'eau

Semaine 5 : <https://www.youtube.com/watch?v=1ry7VtaPgpl> avec quelques adaptations (postures qui ne peuvent être réalisées par l'ensemble des élèves du à leur équilibre précaire ;)

Semaine 6 : faire les diverses émotions avec des postures très expressives

Semaine 7 : L'automne

Semaine 8 : reprise de la comptine Petite feuille avec position yoga (arbre, vole, allonger dans l'herbe, et voilà l'automne (position joie))

Par double page

P1 : « pas de Géant » marcher en pas de géant

P3 : « elles partent » : courir, « reste » : ne plus bouger

P5 : « les câlins » accepter de faire un câlin et de recevoir un câlin d'un copain ou de la maitresse/atsem

P6 : « les lettres » (chaque jour deux lettres nouvelles avec affiche de la lettre) : E I A P L R

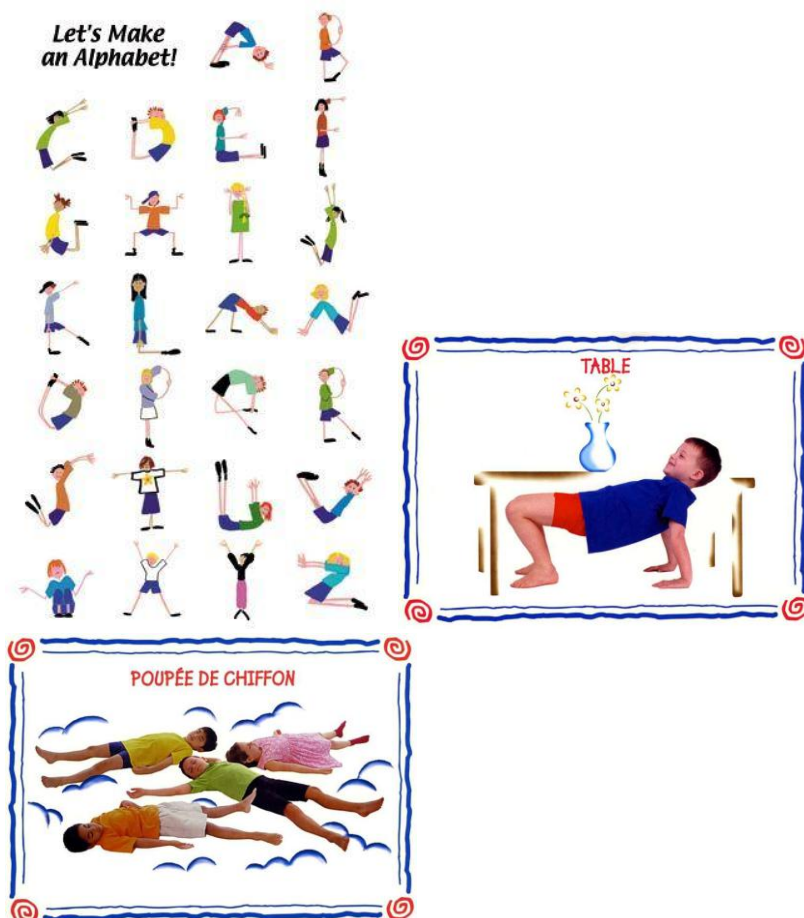
P7 : « la cantine » : la table

P8 : « le doudou » « sieste » : poupée de chiffon

P9 : « une ronde » accepter de se donner la main pour faire une ronde (guidée par la maitresse et l'Atsem (faire des petites rondes...))

P10 : « la récréation » : courir sauter

P13 : « l'école des doudous » : on joue à la maitresse et on montre avec sa main très haut sur un tableau fictif et si on peut se hisse sur les pieds voir même sur un pied pour aller le plus haut possible pour être grand comme maitresse...



Il était une fois un joli poisson qui vivait dans l'eau.

Ce joli poisson rencontra une jolie petite grenouille.

Celle-ci lui montra comment elle sautait de nénuphar en nénuphar.

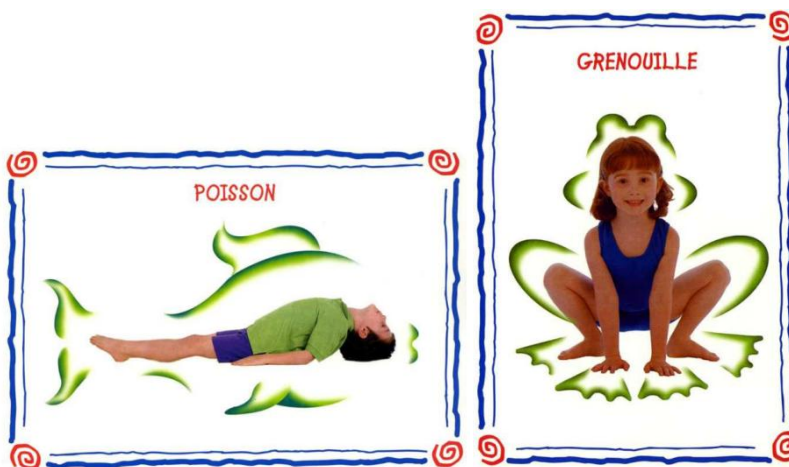
Le poisson essaya de sauter comme sa copine.

Mais il n'y arrivait pas.

Un héron arriva à ce moment là. Il se dit miam mon diner et il essaya de les manger tous les deux.

Heureusement la grenouille sauta dans l'eau et rejoignit le poisson au fond de l'eau.

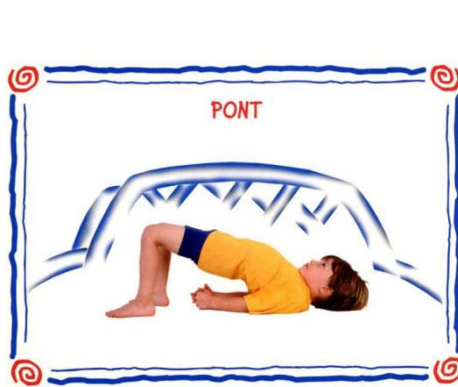
Le héron s'envola, il passa sous un pont et arriva à une magnifique cascade et il s'installa sur une barque pour se reposer.



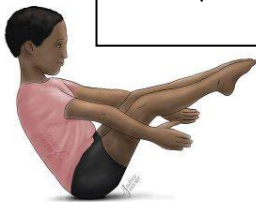
La vague,
l'eau



Le héron : bien replier la
jambe devant soi
pour
une meilleure stabilité.



La barque



Les émotions :

La joie : <https://www.doudou-zen.com/yoga-enfants-emotion-joie/> sans parler de volcan ☺

La tristesse : le chien qui est triste quand son maitre part sans lui : le chien tête en bas
(<https://www.familiscope.fr/dossiers/12-postures-de-yoga-pour-les-enfants-sur-des-cartes-a->

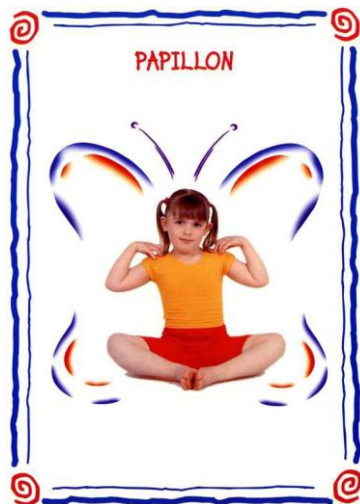


[imprimer/](#)

La peur : la posture de la tortue qui rentre sa tête dans sa coquille dès qu'elle a peur



La timidité : le papillon qui est posé sur une fleur avec les ailes fermées et qui n'ose pas s'envoler car il est trop timide pour montrer ses belles ailes, et hop on lui dit tu es magnifique envole-toi et il bat des ailes ☺



La colère : sur le dos en tapant des pieds et des mains sur le sol comme Gaston en colère

Puis on chasse la colère avec la technique de respiration de Gaston la licorne

L'automne

Un petit **écureuil** **marchait** dans une forêt, il cherchait des noisettes **pour les manger** (imiter le grignotage de l'écureuil).

Enfin il trouva **un arbre**, il grimpa sur une branche.

Mince toutes **les feuilles se sont mises à tomber en tourbillonnant**.

Un **chat** qui voulait chasser le petit **écureuil** a du **vite courir** pour aller se mettre à l'abri sous **un pont**.

L'**écureuil** est vite descendu de **l'arbre** pour aller se réfugier dans un **moulin** avec sa copine **la souris**.

