

Le Yoga à la maternelle

Calinours va à l'école (1)

1- CONTEXTE :

Niveau de classe : PS/MS et GS (en début d'année)

Nombre d'élèves : classe entière

Lieu : salle de motricité

Durée de la séance : de 20 à 30 minutes

2-OBJECTIF DE LA SÉANCE :

- Initiation au yoga pour mieux vivre ensemble
- Travailler la mémoire et le langage au travers des différentes séquences d'une histoire lue.
- Acquisition du schéma corporel et de son vocabulaire

3-THÈME : «L'ÉCOLE»

Matériel utilisé :

- L'album «Calinours va à l'école» d'Alain Broutin, Frédéric Stehr - Ecole des loisirs -
- Un bol tibétain, des clochettes ou une musique douce pour ritualiser le lancement de la séance
- bâton de pluie
- un pinceau

Organisation de la séance :

Les tapis sont disposés en cercle afin de matérialiser pour chaque enfant son espace si vous disposez de tapis, sinon faire simplement une ronde et les enfants s'assoient en tailleur.

4- DÉROULÉ DE LA SÉANCE :

Pré-requis pour la séance : avoir prévu la mise en place d'un rituel pour le démarrage et la clôture de la séance de Yoga et avoir lu l'album en classe.

Vivre ensemble :

Présentation de l'album « Calinours va à l'école » sans relecture de l'album.

Les enfants racontent l'histoire. L'enseignant montre les illustrations pour les aider à raconter si besoin. Au moment de l'histoire où Calinours fait de la peinture, s'arrêter.

Faire choisir une couleur à chaque enfant : rouge, jaune ou bleu (==> utiliser le pinceau) et leur dire que vous allez leur faire des tâches de la couleur choisie (passer sur chaque enfant avec le pinceau).

Proposer ensuite aux enfants qui ont choisi rouge de se lever, de se saluer puis de s'asseoir (idem avec jaune, puis bleu).

On reprend l'histoire jusqu'au moment où Calinours va se laver dans la rivière.

Evacuer les tensions :

Calinours va se laver dans la rivière avant d'aller à l'école car il est plein de peinture.

Proposer l'exercice appelé «la douche» ==> utilisation du bâton de pluie.

Se mettre debout et mimer.

- L'eau coule sur le corps (manipulation du bâton de pluie par l'enseignant pour le bruit de l'eau)
- On met du savon sur les mains et on fait mousser (frotter les mains)
- On se savonne tout le corps en nommant les parties du corps. (Si on souhaite calmer les enfants, on partira du haut du corps vers le bas du corps)
- On prend ensuite du shampoing et on se frictionne la tête.
- On se rince de haut en bas (manipulation du bâton de pluie)
- On se sèche en utilisant une serviette bien chaude (des cheveux aux pieds)

Le Yoga à la maternelle

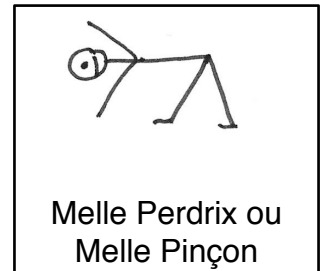
Réaliser des postures :

Maintenant que Calinours est propre pour l'école, leur proposer d'essayer de se rappeler les différents personnages que Calinours rencontre dans l'histoire.

Mademoiselle Pinçon ou Mademoiselle Perdrix

--> posture de l'oiseau

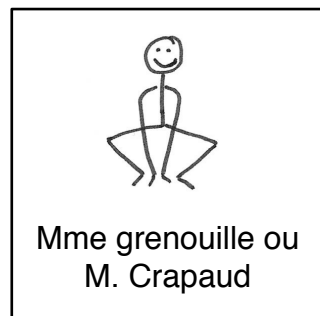
Debout, jambes écartées largeur du bassin. Ecarter les bras et se pencher en avant dos droit. Je suis Melle perdrix.



Madame Grenouille ou Monsieur Crapaud

--> posture de la grenouille

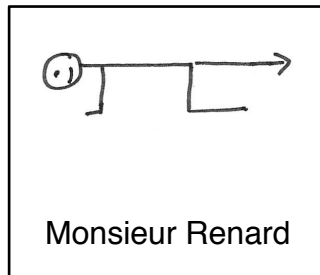
Debout jambes légèrement écartées avec les pieds à 45°. Se baisser dos droit et poser les mains au sol entre les pieds. Si possible, laisser les talons au sol sans forcer. Je suis Melle Grenouille.



Monsieur Renard

--> posture du tigre sans le bras devant

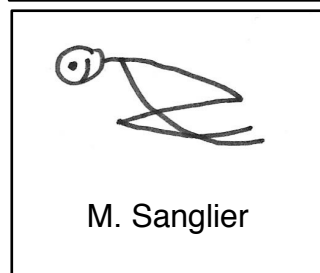
A quatre pattes. Les épaules au-dessus des poignets et les hanches au dessus des genoux. Tendre alternativement jambe droite, puis jambe gauche. Je suis M. Renard.



Monsieur Sanglier

--> posture de l'enfant

Les enfants sont assis sur les talons, jambes pliées. Le front repose sur le sol et les bras sont le long du corps. Je suis M. Sanglier.



--> Terminer par des torsions

Calinours va cueillir des fleurs pour les donner à sa maîtresse. Les enfants s'assoient en tailleur. Ils cueillent une fleur derrière avec la main droite, puis une fleur derrière avec la main gauche, une fleur sur le côté droit avec la main droite, une fleur sur le côté gauche avec la main gauche, puis une fleur devant avec la main droite et enfin une devant avec la main gauche.

Respirer :

Maintenant que Calinours a un joli bouquet, il va le sentir 5 fois.

Inspiration en sentant le bouquet, expiration en exprimant un «Hummmmmmm....»

Ils posent ensuite le bouquet devant eux et s'allongent.

Le Yoga à la maternelle

Se relaxer :

Les enfants sont allongés sur le dos, les yeux fermés s'ils le souhaitent. Calinours est fatigué après cette journée... Les animaux aussi... On se souvient de tous les animaux que Calinours a rencontré sur le chemin. On se souvient des peinturlupettes, des patates, des camemberts... On entend le chant des oiseaux, le clapotis de la rivière. On sent l'herbe, les fleurs qui nous caressent les pieds, les jambes, le dos, le ventre, une main, le bras, puis l'autre main et l'autre bras, le cou, le visage. On sent la pluie qui tombe délicatement (l'enseignant utilise le bâton de pluie, dont le mouvement est de plus en plus lent).

Calinours se réveille et s'étire. Il bâille, il est prêt pour l'école. Les enfants se rassoient en tailleur. La séance peut être clôturée.

Se concentrer

On retourne en classe et on peut lancer un atelier.