

Le Yoga à la maternelle

Calinours va à l'école (2)

1- CONTEXTE :

Niveau de classe : PS/MS et GS (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
- Développer le sens de l'écoute

3-THÈME : «L'ÉCOLE»

Matériel utilisé :

- L'album «Calinours va à l'école» d'Alain Broutin, Frédéric Stehr - Ecole des loisirs -
- Une musique douce pour la relaxation.
- Un bâton de pluie

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 fait la première séance.

Vivre ensemble :

Calinours vient de se réveiller.

«Bonjour !!! » (demander à chaque enfant de regarder chaque voisin)

«Avez-vous bien dormi ? » (faire «oui» de la tête puis «non» de la tête puis hocher les épaules pour signifier «je ne sais pas»)

« Pour bien démarrer la journée !» (sauter à pieds joints)

«Nous allons tous nous souhaiter !» (ouvrir les bras)

«Une très bonne journée ! » (saluer à droite avec le bras et à gauche avec l'autre bras)

Evacuer les tensions :

Calinours ne veut pas être en retard à l'école, il va prendre la voiture.

- S'asseoir les jambes tendues devant soi, le dos droit.
- On vérifie les pédales (flexions, extension des pieds)
- On vérifie qu'on est bien à l'aise (attraper sa jambe et plier, déplier les genoux)
- On vérifie le dossier du siège (se pencher en avant et légèrement en arrière)
- On vérifie la visibilité (tourner la tête à droite à gauche, en haut, en bas)
- On vérifie les clignotants (fermer et ouvrir les mains)
- On met les mains sur le volant (mouvement avec le volant à droite, à gauche en tournant les poignets)
- Calinours est prêt. Il met sa ceinture et part pour l'école.

Le Yoga à la maternelle

Réaliser des postures :

Arrivé à l'école il rencontre ses nouveaux amis. Deviner qui est déjà dans la classe ?

Les enfants sont toujours en ronde. On peut remonter les postures aux plus jeunes avant le jeu si besoin ou alors tout de suite proposer le jeu de devinettes pour reprendre les postures de la séance précédente : 1 enfant montre une posture au milieu et les autres doivent deviner quelle posture est proposée avant de la reproduire.

Rappeler comment faire correctement la posture.

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.

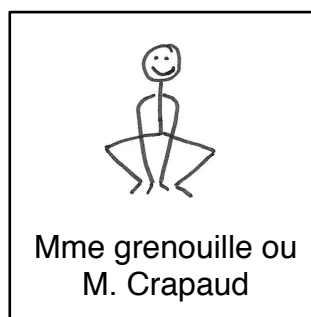


Melle Perdrix ou
Melle Pinçon

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.

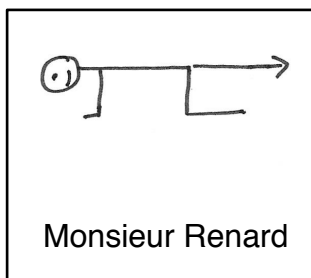


Mme grenouille ou
M. Crapaud

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 Monsieur Renard.

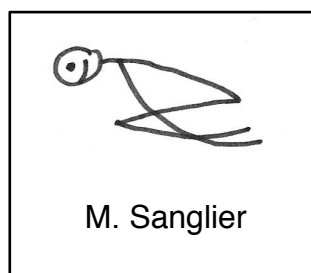


Monsieur Renard

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 Monsieur Sanglier.



M. Sanglier

Respirer :

Maintenant Calinours va faire un joli bouquet pour sa maîtresse. Mais il veut trouver des fleurs qui sentent bon. Il va donc se promener et les choisir. Les enfants se promènent dans la salle.

Calinours veut qu'elles sentent très bon, alors il va prendre son temps pour les choisir et bien les sentir. L'enseignant montre et commente son geste : je m'accroupis, je cueille la fleur, je la sens, je me relève et je fais quelques pas pour en trouver une autre.

Lorsque le bouquet est terminé. Proposer aux enfants d'apporter le bouquet à l'enseignante pour en faire un énorme. Ils vont pouvoir aller s'installer pour se relaxer.

Le Yoga à la maternelle

Se relaxer :

Les enfants sont allongés sur le dos, les yeux fermés s'ils le souhaitent.

Calinours se repose dans l'herbe.

Il écoute les bruits qui sont loin. Les bruits qui sont en dehors de la pièce.

Puis il écoute les bruits à l'intérieur de la pièce. Ceux qui sont tout proche.

L'enseignant va alors utiliser le bâton de pluie pour rappeler aux enfants la pluie de la séance précédente. Il va ensuite introduire de nouveaux bruits (il peut se frotter les mains, puis les cuisses. Il peut taper sur ses genoux, puis taper deux doigts.)

On laissera un petit moment de silence avant de mettre une musique douce (environ 2').

L'enseignant proposera aux enfants de commencer à se réveiller quand ils n'entendront plus la musique (baisser progressivement le son).

Calinours se réveille et s'étire. Les enfants peuvent bailler et s'asseoir en tailleur.

La séance peut être clôturée.

Se concentrer

On retourne en classe et on peut lancer un atelier.