

# Le Yoga à la maternelle

## La nuit de l'étoile d'or

### **1- CONTEXTE :**

**Niveau de classe :** PS/MS/GS

**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.
- Vocabulaire sur le thème de l'hiver et de Noël.

### **3-THÈME : «L'ÉCOLE»**

#### **Matériel utilisé :**

- L'album «La nuit de l'étoile d'or» d'Elzbieta - Ecole des loisirs -
- des cerceaux
- Grelots
- musique douce pour la fin de la séance

#### **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 :**

On indique aux enfants qu'ils vont revivre l'histoire de l'album «La nuit de l'étoile d'or».

Jeu des lapins solidaires avec une quinzaine de cerceaux disposés au sol.

*«Vous êtes des petits lapins et vous vous promenez dans la forêt. Lorsque vous entendez les grelots, vous devez vous cacher dans un terrier (les cerceaux). Attention, aucun lapin ne peut être en dehors du terrier. Vous devez être solidaires les uns des autres et vous mettre à plusieurs dans un cerceau. Vous devez vous aider, aucun lapin ne peut rester dehors.»*

Au fur et à mesure, on enlèvera les cerceaux. Garder un nombre suffisant de cerceaux pour que les enfants puissent entrer à plusieurs sans que cela devienne impossible.

#### **Evacuer les tensions :**

Les enfants reforment un cercle. L'enseignant joue le rôle du lapin clown avec ses grelots.

Les lapins sont restés longtemps dans la forêt. Ils ont froid.

Nommer une partie du corps et secouer au son des grelots. Les enfants doivent arrêter lorsqu'ils n'entendent plus le son des grelots.

On commence en nommant les parties du corps à secouer :

Un pied - l'autre pied - une jambe - l'autre jambe - les fesses - les épaules - une main - l'autre main - un bras - l'autre bras - la tête - (avec les grands, on pourra utiliser un vocabulaire plus précis et ajouter gauche/droite).

## Le Yoga à la maternelle

### Réaliser des postures :

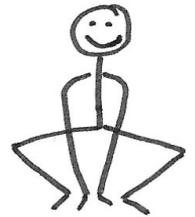
Maintenant que les lapins se sont réchauffés, ils vont découvrir les artistes du cirque :

#### **La grenouille et ses percussions**

##### **--> 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 la grenouille percussionniste.



la grenouille

#### **Le petit chien jongleur**

##### **--> posture du petit chien**

Assis sur les talons et les mains posées au sol devant les genoux.

La tête est droite et on regarde droit devant.

(Respirer 3 fois dans la posture).

Je suis le petit chien.

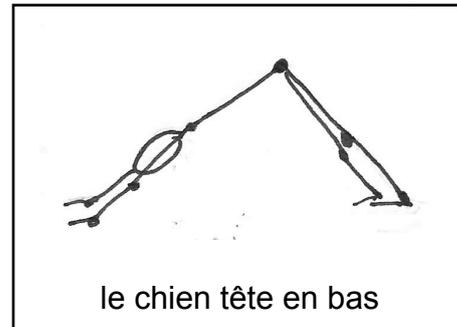


le petit chien

##### **--> posture du chien tête en bas**

En partant de la posture du petit chien, faire glisser les mains devant soi, bras tendus et poser le front au sol. Ecarter les mains, puis pousser sur les mains et monter les fesses vers le plafond.

Je suis le chien jongleur.



le chien tête en bas

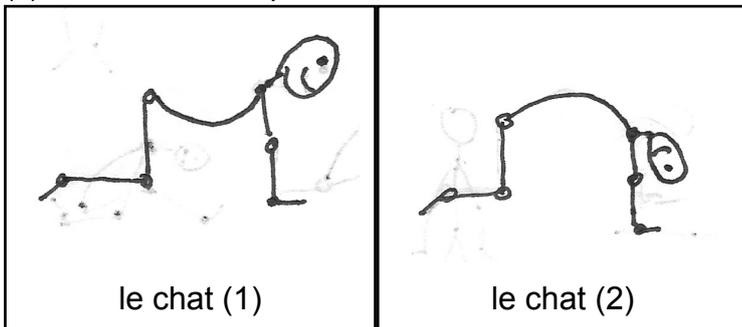
#### **Le chat équilibriste**

##### **--> posture du chat**

(1) Je respire en creusant le dos en faisant ressortir les fesses. Je regarde vers le plafond.

(2) Je souffle en faisant le dos rond en cherchant à coller le menton sur la poitrine.

(3) Je suis le chat équilibriste.



le chat (1)

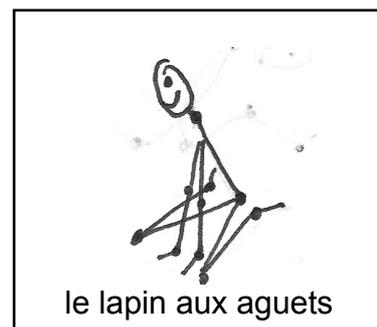
le chat (2)

#### **Le lapin qui observe le spectacle**

##### **--> posture du lapin aux aguets**

A genoux, les pieds sont écartés pour permettre d'être assis directement sur le sol. Les sont posées sur le sol entre les cuisses.

Je suis le petit lapin qui regarde le spectacle.



le lapin aux aguets

## Le Yoga à la maternelle

### **Respirer :**

Les lapins doivent repartir dans leur maison. Ils vont être ramenés en traineau.

L'enseignant propose de faire le traineau.

En cercle, debout les uns derrière les autres, les bras tendus devant soi posés sur les épaules du copain. On prépare le traineau. Lorsque tout le monde est prêt, le traineau peut partir. Il monte et descend dans les collines.

Lever les bras en l'air pour solliciter l'inspire, puis abaisser les bras pour solliciter l'expire. Faire le mouvement 3 fois. On propose aux enfants de se retourner pour aller dans l'autre sens, puis à nouveau lever les bras en l'air pour solliciter l'inspire, puis abaisser les bras pour l'expire.

### **Se relaxer :**

Les enfants sont allongés sur le dos, les yeux fermés s'ils le souhaitent. Les lapins sont fatigués de cette journée pleine de surprises... Ils s'allongent comme une étoile, les bras bien écartés... On se souvient des artistes et du beau spectacle de cirque. On imagine le calme de la nuit de l'étoile d'or.

Ecoute d'une musique douce (3').

Les lapins se réveillent et s'étirent. Ils baillent. Les enfants se rassoient en tailleur.

La séance peut être clôturée.

### **Se concentrer**

On retourne en classe et on peut lancer un atelier, distribuer un coloriage de mandala étoile.