

Le Yoga à la maternelle

Roule galette

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
- Vocabulaire lié aux verbes d'actions
- S'entraîner à l'ordre chronologique d'une histoire

3-THÈME : «LA GALETTE»

Matériel utilisé :

- L'album : «Roule galette» de Natha Caputo et Pierre Belvès

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 :

Former une ronde avec les enfants et reprendre tous ensemble la chanson de «Roule Galette». Chanter une fois en tournant dans un sens, puis une seconde fois en tournant dans l'autre sens :

*« Je suis la galette, la galette,
Je suis faite avec le blé
Ramassé dans le grenier
On m'a mise à refroidir,
Mais j'ai mieux aimé courir,
Attrape-moi si tu peux !»*

Ensuite, les élèves se remémorent les différents personnages de l'histoire et les différentes étapes :

«Rappelons-nous les différents personnages de l'histoire ?»

==> un vieux, une vieille, la galette, un lapin, un loup gris, un ours et un renard.

« Que se passe-t-il dans l'histoire ?»

Le vieux veut manger une galette.

La vieille va balayer le grenier.

La vieille va ramasser le blé.

La vieille va faire de la farine.

La vieille va cuire la galette et la poser sur le rebord de la fenêtre pour la faire refroidir.

La galette va se sauver et rencontrer le lapin, puis le loup, puis l'ours et enfin le renard.

Le renard va manger la galette.

Yoga pour les enfants de maternelle

Evacuer les tensions :

«Nous allons donc maintenant faire la farine pour pouvoir faire la galette !»

- 1 - Balayer le grenier» (mimer la prise du balai : une main en haut et une main en bas du manche. Balancer de gauche à droite, puis inverser les mains et balancer de droite à gauche).
- 2 - Ramasser le blé (se pencher en avant et toucher le sol avec les mains, puis remonter le long des jambes en mimant le geste de jeter les grains dans son tablier.)
- 3 - Ecraser les grains de blé (jeter les grains au sol et les piétiner pour les écraser avec les pieds)
- 4 - La farine est prête, mais il faut se nettoyer car nous avons de la farine partout (s'épousseter tout le corps de la tête aux pieds)

Réaliser des postures :

La galette est prête, nous la mettons sur le rebord de la fenêtre pour refroidir, mais elle se sauve. Elle va rencontrer les animaux de la forêt :

Elle rencontre le lapin

--> Posture du lapin aux aguets :

S'asseoir entre les pieds en collant ses talons contre les fesses.
Les mains sont posées entre les jambes et le dos est droit.
Rester 3 respirations.

Elle rencontre ensuite le loup gris

--> Posture du chien tête en bas :

Se placer à quatre pattes, pousser sur les mains en reculant les fesses vers talons, puis monter les fesses vers le plafond.

Puis elle rencontre l'ours

--> Posture de l'équilibre de l'ours :

Assis en tailleur, se pencher légèrement en arrière et sentir l'équilibre sur le coccyx. Attraper ses jambes et les tendre en tachant de garder le dos droit.

Et enfin, elle rencontre le 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.

Respirer :

«Le renard est assis sur ses talons et se prépare à manger la galette.
Il s'assure avant qu'elle n'est pas trop chaude et souffle dessus.»

Imaginer la galette poser devant soi sur les mains. Mettre les mains à la hauteur du visage et souffler 5 fois sur la galette.

Puis terminer par les trois bouchées du renard qui mange la galette : Ham ! Ham ! Ham !

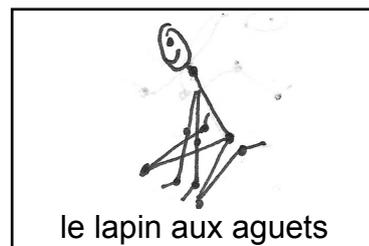
Se relaxer :

Maintenant, le renard se repose pour digérer sa galette. Il se couche sur le dos, les mains posées sur le ventre. Le ventre est bien plein.

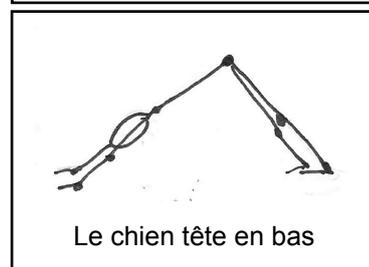
Mettre une musique douce pour se relaxer.

Se concentrer :

On retourne en classe et on peut lancer un atelier, donner le mandala de la galette.



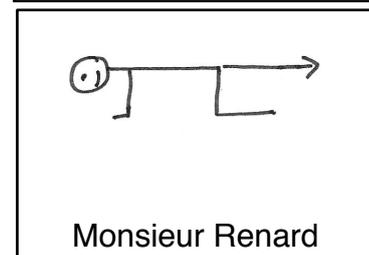
le lapin aux aguets



Le chien tête en bas



l'équilibre de l'ours



Monsieur Renard