

# Le Yoga à la maternelle

## Calinours se réveille

### **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
- Connaître les différentes parties du corps

### **3-THÈME : «LE PRINTEMPS»**

#### **Matériel utilisé :**

- L'album : «Calinours se réveille» d'Alain Broutin, Frédéric Stehr - Ecole des loisirs -

#### **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.*

#### **Vivre ensemble :**

Les enfants sont assis en ronde par terre jambes croisées.

*«Nous allons apprendre à nous dire bonjour en nous regardant.»*

L'enseignant commence en saluant l'enfant qui se situe à sa gauche. Tourner la tête, regarder l'enfant dans les yeux et lui dire «Bonjour + Prénom». Lui demander de répondre «Bonjour maîtresse». Puis l'enseignant se tourne vers la droite et regarde l'enfant dans les yeux «Bonjour + prénom». A l'enfant de répondre : «Bonjour maîtresse». Le deuxième enfant continue en disant bonjour à son voisin de droite... et ainsi de suite, jusqu'à ce que chacun ait pu dire bonjour à ses voisins de gauche et de droite.

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

*«Nous allons maintenant faire comme les animaux de la forêt lorsqu'ils se réveillent après avoir dormi tout l'hiver !»*

1 - Les enfants sont assis et commencent à s'étirer, bailler.

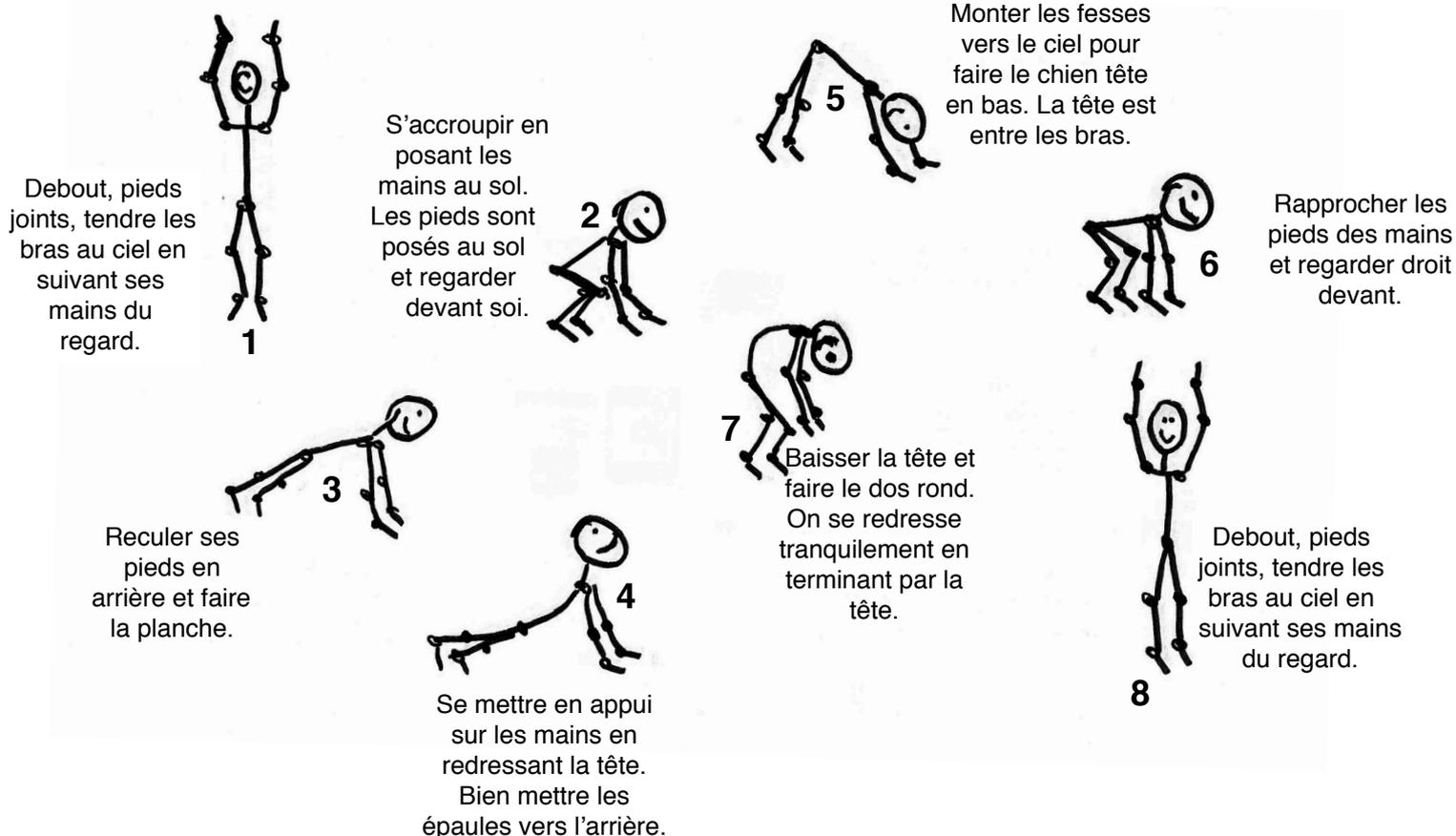
2- Se détendre les muscles du visage : bouger les lèvres, le nez, cligner des yeux, frotter les joues, lisser le front, tirer sur les lobes des oreilles, replier les oreilles et enfin masser le cou à l'arrière puis à l'avant.

3 - Calinours sort de sa maison, il y a encore plein de neige, il vient de sortir de sa tanière. Il a plein de neige partout. Proposer aux enfants d'enlever la neige sur tout le corps. Vous époussetez le corps de la tête aux pieds.

## Yoga pour les enfants de maternelle

### Réaliser des postures :

Calinours n'a pas vu le soleil depuis longtemps. C'est l'occasion de faire une salutation au soleil.



### Respirer :

Accroupi, puis debout bras en l'air (les enfants inspirent sans s'en rendre compte), puis baisser les bras redescendre en soupirant (les enfants expirent sans s'en rendre compte)--> Soupir car Calinours les a réveillé inutilement.

### Se relaxer :

**Exercice intitulé** «Tu sens» et qui se pratique à 2 .

Cet exercice permet un travail sur les parties du corps.

1- L'enseignante montre les différentes parties du corps qui vont être travaillées et les enfants répètent les mots : main, bras ventre, jambe, pied, cou, tête.

2- Les enfants sont par 2, 1 est allongé l'autre est accroupi à côté.

L'enseignante montre la partie à toucher. L'enfant accroupi nomme et touche à chaque fois en même temps la partie du corps qui est concernée. Il chuchote au copain : «*Tu sens ta main... Tu sens ton bras... Tu sens ton ventre... Ti sens ta jambe... Tu sens ton pied...* puis on passe de l'autre côté. *Tu sens ta main... Tu sens ton bras... Tu sens ton ventre... Tu sens ta jambe... Tu sens ton pied... Tu sens ton cou... Tu sens ta tête.*» Les rôles seront ensuite inversés.

3- Puis les enfants s'allongent et font comme Calinours qui s'endort en rêvant qu'il glisse encore. Laisser les enfants apprécier la détente.

### Se concentrer :

On retourne en classe et on peut lancer un atelier.