

Le Yoga à la maternelle

Toujours rien ? (1)

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
- Comprendre les différentes étapes du développement d'un végétal

3-THÈME : « Le développement d'un végétal »

Matériel utilisé :

- L'album : « Toujours rien ? » Christian Voltz
- Pour les mandalas en fin de séance : des graines de différentes couleurs, de la colle et un disque en papier de couleur par enfant ou par groupe.

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 et évacuer les tensions :

Le petit jardinier est un exercice qui permet de réaliser les deux étapes en même temps : travailler le vivre ensemble et évacuer les tensions.

« Maintenant, nous allons jardiner. Mettez-vous deux par deux et asseyez vous : l'un devant, l'autre derrière. »

S'assurer que les enfants sont bien placés. L'enfant de derrière va utiliser le dos de celui assis devant pour réaliser les gestes de l'histoire racontée par l'enseignant.

« Pour cultiver son jardin, il faut rendre la terre meuble, » ==> Labourer tout le dos avec le bout des doigts.

« On enlève les petits cailloux. » ==> Pincer très légèrement tout le dos en mimant d'enlever des cailloux.

« On trace des sillons des sillons. » ==> Tracer des sillons en partant de chaque côté de la colonne vertébrale et en allant du haut vers le bas du dos.

« On plante des graines. » ==> Piquer du bout de l'index dans les sillons.

« On referme les sillons. » ==> Pincer le long des sillons.

« On arrose d'une petite pluie douce. » ==> Tapoter dans le dos avec le bout des doigts.

« On attend que le soleil chauffe la terre. » ==> Les mains restent à plat quelques secondes sur toutes les parties du dos.

« Et on patiente jusqu'à ce que cela pousse. » ==> Fermer les yeux et profiter des sensations mémorisées.

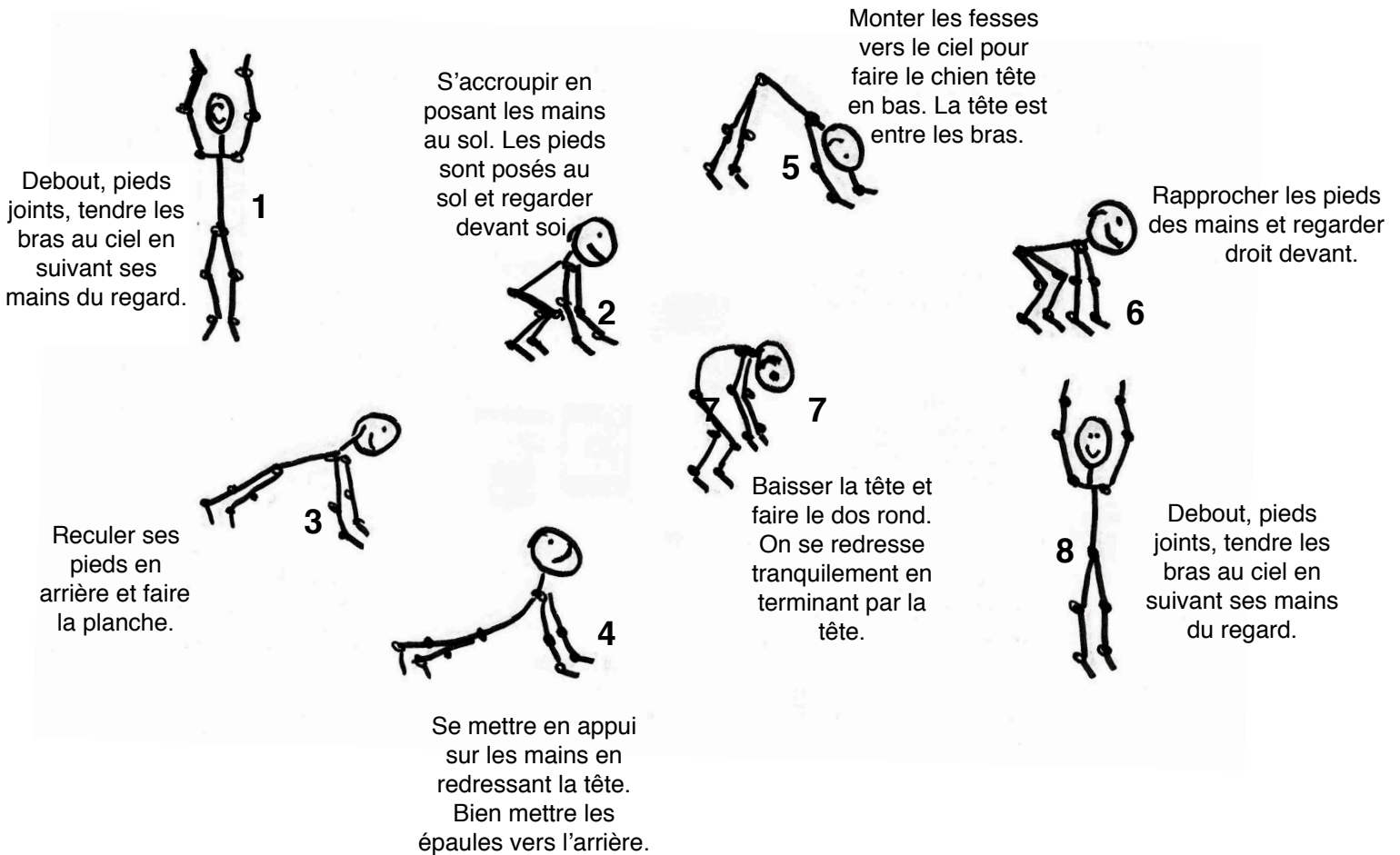
On inverse ensuite les rôles.

Le Yoga à la maternelle

Réaliser des postures :

Les enfants se lèvent et se replacent en cercle.

« Pour que la graine pousse, la terre doit être réchauffée par le soleil. Nous allons faire une salutation au soleil. »



Respirer :

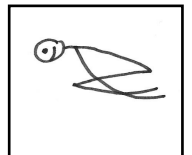
« Pour que la graine pousse, nous avons aussi besoin de l'arroser. »

Proposer aux élèves de prendre le tuyau d'arrosage. Faire le bruit de l'eau qui sort du tuyau.

Prendre à chaque fois une grande respiration et expirer en faisant le bruit de l'eau «Pschhhhhhh» (3 fois)

Se relaxer :

Proposer à présent de se mettre dans la posture de l'enfant pour imiter la graine sous la terre. Le front est posé au sol ou sur les mains posées l'une sur l'autre.



Mettre une musique douce ou raconter l'histoire de *Toujours rien ?*

Ce matin, de bonne heure, Monsieur Louis a creusé un trou énorme dans la terre.

Dans ce trou énorme, Monsieur Louis a laissé tomber une petite graine pleine de promesses.

Parce que les petites graines adorent se rouler dans la terre.

Puis Monsieur Louis a rebouché le trou énorme et a sauté dessus de toutes ses forces pour tasser la terre. Parce que les petites graines adorent se rouler dans la terre bien tassée.

Ensuite, Monsieur Louis a bien mouillé la terre avec son arrosoir. Parce que les petites graines adorent se rouler dans la terre tassée bien humide.

Le Yoga à la maternelle

Enfin, Monsieur Louis a dit : « Je t'attends. » Parce que les petites graines adorent sentir qu'on les aime et qu'on les attend.

Le lendemain, Monsieur Louis est venu voir si quelque chose avait poussé. Il n'y avait rien à voir.

Évidemment, c'était trop tôt ! « Il faut être patient », dit-il à l'oiseau. Mais l'oiseau ne répondit rien...

Le lendemain, Monsieur Louis est venu voir si quelque chose avait poussé. Il n'y avait rien à voir.

C'était encore trop tôt ! « Je reviendrai demain », dit-il à l'oiseau. Mais l'oiseau ne répondit rien...

Le lendemain, Monsieur Louis était fidèle à son rendez-vous. Il n'y avait toujours rien à voir.

« C'est long à pousser », dit-il à l'oiseau. Mais l'oiseau ne répondit rien...

Le lendemain, Monsieur Louis est venu encore une fois. Et il n'y avait toujours aucune trace de la petite graine. « J'en ai assez », dit-il un peu énervé à l'oiseau. « Pas la peine que je revienne demain » Mais l'oiseau ne répondit rien. »

A la fin de l'histoire ou de la musique proposer aux enfants de se redresser doucement, de s'étirer et bailler, puis de s'asseoir en tailleur.

Se concentrer :

On peut ensuite retourner en classe pour réaliser des mandalas éphémères avec des graines de couleurs différentes.

Un travail sur la symétrie avec les grandes sections est aussi possible : proposer des disques de couleur en papier, l'enfant pose une graine au centre pour démarrer puis crée son mandala en procédant par symétrie. Les graines seront collées au furet et à mesure.