



YOGA

Séance de Yoga

Module d'apprentissage de 10 à 12 semaines

Séances de 30 à 45 minutes.

Avant et après le corps de la séance (l'apprentissage et le réinvestissement des postures d'animaux et de la nature) de petits rituels toujours identiques se mettent en place :

Mise en condition (5 minutes)

• Pour se rendre dans la salle où va se dérouler la séance :

Se mettre en rang, ou en « petit train » et chanter sur l'air de « Sur le pont d'Avignon » :

C'est le temps du yoga, On prépare, on prépare
C'est le temps du yoga, On prépare notre matelas
Et on inspire ainsi (inspirer profondément)
Et on expire comme ça (expirer profondément)
C'est le temps du yoga, On se calme, on se calme
C'est le temps du yoga, On se calme comme ça

(se placer en ronde, laisser tomber les bras de chaque côté du corps et fermer les yeux)

• Le dire « bonjour » (2 minutes)

Se placer en cercle, debout, se donner les mains. Réciter la comptine gestuelle d'accueil :

« Bonjour les amis, avez-vous bien dormi ? (balancement des bras). Oui, j'ai bien dormi et j'en suis ravi (frapper les pieds dans le sol). Pour vous souhaiter (se pencher en avant) une bonne journée (Ouvrir les bras en avant), je vous envoie un énorme baiser (ouvrir les bras vers le haut) sur le bout du nez (poser le doigt sur le nez). »

• Le « nettoyer » (3 minutes)

« Nettoyage de la maison », nous réveillons notre corps de la tête aux pieds, pour cela nous tapotons, frottons et nommons chaque partie de notre corps :

VALIDÉES

YOGA



Le cerveau, le front, les joues, le menton, le cou, les épaules, les bras (l'un, puis l'autre), la poitrine (dire « Hooooo »), le ventre, les cuisses, les genoux, les tibias, les pieds, (puis on remonte dans le dos) les talons, les mollets, les cuisses, les fesses, le dos, la nuque et on termine par le cerveau de nouveau.

« Nettoyage des poumons » :

Le mettre en position du bûcheron (Les poings au dessus l'un de l'autre les bras tendus par dessus la tête), se pencher en avant et dire d'un coup sec « HA ! ».

« Nettoyage général » :

Le cheval qui s'ébroue (un pied devant l'autre, on le lève puis on l'enfonce dans le sol, on se penche légèrement en avant, les bras se balancent de droite à gauche, la tête se secoue de droite à gauche également pour permettre aux joues de se décontracter et d'imiter le cheval qui s'ébroue avec la bouche).

Corps de la séance (20 puis 30 minutes)

• Apprentissage des postures

Affichez des images de différentes postures de Yoga sur les murs et lorsque vous faites le rassemblement un enfant doit choisir une posture afin que tout le groupe la maintienne quelques instants. Ensuite, un autre enfant va choisir une posture et la fait faire au groupe.

Une autre possibilité est d'apprendre les postures à l'aide de l'ipad (pour cela il faut vous munir d'une petite enceinte afin que tout le monde entende les consignes !)

• Réinvestissement des postures

Les postures d'animaux et de la nature sont réinvesties à l'aide d'un conte lu par l'adulte.

Fin de séance (5 minutes)

• Le souffle, la respiration, la « fermeture des portes ».

Le souffle : en imaginant respirer le parfum d'une fleur, on bouche une narine avec un doigt et on respire avec l'autre, puis on alterne.

L'abeille : se boucher les oreilles, fermer les yeux et faire « BZZZZZ » pour faire vibrer tout son corps.

Ensuite, par binôme, un enfant est assis en tailleur, les yeux fermés, il est la fleur, l'autre enfant est à genoux derrière lui et va faire l'abeille qui tourne autour de la fleur. Il fait « BZZZ » en tournant autour de la tête de l'enfant, puis caresse ses cheveux, ses épaules, sa nuque, ses bras et ses mains. On alterne ensuite les rôles.

YOGA



Yoga-Massage / Balles de tennis : Regroupez les enfants 2 par 2, un enfant est couché sur le dos et ferme les yeux. L'autre enfant va faire le contour du corps de l'enfant couché avec la balle, tout doucement. Il a aura alors prise de conscience de son corps dans tout son ensemble.

L'enfant se couche sur le ventre et l'autre lui fait un massage avec une balle dans le dos, le tout se déroule sur une musique douce.

Mon ventre est une vague : Les enfants sont allongés sur le dos et un objet leur est donné.

Lorsque tous les enfants sont bien étendus, demandez-leur de mettre l'objet sur leur ventre.

Faites inspirer et expirer les enfants en mettant l'accent sur le ventre qui se gonfle et qui se vide comme un ballon. Avec l'objet, les enfants pourront plus facilement voir le mouvement de vague qui se produit lors de la respiration.

• Relaxation

Ecouter les bruit environnants : Les enfants sont allongés sur le dos et ferme les yeux. On écoute d'abord les petits bruits lointains, puis rapprochés (bâton de pluie, frotter dans ses mains, taper sur ses genoux...bruits faits par l'enseignant).

Ecouter la musique qui diminue : les enfants sont toujours allongés sur le dos, yeux fermés. Mettre le volume de la musique un peu fort, puis le diminuer, les enfants doivent toujours bien l'écouter.

• Se dire « au revoir ».

Se placer de nouveau en cercle, debout, se donner les mains. Réciter la comptine gestuelle d'au revoir :

« Tu revoir les amis, avez-vous bien aimé ? (ouverture des bras, paumes en l'air). Oui, j'ai bien aimé et je suis bien reposé (les 2 mains se croisent sur le cœur) Pour vous souhaiter (se pencher en avant) une bonne fin de journée (Ouvrir les bras en avant), je vous envoie un énorme baiser (ouvrir les bras vers le haut) sur le bout du nez (poser le doigt sur le nez). »



YOGA



Variantes, approfondissements :

Relaxation

Installez une couverture au sol. Demandez aux enfants de s'étendre sur le dos et de faire une relaxation. Ils peuvent en profiter pour penser aux choses dont ils rêvent de faire avec leur famille ou leurs amis, etc. Faites un retour suite à cette relaxation et demandez aux enfants de nommer les choses auxquelles ils ont pensé.

Yoga sculpture

Regroupez les enfants deux par deux. Un enfant devient le sculpteur et l'autre le "sculpté". Le sculpteur fait prendre différentes postures à sa sculpture en déplaçant ses bras, ses jambes, sa tête...etc.

Yoga-animaux

Une fois que les postures sont bien acquises, imprimez, plastifiez et affichez des dessins d'animaux que l'on connaît. Les enfants doivent refaire la position de l'animal choisit.

Yin Yang - équilibre

Le Yin Yang représente l'équilibre. Faites marcher les enfants avec un objet sur la tête. L'équilibre est très important dans la pratique des différentes techniques du yoga. Faites divers petits tests d'équilibre ce qui permettra aux enfants de prendre conscience de leurs habiletés.

Est-ce que je suis capable de me tenir sur la jambe gauche ? sur la droite ?

Est-ce que je suis capable de marcher sur une poutre ?

Est-ce que je peux marcher avec un livre sur la tête ?



Astuce pour apprendre à expirer:

Pour chaque enfant, prévoyez un verre d'eau. Les enfants s'amuse à expirer par la bouche en faisant des bulles avec une paille dans le verre d'eau.

Yoga en extérieur

Lorsque la température le permet, en été comme en hiver, faites votre séance de yoga à l'extérieur. L'air pur permettra une détente supplémentaire.

Le cobra : Couchés sur le ventre, les jambes bien étendues et les pieds joints. En prenant une bonne inspiration, les enfants s'appuient sur les mains pour relever le haut du corps en laissant toujours le bassin collé au sol. On conserve la position jusqu'au compte de 10 et on relâche.

L'oiseau : Les enfants débutent en position accroupie et tendent les bras vers l'extérieur. Lentement, les enfants se lèvent vers la position debout en battant doucement des bras comme si ceux-ci étaient des ailes.

Le chat : Les enfants se placent en position quatre pattes. Le chat peut relever la tête pour étirer son cou, faire le dos rond...etc.

Le lion : Les enfants sont en position quatre pattes. Il suffit de leur demander de relever la tête pour étirer le cou au maximum et de rugir de toutes leurs forces. Les enfants adoreront cet exercice et le rugissement du lion libère les tensions.

Le chien se promène : Les enfants sont debout, se penchent par en avant et appuient leurs mains au sol (le corps forme une espèce de triangle) et les enfants se déplacent de cette façon.