

LES POSTURES YOGA

Matériel :

- Un fichier avec les descriptions des neuf postures "yoga"
- La fiche récapitulative (une feuille avec les neufs dessins et les neuf titres).

Vous n'êtes pas forcés d'imprimer : on peut jouer en lisant et en regardant l'écran de l'ordinateur.

CINQ PROPOSITIONS DE JEUX

- Jeu N°1 : **LUNDI 30 -MARDI 31 -MERCREDI 1^{er} -JEUDI 2 -VENDREDI 3**

1 Choisir une fiche.

2 faire au mieux la posture décrite, et bien dire le nom de la posture pour le retenir.

Vous pouvez faire ce jeu chaque jour (4 figures par jour : 2 le matin, 2 l'après-midi, ou les 4 à la suite) pour bien les retenir.

- Jeu N°2 : **JEUDI 2 -VENDREDI 3 et les jours suivants**

1 Quelqu'un (l'enfant ou un de ses parents, ou son frère, ou sa soeur) regarde une fiche qui montre une posture (imprimée ou regardée sur l'ordinateur, pour éviter l'impression)

2 il fait la posture..

3 un autre membre de la famille l'observe. Il regarde la fiche sur laquelle il y a toutes les postures, et essaye de trouver la posture. Il donne le nom de la posture (on lui donne la bonne réponse s'il s'est trompé), et la fait à son tour.

- Jeu N°3 : **(quand les noms des postures sont bien connus) : A commencer la semaine suivante, 1 épisode par jour :**

L'histoire ci dessous est racontée à l'enfant. Quand l'enfant entend un mot correspondant à une posture, il demande l'arrêt de l'histoire (en levant la main, par exemple), et fait la posture durant quelques secondes. Puis l'histoire reprend. Vous pouvez faire ce jeu un peu chaque jour

Episode 1 :

Un jour, Théo décida de partir à l'aventure. Depuis longtemps, il rêvait d'aller jusqu'au sommet de la **montagne** qu'il voyait depuis la fenêtre de sa chambre.

Très tôt, un matin, il se mit en route. La **pendule**, dans le couloir affichait 6 heures du matin. Il écrivit un mot, qu'il laissa sur la table de la cuisine, pour que ses parents ne soient pas trop inquiets.

"Papa, Maman, je suis parti me promener. J'ai emmené un pique-nique. Je serai de retour pour le repas de ce soir. Ne vous inquiétez pas, j'ai emmené notre **chien** Médor qui pourra me protéger, en cas de problème".

Il se mit en route rapidement. "Pas question de traîner comme une **tortue**, si je veux être rentré à la maison pour l'heure du repas ".

Episode 2 : (rappeler à l'enfant ce qui s'est passé dans l'épisode précédent)

Il marchait déjà depuis plus de deux heures, quand tout à coup, il entendit un bruit dans les buissons devant lui.

Un **cobra** vint se mettre au travers du chemin et s'arrêta en lui barrant le passage.

Aussitôt Médor se mit à aboyer et le serpent s'enfuit.

Un peu plus loin, il entra dans une forêt tellement épaisse qu'il ne pouvait plus voir le sommet de **la montagne** qu'il observait depuis son départ, pour ne pas se perdre. Il eut l'idée de monter à un **arbre** pour se repérer. Ainsi, il put reprendre sa route dans la bonne direction.

Après deux heures de marche difficile sur une pente raide, il arriva au sommet de la **montagne**.

Episode 3

Il était tellement haut que, pour la première fois de sa vie, il dut baisser la tête pour voir passer un **avion**.

Il profita de cette vue magnifique. Très loin, tout en bas, il pouvait voir sa maison, toute petite. Il mangea tranquillement son pique nique qu'il partagea avec son **chien**, avant de reprendre la route. Pour le chemin du retour, il décida de passer par l'étang qu'il avait aperçu du sommet de la **montagne**. Il ne regretta pas ce détour. Sur l'étang, des centaines de **flamands roses** se reposaient eux aussi d'un long voyage. Des milliers de **papillons** volaient autour de Théo et de son **chien**, dans le soleil couchant.

Il était temps de rentrer. Théo et Médor arrivèrent juste à l'heure du repas, durant lequel il raconta sa formidable journée, à ses parents émerveillés.

Puis, fatigué par cette belle journée, **l'enfant** se coucha pour une nuit pleine de beaux rêves.

- **Jeu N°4** : Demander à l'enfant d'inventer une autre histoire, avec les noms des postures. Le parent peut l'aider et l'écrire en même temps que son enfant parle.

Puis votre enfant peut lire son histoire à un membre de sa famille qui fait les postures dont il entend le nom.

- **Jeu N°5** : délimiter une scène : Laisser à votre enfant, un temps et les outils dont il a besoin (papier et crayon, ou pas de matériel) pour construire une danse lui permettant d'enchaîner les postures de yoga, sur une musique de son choix.

Voici communique aussi un lien vers une musique en format mp3 (libre de droit. (On peut bien sûr arrêter avant la fin du morceau dont la durée sera trop longue (environ 6 minutes).

<https://www.musicsscreen.be/musique-libre-de-droit/Catalogue/Indian-Bird.html>

Variante : Deux "danseurs" évoluent ensemble en parallèle (ils se sont concertés et font la même chose).

Autre variante : Deux "danseurs" évoluent ensemble, (sans faire la même chose).