

Progression agir et s'exprimer avec son corps

Yoga

Objectifs visés :

- Prendre conscience de son corps, de son fonctionnement,
- Apprendre à se concentrer, à centraliser son attention sur un point précis
- Développer des méthodologies permettant de mieux appréhender ses émotions et de mieux vivre en groupe.

Matériel/ Organisation	Déroulement	Observations
L'entrée dans l'activité (entre 5 et 10 minutes)	<p>1. <u>Se dire bonjour</u></p> <p>Amener les élèves à s'asseoir en cercle et en tailleur. Expliquer que nous allons apprendre à écouter notre corps, à mieux comprendre comment il fonctionne pour apprendre à mieux le contrôler. Pour cela toute les semaines on découvrira de nouvelles choses, au cours de cette séance il est important que vous écoutiez les consignes et surtout que vous essayer de vous concentrer sur vous-même.</p> <p>Chaque début de séance commencera par un coup de gong et nous prendrons le temps de nous dire bonjour avec une petite chanson.</p> <p>Donner un coup de gong.</p> <p>Puis mimer la chanson d'entame de la séance :</p> <p>« Bonjour les amis, avez-vous bien dormi/joué ? (<i>balancement des bras</i>), Oui, j'ai bien dormi/joué et j'en suis ravi (<i>frapper les pieds dans le sol</i>), Pour vous souhaiter (<i>se pencher en courbant le tronc</i>), une bonne journée (<i>ouverture des bras vers l'avant</i>), je vous envoie un énorme baiser (<i>ouverture des bras vers le haut</i>) sur le bout du nez (<i>poser le doigt sur ce nez</i>) ».</p> <p>Puis se dire bonjour de manière rituel :</p> <p>Ensemble, on tape 2 x dans les mains et 2 x sur les cuisses et on dit ensemble : « comment tu t'appelles ? Et chacun dit à son tour son nom. Chacun dit son nom au premier tour triste, au deuxième tour content et ensuite fâché et à la fin tout doucement.</p>	

2. Se réveiller

Pour pouvoir jouer et découvrir notre corps il faut commencer par bien le réveiller.

- Le but est de prendre conscience des diverses parties de son corps et de les nommer. Alternier pour éveiller les diverses parties de son corps un des trois rituels suivant :

Le clown se réveille

Il s'étire à partir des mains et des pieds.

Il fait des grimaces avec les yeux, la bouche et en bougeant la tête.

Il se débarbouille le visage en frottant les mains par mouvements circulaires.

Il s'habille : il allonge un bras vers le plafond pour attraper un pull et il l'enfile (une main glisse sur le bras opposé, puis inversement). Puis les 2 mains glissent sur la tête, le long de la tête, du cou, des épaules, du buste, pour enfiler le pull jusqu'à la taille.

Il allonge les 2 mains vers le sol pour attraper son pantalon et il l'enfile en glissant les 2 mains le long d'une jambe, puis l'autre.

Il se maquille en faisant un massage doux, étirant la peau du visage et des yeux.

Salut le soleil :

Debout les pieds joints, tu tends les bras jusqu'au ciel. Tes yeux se lèvent vers le soleil.

Tu baisses les bras devant toi et tu t'accroupis en posant les mains et les orteils bien à plat sur le sol. Tu redresses la tête et tu regardes devant toi.

Puis tu recule tes pieds vers l'arrière, jusqu'à ce que ton corps soit à l'horizontale, comme une planche.

En appui sur les mains et les orteils, tu redresses bien la tête et tu dégages tes épaules vers l'arrière. Tu inspires profondément.

Tu montes les fesses vers le haut pour faire comme une montagne. La tête bien entre tes bras, ton dos s'étire.

D'un bond, tu ramènes tes pieds entre tes mains, les paumes toujours à plat au sol. Tu regardes devant toi.

Tu baisses la tête en soufflant. Puis en inspirant doucement, tu te redresses lentement, comme une feuille qui se déplie. Tu termines en relevant la tête.

Une fois debout tu étires tes bras et ton corps vers le ciel. Tu salues le soleil pour bien commencer la journée.

La toilette du petit chat :

Bien assis sur tes genoux tu es un petit chat et tu prépares à faire ta toilette. Tu te lèches une main (en faisant semblant). Puis tu te lèches l'autre main. Tu te nettoies le visage en faisant des ronds sur tes joues avec tes mains.

Maintenant tu nettoies ton cou de petit chat. Tu frottes ton épaule droite, ton bras, ta main. Puis tu masses ton épaule gauche, puis le bras, jusqu'au bout des doigts !

Et pour être bien propre, tu reprends un peu de salive sur ta langue.

Maintenant tu laves ton petit bedon. Avec ta main, tout autour de ton nombril, tu fais des ronds.



Que c'est agréable ! Miaou !

- Maintenant que tout le monde a bien réveillé les diverses parties de son corps on va réveiller l'intérieur de notre corps. Faire le bûcheron : les élèves joignent leurs points au dessus de leur tête puis se penchent en avant en expirant le souffle par un HA.
- Enfin on termine par s'ébrouer comme le cheval : un pied puis l'autre soulevé puis « enfoncé » dans le sol ; légèrement penché en avant, les bras se balancent de droite à gauche ; la tête se secoue de droite à gauche pour permettre aux joues de se décontracter et d'imiter le cheval qui s'ébroue avec la bouche.

3. Découverte et expérimentation d'une posture

Pour pouvoir bien se répartir dans la salle et trouver chacun son espace pour réaliser les postures faire le rituel du salut de départ :

Associer souffle et mouvement

Debout, mettez vos 2 mains jointes devant la poitrine.

Saluez l'espace autour de vous en écartant les bras sur les côtés.

Ramenez les mains devant la poitrine.

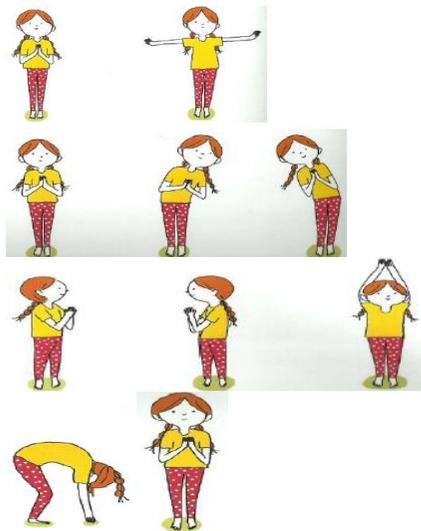
Sans bouger les pieds, inclinez-vous pour saluer un côté puis l'autre.

Puis, tournez-vous d'un côté et de l'autre pour saluer l'espace derrière vous, à gauche et à droite.

Ensuite, étirez vos mains vers le haut pour saluer le ciel.

Penchez-vous en pliant les genoux pour poser le bout des doigts et saluer la terre.

Enfin, ramenez les mains devant la poitrine et saluons-nous les uns les autres.



Les postures (environ 15-20 minutes)

Découverte de diverses postures :

Pour essayer de rendre les choses plus abordables quelque soit l'âge des élèves, essayer de s'appuyer sur une image mentale et donc choisir des thématiques de séance.

Séance 1 : Au bord de l'eau :

La grenouille : Accroupi, mains à terre entre les genoux.

Les enfants restent dans cette posture puis peuvent sauter le plus haut possible.

Ils peuvent aussi mettre leurs mains sur leurs genoux et rester dans cette posture (équilibre).

le pont : allongé sur le dos, plier les jambes et redresser son ventre et ses fesses vers le haut, rentrer le menton puis se rasseoir et se rallonger.

le flamant rose : debout, les mains sur la taille, soulever la jambe droite et la tourner sur le côté pour poser sa paume de pied sur le côté du mollet. Reposer son pied

la tortue : Assis en tailleur faire passer les bras sous les mollets, tourner les paumes de mains vers le haut et descendre le menton vers la poitrine.

Comptines : la détente de l'étoile de mer.

Séance 2 dans la forêt

L'arbre : Mettre les mains sur les pieds. Se relever et aller tendre les bras tout en haut. soit, sur la pointe des pieds, se faire le plus grand possible soit, mains jointes en haut (comme une fusée) et tenir en équilibre sur le pied.

L'oiseau : Bras bien joints au-dessus de la tête, en ouvrant les bras, les croiser devant puis derrière la poitrine, en pliant le tronc, les bras s'éloignent vers l'arrière.

Ensuite, laisser tomber les bras vers le sol, puis redresser le dos et les bras

Le papillon : Assis en tailleur soulever les fesse en les balançant, puis poser les mains sur les genoux et faire remonter ses genoux comme si on battait des ailes.

Comptines : la détente de l'écureuil

Séance 3 : à la maison :

Le chat : se mettre à pattes, dos plat, puis le cambrer en relevant la tête pour regarder en haut, ouvrir la bouche, se redresser, montrer les griffes puis se cacher en faisant le dos rond.

le chien : Mettre les mains loin devant, ensuite monter les fesses, jambes tendues. Bouger les fesses pour faire la queue qui remue. Regarder, tête en bas, entre les jambes « pour voir s'il n'y a rien derrière » (permet aux enfants de se mettre dans la bonne posture).

Ensuite, mettre les mains sur les pieds et se relever tout doucement (expliquer le déroulement de la colonne vertébrale).

la table, Allongé sur le dos, relevé les jambes tendues en poussant les talons vers les ciel, puis de même avec les bras et paumes de mains. Puis redescend en pliant d'abord les jambes.

la souris : à genou, les fesses sur les talons, poser le front au sol puis étendre ses bras sur le côté du corps

Comptines : la détente du papillon

Séance 4 : en Afrique,

Le lion : à genou les coudes posés au sol la tête droite. Redresser le haut du corps en prenant appui sur ses mains et en relevant la tête et en ouvrant très grande la bouche pour rugir. Les jambes sont tendues à l'arrière sur le sol. OU Assis en tailleur, dos droit, mains sur les genoux, paumes vers le ciel.

Expiration en faisant le son « haaaaaaaaa » en sortant la langue le plus loin possible.

le chameau : agenouillé sur le sol les mains posées sur les cuisses, se redresser sur les genou, les bras le long du corps remonter la poitrine et accrocher ses mains aux pieds, se cambrer et basculer la tête en arrière.

le crocodile : allongé sur le dos les bras et les jambes légèrement ouverts. Poser le talon droit sur la pointe du pied gauche. Ecarter les bras perpendiculairement, basculer le bassin à gauche et la tête à droite. Puis revenir en position initiale puis inverser.

Comptines : dans les collines africaines la marche du gorille

Séance 5 : l'eau:

La cascade : en position debout, lever les mains vers le sol puis tourner les paumes vers le haut en les tirant un peu vers l'arrière. Pencher la tête en arrière.

le dauphin : couché sur le ventre, la joue gauche au sol se reposer. Puis poser le front contre le sol, placer les mains sur le bas du ton jambes bien tendues. Sur l'inspiration relever la tête et tirer les coudes vers le haut. Se reposer et changer de côté.

le crapaud : allongé sur le dos, les mains derrière la tête les pieds l'un contre l'autre avec les jambes repliées. Pose les mains sur les genoux puis soulève la tête pour regarder au-delà de tes pieds. Repos

le petit moulin : debout jambes légèrement écartées, bras à l'horizontal. Poser la main gauche devant le pied gauche en regardant à droite. Se relever puis changer de côté.

Comptines : sur la lande celtique

Séance 6 : la forêt

La petite plante qui pousse :départ en posiion souris, faire se relever tout doucement d’abord les coudes écartés, puis les mains et les bras se soulèvent vers le ciel puis l’enfant se met debout.

le sapin : Debout, joindre ses deux mains paumes l’une contre l’autre au niveau de la poitrine. Puis étirer les mains vers le haut.

l’arbre au vent : debout le corps droit effectuer un balancement des bras de droite à gauche une main devant, une main derrière soi.

le hérisson :Assis sur les fesses jambes tendues devant soi et serrées. Plier les genoux pour mettre les pieds le plus près possible des fesses. Entourer des genoux de ses bras puis rouler en arrière et en avant.

le paon :assis sur les fesses jambes tendues, écarter les jambes et poser les mains au milieu à plat. Puis relever les bras jusqu’au dessus de la tête en faisant un grand arc de cercle. Redescendre les bras.

Comptines :Dans les plaines américaines

Séance 7 asie :

le tigre :à genou, passer à quatre pattes main à plat puis sortir les griffes dans le sol et ouvrir les yeux et la bouches et rugie. Puis se relâcher en étirant ses bras devant toujours sur les genoux.

l’éléphant :debout, les pieds un peu écartés. Entrelacer les mains devant soi pour faire la trompe et la relever au dessus de la tête. En expirant plier les genoux et faire passer la trompe entre ses pieds. Balancer puis remonter au dessus de la tête.

le cobra : Allongé sur le ventre, une joue sur le côté. Puis mettre la tête de face et la relever de plus en plus haut en appuyant sur ses bras et en cambrant le dos.

Comptines :La détente du tigre

Séance 8 : le yoga à deux

le balancier :les élèves sont face à face à genou. Ils écartent les bras à l’horizontal paumes vers le haut. Puis paume vers le sol ils font un mouvement de balancier dans un mouvement de miroir.

le chevalier et la princesse : a genou talon/fesse face à face les mains sur els genoux. Se redresser sur les genoux le dos bien droit. Mettre un pied en avant, la main sur le cœur on écarte les bras.

la balançoire : deux élèves face à face se tenant par les mains. L’un se penche en arrière bras et

jambes tendus. L'autre le retient en pliant les bras et les jambes. inverser

Séance 9 :

Yoga autour d'un conte : enchaîner les postures en suivant l'histoire du conte (cf blog validées)

Séance 10 :

Album petit yogi : enchaîner les postures en lisant l'album petit yogi.

Le retour au calme, fin de séance (entre 5 et 10 minutes)



1. Respiration

Après le travail des diverses postures une comptine de relaxation est travaillée pour glisser doucement vers les cycles de respiration et relaxation en musique douce.

2. Relaxation

La vague séance 1 à 5 et écoute de 4 texte pour accompagner une relaxation allongée.

Séances suivantes introductions des massages par le biais d'un objet : balle, plume...

Faire un tableau dans le dos de l'autre.

Un enfant est assis en tailleur, un autre est assis derrière lui. Celui-ci va : nettoyer le tableau (frotter le dos) -> dessiner un soleil -> les rayons -> les yeux, le nez, le sourire -> la pluie arrive (tapoter avec bout des index) -> les grêlons (tapoter avec les poings) -> orage et éclair (faire des grands « Z » en disant « ZZZ ») -> la pluie revient -> le soleil revient -> arc-en-ciel ! (7 grands traits courbés en comptant tout haut) -> frotter le tableau pour bien tout nettoyer -> souffler pour retirer toutes les crasses -> faire reluire (caresser tête, épaules, bras, jambes, pieds).

Ensuite, changer de rôles.

f) Massage des mains :

Une petite coccinelle va sur chaque doigt, dans le creux de la main, sur le bras jusqu'à l'épaule, puis redescend sur les mains... (avec un doigt, figurer la petite coccinelle, puis changer de main).

g) La balle de tennis, de jonglage :

En cercle, les enfants reçoivent une balle de jonglage (ou de tennis). Elle est déposée devant eux, ils ne peuvent pas y toucher tant que tous les enfants ne l'ont pas reçue (respect).

Ils peuvent ensuite la prendre en mains.

1. Faire tourner la balle dans une de ses mains, en fermant pourquoi pas les yeux, et percevoir la sensation agréable. Ensuite, changer de main.

2. Faire monter la balle sur un bras, jusqu'à l'épaule, puis redescendre jusqu'à la main ; percevoir la sensation agréable. Ensuite, changer de bras.

3. Debout, déposer la balle sous un pied et la faire tourner sous la plante du pied (sensation

agréable et équilibre !). Ensuite, changer de pied.

4. Par paires : un enfant est couché sur le dos et ferme les yeux si possible. L'autre enfant va faire le contour du corps de l'enfant couché avec la balle, tout doucement. L'enfant couché aime généralement beaucoup cette sensation et prend conscience de l'entièreté de son corps, en plus d'être relaxé. Ensuite, changer les rôles.

h) Le jeu de la corde :

Déposer une corde en forme d'escargot (spirale) avec le soleil au centre. L'enfant doit marcher sur la corde, lentement, jusqu'au centre, pour aller dire bonjour au soleil.

Remarque : les « spirales », sous n'importe quelle forme, sont très bénéfiques pour la relaxation (aller vers le centre, aller vers l'extérieur de la vrille).

3. Se dire au revoir.

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

1. « *Tu revoir les amis, avez-vous bien aimé ? (ouverture des bras, paumes en l'air). Oui, j'ai bien ai-mé et je suis bien reposé (les 2 mains se croisent sur le coeur) 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). »*