

FICHE ACTIVITE : YOGA 1/4 – CYCLE 2

Activité proposée : Pratique de bien-être et de détente par l'intermédiaire de postures de YOGA

Niveau de classe ou Cycle concerné : Cycle 2

Déroulement de l'activité : matériel : un tapis, le descriptif des postures. Choisir par exemple 5 postures par jour. Chacune des positions doit être maintenue suffisamment longtemps.

Exercice 1- **Le chat**



La position du chat aide à relaxer le dos. Elle permet aussi de travailler la coordination des mouvements avec la respiration. Alternier dos creux tête vers le haut et dos rond tête vers le ventre.

Exercice 2- **La vache**



La posture de la vache est souvent jumelée avec celle du chat. Elles sont toutes les deux bénéfiques pour le dos. La vache permet aussi de renforcer le haut du corps.

Exercice 3- **Le papillon**



La position du papillon aide l'enfant à se concentrer, elle est adéquate pour la méditation. C'est une position assis et confortable, qui renforce la colonne vertébrale et le dos.

Exercice 4- **La montagne**



La posture de la montagne est la pose de base du yoga. Elle apprend à aligner les épaules, les hanches et les pieds pour bien s'ancrer dans le sol et renforce la partie basse du corps. Lever ses orteils du sol et les reposer doucement.

Exercice 5- **L'escargot**



La posture de l'escargot permet de détendre le corps et se concentrer sur sa respiration. Elle aide aussi à ouvrir la cage thoracique et à étirer le dos.

Exercice 6- **L'abeille**



La position de l'abeille calme la nervosité et ouvre la cage thoracique. Les mains derrière la tête, l'enfant va diriger son coude droit vers le genou gauche, reprendre sa position initiale et recommencer de l'autre côté.

Exercice 7- **Le tigre**



La position du tigre est parfaite pour évacuer le trop-plein d'énergie. L'alternance entre l'écoute et les rugissements du tigre amuse beaucoup les enfants et les libère.

Exercice 8- **La tortue**



La position de la tortue permet d'éloigner l'excitation aide à se concentrer. Elle donne une sensation de sécurité, bien à l'abri dans sa carapace-maison.

Exercice 9- **La grenouille**



La posture de la grenouille est très bonne pour assouplir les articulations. Demandez à l'enfant de bien laisser ses mains au sol et de sautiller et de coasser comme une grenouille.

Exercice 10- **Le singe**



La posture du singe est très amusante. C'est une position idéale pour relâcher la tension chez l'enfant. Il doit alterner la position des bras et faire des singeries pour détendre les muscles du visage.

Exercice 11- **Le bébé**



La posture du bébé est utile pour se détendre et retrouver le calme. Pour l'effectuer, s'allonger sur le dos, attraper ses pieds avec ses mains et tirer doucement dessus à plusieurs reprises.

Exercice 12- **Le mort**



La position du mort est généralement la dernière pose effectuée lors d'un cours de yoga. Allongé sur le sol, les bras et les jambes un peu écartés, respirer profondément pour détendre tout le corps.

Variables didactiques (facultatif) : Première séance : **difficulté 1/5**, temps de maintien de la posture. Mémoriser les postures dans un enchaînement dynamique. Partager un moment de complicité en famille tout en s'amusant.

Variante possibles (facultatif) : Augmentation de la difficulté sur les séances suivantes

Ressources associées (facultatif) : <https://www.unjourunjeu.fr/>

Bilan de la séance par l'élève (commentaires, remarques, analyses) à communiquer éventuellement à l'enseignant	
--	--