

## FICHE ACTIVITE : YOGA 2/4 – 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 guerrier**



La posture du guerrier est très reconnaissable. Elle peut être effectuée par les débutants comme par les plus avancés. Elle augmente la flexibilité et fait travailler l'équilibre

### Exercice 2- **Le chien**



La position du chien tête en bas favorise le flux sanguin du cerveau. Parfait pour le calme intérieur. Elle permet aussi de renforcer la musculature des bras et étire les mollets.

### Exercice 3- **Le chameau**



Cette posture ouvre la cage thoracique, étire les cuisses et les abdominaux. Elle assouplit la colonne vertébrale pour ne pas avoir le dos voûté.

#### Exercice 4- **Le paon**



En étirant ses membres et en se grandissant, la posture de paon améliore l'estime de soi. Elle dégage aussi la cage thoracique afin de respirer lentement et calmement.

#### Exercice 5- **La girafe**



La position de la girafe étire tout le corps et détend les muscles du cou. Elle permet à l'enfant de prendre conscience de sa colonne vertébrale et l'aide à trouver son axe.

#### Exercice 6- **La table**



La posture de la table muscle tout le corps et améliore la stabilité. Bien tendre les jambes et les bras, garder la position quelques secondes avant de relier doucement bras et jambes.

#### Exercice 7- **L'éléphant**



La position de l'éléphant se répète plusieurs fois de suite.

Se tenir debout, les pieds légèrement écartés. Tenir ses mains devant son ventre et tendre le bras sur son nez, les doigts entrelacés : c'est la trompe de l'éléphant ! En inspirant bien fort, remonter les bras au-dessus de la tête en gardant bien les doigts entrelacés. Puis, en expirant, plier les genoux et redescendre les bras vers le bas en passant entre les jambes. Puis balancer la « trompe » d'avant en arrière et revenir à la position initiale.

### Exercice 8- **L'aigle**



Cette position aide à évacuer le stress accumulé au long de la journée. L'enfant tire de toutes ses forces sur ses mains pour se donner de la force et du courage.

### Exercice 9- **L'éclair**



La posture de l'éclair tonifie le corps, particulièrement le dos et le haut des jambes. Son nom vient du Z que forme le corps en la faisant. Tenir la position quelques secondes et recommencer.

### Exercice 10- **L'huitre**



La posture de l'huitre délie la colonne, tonifie les muscles dorsaux et apaise le système nerveux. Respirer profondément pour stimuler les sens et détendre le dos.

### Exercice 11- **Le crocodile**



La position du crocodile aide à se relaxer pour s'endormir. Elle est parfaite aussi pour soulager les douleurs dorsales. Placez-vous sur le dos, étirez les bras et tournez la tête à l'inverse du corps.

### Exercice 12- **Les mains en l'air**



La position les mains en l'air renforce musculairement les épaules et les bras. Une posture simple et amusante mais qui peut-être néanmoins rapidement fatigante.

### Exercice 13- La demi-lune



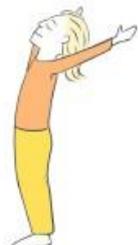
Cette position vise à améliorer la souplesse et à étirer le dos. Levez les bras au-dessus de la tête et penchez-vous sur la droite, insister quelques secondes. Revenir au centre et recommencer de l'autre côté.

### Exercice 14- La poupée de chiffon



La posture de la poupée de chiffon libère le cou et la colonne vertébrale. Rouler lentement les épaules et le dos vers l'avant. Relâcher tout le haut du corps. Inspirer et expirer plusieurs fois avant de se redresser.

### Exercice 14- Le soleil



La posture du soleil est souvent utilisée puisqu'elle fait partie de l'enchaînement de la salutation au soleil. Elle permet d'étirer l'abdomen et de relâcher la tête et les pensées. Ne pas oublier de respirer profondément.

Variables didactiques (facultatif) : Deuxième séance : **difficulté 2/5**, 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 possible (facultatif) : Augmentation de la difficulté sur les séances suivantes

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

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