

FICHE ACTIVITE : YOGA 3/4 – CYCLE 2

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 cobra**



La posture du cobra est idéale avant un moment de repos. Elle permet de libérer l'énergie accumulée afin de détendre le corps. L'enfant peut aussi laisser ses mains au sol et pousser dessus.

Exercice 2- **La chandelle**



La position de la chandelle est excellente pour la circulation et masse la colonne vertébrale. Elle est amusante pour les enfants et permet d'évacuer le stress ou les tensions accumulées.

Exercice 3- **Le flamand rose**



Cette position permet de travailler l'élévation de soi en même temps que l'équilibre et la balance. A faire pour renforcer la confiance en soi.

Exercice 4- **L'arbre**



La position de l'arbre est excellente pour travailler l'équilibre. Elle permet de développer la concentration, l'écoute et la patience. Ne pas oublier de faire travailler les deux côtés. On peut lever les bras au-dessus de sa tête en respirant profondément et retourner à la position initiale.

Exercice 5- **L'archer**



Cette position développe la confiance en soi ainsi que la concentration. Le regard de l'enfant doit fixer un point au loin sans le quitter et lance la flèche avant de revenir bien droit.

Exercice 6- **Le guerrier 2**



La position du guerrier 2 étire et renforce bras, jambes, épaules et le dos. A force de la pratiquer, on renforce son endurance et on améliore ses capacités.

Exercice 7- **La chaise**



La posture de la chaise fait travailler les muscles fessiers et fortifie le dos. L'immobilité de cette posture améliore la concentration. Faire tenir plus ou moins longtemps l'enfant selon son âge et son aptitude.

Exercice 8- **Le pont**



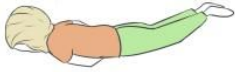
La position du pont tonifie le centre du corps et renforce les muscles du dos. Elle permet aussi de relâcher la tension afin de réduire l'excitation. A répéter plusieurs fois d'affilée.

Exercice 9- **La terre**



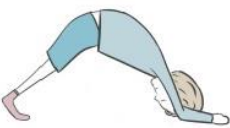
Cette position suit généralement la posture du soleil. Après avoir étiré le corps vers le haut, on répète la même chose vers le bas. Bien que cette position paraisse facile, il n'est pas toujours aisé de toucher ses pieds.

Exercice 10- **La sauterelle**



La posture de la sauterelle fortifie le dos et combat les problèmes intestinaux. S'allonger sur le ventre, inspirer en prenant appui avec les mains sous le ventre et lever en même temps les jambes.

Exercice 11- **Le dauphin**



La posture du dauphin est bénéfique pour la circulation du sang et renforce les muscles du corps. Se positionner à quatre pattes, appuyer sur les pieds et soulever le bassin vers le haut.

Variables didactiques (facultatif) : Troisième séance : **difficulté 3/5**, temps de maintien de la posture. Mémoriser les postures dans un enchaînement dynamique. Partager un moment de complicité en famille tout en s'amusant.

Variantes 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	
--	--