

## FICHE ACTIVITE : YOGA 4/4 – 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- **L'avion**



La position de l'avion favorise l'étirement du corps et donne une sensation de liberté. Excellente pour se recentrer de l'extérieur tout en s'ouvrant vers l'extérieur.

### Exercice 2- **Le bateau**



La posture du bateau oblige à garder un certain équilibre. Elle fait travailler les muscles de l'abdomen et renforce la musculature du dos et des jambes.

### Exercice 3- **Le flamand rose 2**



La position du flamand rose 2 fait travailler l'équilibre. Elle oblige l'enfant à être calme et à se concentrer afin de trouver son centre. Parfait pour avoir confiance en soi.

#### Exercice 4- **La sirène**



La posture de la sirène étire chaque côté latéral du corps. Se placer assis une jambe pliée devant soi et l'autre étirée sur le côté. Pencher le corps vers la jambe tendue. Recommencer de l'autre côté.

#### Les 2 exercices les plus durs

#### Exercice 5- **L'arc**



La posture de l'arc permet de faire le plein de force pour relâcher le corps et l'esprit. Il faut attraper les chevilles avec les mains. Inspirer et lever les talons pour soulever les cuisses. L'enfant peut se balancer de l'avant vers l'arrière également.

#### Exercice 6- **La roue**



La position de la roue est bénéfique pour les troubles digestifs ou respiratoires. Commencer par s'allonger sur le dos, puis plier les genoux. Poser les mains à plat, inspirer et soulever le dos.

Variables didactiques (facultatif) : Quatrième et dernière séance : **difficulté 4 et 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 :  
les 2 premiers exercices sont de niveau 4  
les 2 derniers exercices sont de niveau 5

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

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