

# Yoga Session 1

**Obj :**

**Compétences :**

Intro	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Montrer un <b>pretzel</b> et demander aux enfants de s'asseoir comme un pretzel.</li><li>2. Présentation de l'activité yoga :<ul style="list-style-type: none"><li>• Qui sait ce que c'est ?</li><li>• Qu'est qu'on fait en yoga ?</li><li>• Et pourquoi c'est bon pour nous ?</li></ul></li><li>3. Quelques règles :<ul style="list-style-type: none"><li>• On veut être sûr que personne ne se blesse et donc si ça fait mal on s'arrête.</li><li>• Tout le monde doit se sentir en sécurité. On s'assure de ne pas blesser les autres.</li><li>• On écoute et respecte les autres.</li><li>• Les enfants qui ne respectent pas les règles ne pourront pas rester dans le cercle.</li></ul></li></ol>
Warm up	<ol style="list-style-type: none"><li>1. <b>Le jeu du tambour</b> :<ul style="list-style-type: none"><li>• Tout le monde est bien réveillé ? les orteils sont bien réveillés. On va s'assurer que toutes les parties du corps le sont bien.</li><li>• On transforme les jambes en baguettes.</li><li>• Et pour être sûr, on va tapoter sur ses orteils...</li></ul></li><li>2. <b>Le papillon</b> :<ul style="list-style-type: none"><li>• On joint les plantes de pieds et les genoux se rapprochent du sol, et le</li></ul></li></ol>

	<p>papillon s'envole doucement. Il fait battre ses ailes.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Il a 4 ailes avec les bras qui montent et qui descendent. Il bat des ailes doucement, rapidement, doucement...</li> </ul> <p>3. <b>La grenouille :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• On pose les mains au sol et les pieds derrière, avec les coudes entre les genoux.</li> <li>• La grenouille saute sur place, en arrière, en avant...</li> </ul>
Standing	<p>1. <b>La montagne :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• On se met debout, pieds joints, les bras le long du corps.</li> <li>• Est-ce que les montagnes bougent, et quand il y a du vent ou que la terre bouge ?</li> </ul> <p>Je vais voir si votre montagne est solide. Je suis le vent et je souffle pour voir si votre montagne bouge. Si elle est solide, forte.</p> <p>2. <b>Le soleil :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La montagne aimerait bien dire bonjour au soleil. On lève les bras en l'air aussi haut que possible. Et nous voilà soleil.</li> <li>• Et le soleil se couche, on baisse les bras et il se lève à nouveau... Et le soleil se couche, c'est la nuit</li> <li>• On redevient montagne. Que voit-on dans le ciel la nuit ?</li> </ul> <p>3. <b>Le croissant de lune :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pour se transformer en lune, on lève un bras très haut vers le ciel et on s'étire sur le côté, on se penche.</li> <li>• On redevient montagne, puis on lève l'autre bras pour se transformer à nouveau en croissant de lune.</li> <li>• Et on redevient montagne. Que voit-on aussi dans le ciel la nuit ?</li> </ul>

	<p>4. <b>L'étoile :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• On écarte les pieds et les bras pour faire l'étoile.</li> <li>• Et il y a beaucoup d'étoiles à visiter, on redevient montagne et étoile à nouveau...</li> <li>• Il y a aussi des habitants sur la montagne.</li> </ul> <p>5. <b>Le singe :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• On plie le buste et on laisse les bras et la tête se balancer. On peut aussi plier un peu les genoux. Et les singes font ? houhou hou</li> <li>• Il y aussi un puma qui habite dans la montagne.</li> </ul> <p>6. <b>La puma :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• On pose ses deux mains par terre, en étoile. Et on va mettre un pied derrière. Le genou de devant est plié. Roar !!</li> <li>• On redevient singe Hou hou hou.</li> <li>• Et à nouveau puma en mettant l'autre jambe derrière.</li> <li>• Il y a aussi une petite souris qui se cache.</li> </ul>
Game	
Cool down	<p>1. <b>La souris :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Et voilà la souris.</li> <li>• Et la souris est toute petite. On s'assied sur les genoux, on se met en boule pour se faire aussi petit qu'une souris. Les bras sont le long des jambes. Et la souris se repose, le front touche le sol.</li> <li>• La souris se réveille et s'allonge pour devenir...</li> </ul> <p>2. <b>Le cobra :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• On s'allonge sur le ventre et on fait le serpent en levant la tête.</li> </ul>

- Le serpent siffle Ssssss
- Il s'endort, la tête sur le côté.
- Il se réveille Sssss...
- Il s'endort à nouveau, la tête de l'autre côté.

3. **Le pretzel :**

4. **Discussion** (mindfulness, SEL)

- 

5. **Salutation au soleil :**