

# Le yoga à l'école

*Comment canaliser l'énergie débordante des élèves, comment obtenir leur attention, les amener à se concentrer, à mieux mémoriser, à mieux apprendre ? Comment aider les enseignants à mieux gérer le groupe classe, gérer leur fatigue, leur propre disponibilité ?*

*L'Équipe EPS 49 propose une réponse corporelle à ces questions, une réponse essentielle mais souvent oubliée : le corps des élèves parle et nous devons prendre en compte ces messages corporels pour favoriser les apprentissages scolaires.*

*Le bien être corporel, par des exercices de respiration, de concentration, de relaxation, de massage, est une dimension de l'apprentissage. Il renforce l'estime de soi, la confiance en soi et dans les autres dès le plus jeune âge. Pour favoriser le bien-être et le bien vivre ensemble à l'école, il s'agira d'instaurer un climat serein et d'accompagner l'élève et l'enseignant à être disponible, à gérer ses émotions, et à acquérir confiance en soi.*

*Ces propositions sont déclinées en deux parties :*

- *Des exercices faciles à effectuer en classe tout au long de la journée à sa place (après apprentissage)*
- *Des exercices de postures à explorer dans une salle sur le temps EPS (module à construire)*

*Ces pratiques ont pour objectifs d'améliorer la gestion de la classe, d'aider au bien-être des élèves mais également au confort professionnel des enseignants. Repenser la place du corps à l'école s'inscrit donc pleinement dans les gestes professionnels d'aujourd'hui.*

# LE YOGA À L'ECOLE DANS LES PROGRAMMES

## BO spécial n°2 26/03/2015

Cycle 1 – La pratique d'activités physiques et artistiques contribue au développement moteur, sensoriel, affectif, intellectuel et relationnel des enfants. Ces activités mobilisent, stimulent, enrichissent l'imaginaire et sont l'occasion d'éprouver des émotions, des sensations nouvelles.

## BO spécial n°11 du 26/11/2015

**Domaine 1 du socle : Développer sa motricité et construire un langage du corps.**

Cycle 2 - Prendre conscience des différentes ressources à mobiliser pour agir avec son corps.

Cycle 3 - Mobiliser différentes ressources (physiologiques, biomécaniques, psychologiques, émotionnelles) pour agir de manière efficiente.

**Domaine 4 du socle : Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière**

Cycle 2 - Découvrir les principes d'une bonne hygiène de vie, à des fins de santé et de bien-être.

Cycle 3 - Connaître et appliquer des principes d'une bonne hygiène de vie.

**Objectifs principaux** : Ce document a pour objectif d'accompagner des pratiques pédagogiques visant le bien-être de l'élève, afin de favoriser ses apprentissages. Il s'agit de faciliter une meilleure perception corporelle et de développer la concentration. Il vise à améliorer le climat de classe, la relation aux autres et aux apprentissages.

Ce document se décline en deux parties :

- Des exercices faciles à effectuer en classe et issus du livre *Le manuel du Yoga à l'école, Des enfants qui réussissent*, M. FLACK et J. DE COULON, Petite Biblio Payot psychologie.
- Des exercices de posture mise en lien avec des formes, des chiffres, des lettres, des histoires...

### **Recommandations**

**Créer une atmosphère apaisante** : utiliser la voix à bonne escient (voix lente, douce, ne pas trop parler), être accueillant et disponible, adopter un ton encourageant, ne jamais perdre son calme, jouer sur la lumière, aérer les lieux.

**Ne jamais contraindre un élève** : le laisser observer, lui donner une autre tâche, suggérer aux élèves de fermer les yeux dans un premier temps, rester attentif aux élèves qui résistent car certains exercices provoquent des inquiétudes, accueillir toutes les réactions (rires, bâillements...).

**Rendre la pratique toujours agréable et accessible** : rappeler que les exercices servent à se faire du bien et qu'il n'y a pas de niveau à atteindre.

**Prendre le temps de faire** : s'inscrire dans la durée, répéter, ritualiser, se donner le temps d'observer, réaliser les exercices lentement et doucement pour obtenir la détente sans forcer. Accepter que cela ne fonctionne pas systématiquement. Instaurer un temps calme après les exercices pour observer les effets produits et être à l'écoute des sensations (ressentir, visualiser, verbaliser, mémoriser, être autonome).

**Faire appel à l'imaginaire** : évoquer des histoires, utiliser des images adaptées et un vocabulaire simple et évocateur. Privilégier les situations de jeu pour favoriser un bon climat.

**Porter une attention particulière à la respiration** : faire prendre conscience de la respiration et guider les élèves dans l'inspiration et l'expiration.

# Yoga et respiration

- Les exercices de yoga associent toujours la respiration à la pratique. Chaque exercice est rythmé par la respiration, laquelle se fait **par le nez et non par la bouche**.
- On commence toujours par une expiration afin de libérer complètement les poumons du surplus d'air. La respiration permet de faire circuler l'énergie vitale et a donc toute son importance au niveau de l'équilibre énergétique.
- La relaxation se pratique souvent avec la respiration consciente, au niveau du ventre : en début de séance, il suffit de s'étendre et de respirer profondément en posant une main sur le ventre, l'autre sur la poitrine, puis en se concentrant sur l'inspiration (*inspir*) et sur l'expiration (*expir*). Il faut essayer d'accorder la longueur de l'expiration à celle de l'inspiration et de se familiariser avec son souffle, car finalement avant toute chose, se connecter à sa respiration c'est se connecter à soi, et c'est ça le yoga.
- Il est important **d'accorder le souffle au mouvement** : certains mouvements sont mieux exécutés lors d'une inspiration ou d'une expiration. Une inspiration entraîne une certaine ouverture, on crée de l'espace, alors que l'expiration est plus propice à une certaine forme de relâchement, et donc aux postures dans lesquelles on se plie ou celles dans lesquelles on effectue une rotation.
- La respiration peut également être utilisée comme une **variable** à l'exercice proposé. Voici un exemple à partir du rituel de *La montagne* :

➤ **Position de départ** : Debout, pieds écartés et mains jointes au niveau de la poitrine, coudes écartés. **RESPIRATION COMPLÈTE** pour se préparer et se concentrer (inspir/expir) – Peut se faire plusieurs fois.

➤ **Pour les 4 mouvements à suivre** :

**1/** Remonter les bras au-dessus de la tête, mains toujours jointes, dos droit, épaules basses – **2/** Tendre les bras vers le ciel, mains jointes. Étirer son dos en gardant les épaules basses si possible – **3/** Redescendre les bras, toujours coudes écartés, mains jointes. S'arrêter devant le visage – **4/** Descendre les mains devant la poitrine.

CHAQUE MOUVEMENT PEUT SE FAIRE SUR L'INSPIR puis EXPIRER dans la position immobile d'arrivée.

**ou**

CHAQUE MOUVEMENT PEUT SE FAIRE SUR L'INSPIR ET SUR L'EXPIR (deux fois plus long donc).

**ou**

ALTERNER INSPIR/EXPIR à chaque mouvement ce qui donne ici INSPIR/EXPIR/INSPIR/EXPIR.

**ou**

ALTERNER INSPIR/POUMONS PLEINS/EXPIR/POUMONS VIDES (les poumons pleins ou vides correspondent à des temps d'apnée).

➤ **Position de fin** : Retrouver la position de départ. **RESPIRATION COMPLÈTE** pour se reposer (inspir/expir) – Peut se faire plusieurs fois.

## Des exercices faciles à effectuer en classe et issus du livre *Le manuel du Yoga à l'école*

Ces exercices nécessitent une phase d'apprentissage suffisamment longue avant de pouvoir être utilisés au quotidien dans la classe.

### Vivre ensemble

Les exercices de yoga éveillent la conscience d'être soi tout en étant attentif à l'autre.

Ces pratiques font appel à des gestes accomplis en commun, à des respirations accordées et à un idéal symbolisé par le centre. Elles sont la base d'une authentique instruction civique qui est vécue de l'intérieur [...]. Elles ont pour objectif de faire vivre à l'enfant la sensation de son appartenance à un groupe (*Le manuel du Yoga à l'école*, page 24).

Le miroir

Respirer ensemble

### Éliminer les pensées négatives

Les exercices proposés invitent à réagir aux aléas de la vie, permettent de retrouver la confiance en soi et maintenir une attitude positive

Le nettoyage de la maison

Le bûcheron

Équipe EPS 49

### Se mettre en bonne posture

Ces exercices prennent appui sur le langage du corps : ils permettent de ne pas laisser le corps se tasser et le dos s'arrondir. Le redressement de la colonne vertébrale et son entretien journalier ont un effet positif sur le comportement des élèves.

Le chandelier

La petite salutation au travail

### Bien respirer pour garder son calme

Ces exercices permettent de prendre conscience qu'une inspiration élargie (ample, profonde, consciente et maîtrisée) est un facteur important d'entretien de notre santé.

L'arbre qui pousse

Le triangle

### Se relaxer

Ces exercices permettent la mise en place de temps de relaxation, durant lesquels le cerveau digère et assimile les informations reçues : un temps pour recevoir et un temps pour assimiler.

La petite salutation au repos

La fermeture des portes

## Le miroir

Par deux, se placer en miroir (face à face, assis ou debout), frotter chacun ses mains jusqu'à ce qu'elles soient chaudes.

Mains ouvertes, sans que les paumes se touchent, ressentir la chaleur dégagée par le corps de son partenaire.

Reproduire le même exercice les yeux fermés.

Frotter à nouveau les mains vigoureusement et suivre le mouvement des mains de son partenaire (sans déplacer ses appuis, mouvements lents, à une main, à deux mains), yeux ouverts.

Puis essayer les yeux fermés en se guidant grâce à la chaleur dégagée par l'autre.



## Respirer ensemble

Les élèves sont debout par groupes de 4.

À l'inspir, ouvrir les bras lentement vers le haut en basculant la tête en arrière, les yeux vers le ciel (fleur qui s'ouvre).



À l'expir, ramener les bras sur la poitrine en les croisant, ramener la tête menton/poitrine.



Passer d'une découverte individuelle à une synchronisation collective (par groupes puis classe entière).



## ÉLIMINER LES PENSÉES NÉGATIVES - 1

### Le nettoyage de la maison

Solliciter les articulations suivantes - chevilles, poignets, coudes, épaules, cou - selon deux types de mouvements :

- rotation : 5 fois dans un sens, 5 fois dans l'autre
- flexion : 5 fois en avant, 5 fois en arrière

Synchroniser le geste avec la respiration.

Possibilité d'ajuster le mouvement à un rythme musical.





### Le bûcheron

En expirant, se pencher en avant genoux fléchis, saisir une hache imaginaire en plaçant les deux poings fermés l'un au-dessus de l'autres.

Inspirer à fond par le nez en levant la hache au-dessus de la tête et en se redressant.

Expirer fortement par la bouche en proférant le son « HA », en fléchissant un peu les genoux et en abaissant les bras qui tiennent la hache.

Recommencer deux fois.



## Le chandelier

Partir debout, les bras le long du corps.

Sur l'inspir, lever les avant-bras coudes restant serrés le long du corps, mains à hauteur des épaules. Expirer.

Sur l'inspir, lever les coudes sur le côté, paumes de mains vers le bas. Expirer.

Sur l'inspir, lever les avant-bras à l'équerre. Expirer.

Vous êtes en chandelier. Inspirer.

Sur l'expir, ramener les mains à hauteur d'épaules, paumes des mains vers le bas. Inspirer.

Sur l'expir, replacer les coudes serrés le long du corps. Inspirer.

Sur l'expir, baisser les avant-bras.



### La petite salutation au travail

Position assise devant une table, dos droit, coudes et mains sur la table, regard droit loin devant.

À l'inspir, lever les bras étirés au-dessus de la tête.

À l'expir, plier les bras et venir placer les poings l'un sur l'autre au niveau de l'occiput. Faire une pression sur la tête, résister et rester dos droit, regard droit devant.

À l'inspir, rester droit et ferme.

À l'expir, se pencher, dos droit, jusqu'à toucher la table, regard toujours fixé droit devant.

À l'inspir, remonter doucement, dos droit.

À l'expir, ramener lentement les bras le long du corps.





## L'arbre qui pousse

Position debout, les bras le long du corps.

À l'expir, incliner la tête et se pencher sans forcer, les mains vont vers le sol. On peut fléchir les genoux.

Sur l'inspir, redresser le buste en gardant les genoux légèrement fléchis. Remonter les mains en les faisant glisser le long du corps, en les croisant, pour arriver à la position coudes serrés, mains devant le visage. Tourner les paumes vers l'avant.

Expirer dans cette position.

Sur l'inspir, écarter les coudes au maximum, les doigts sont proches. Déplier les avant-bras pour arriver les bras en croix.

Expirer dans cette position.

Sur l'inspir, lever les deux bras verticalement au-dessus de la tête, sans se cambrer.

Expirer en dessinant la forme du feuillage de l'arbre : abaisser les bras par les côtés d'un mouvement lent et continu.

À la fin de l'expir, les bras sont à nouveau le long du corps.



## Le triangle

Tracer un triangle isocèle au tableau.

Dos droit, corps immobile.

Fixer l'angle en bas à gauche et inspirer en suivant du regard le côté gauche du triangle jusqu'au sommet.

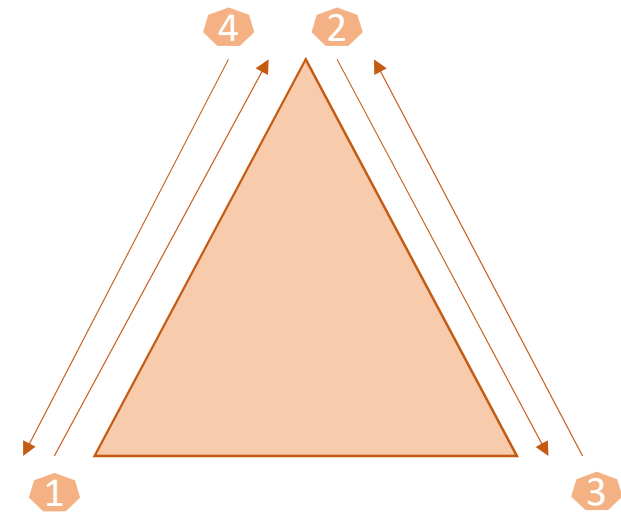
Expirer en descendant le long du côté droit.

Remonter à droite en inspirant. Descendez à gauche en expirant.

Faire quelques voyages en respirant le long des côtés du triangle.

Dans un deuxième temps, réaliser l'exercice, yeux fermés, en visualisant le triangle, comme si les côtés coïncidaient avec les narines et le sommet étaient situés entre les sourcils.

## Un cycle de respiration alternée



Flèche 1 : inspir  
Flèche 2 : expir  
Flèche 3 : inspir  
Flèche 4 : expir

### La petite salutation au repos

Position assise devant sa table.

À l'expir, baisser la tête yeux fermés en arrondissant le dos et poser doucement le front sur la table. Laisser pendre les bras de chaque côté.

Sentir les parties du corps qui s'alourdissent et se reposent à leur évocation (le meneur nomme les différentes parties du corps).

Bouger légèrement les doigts, les orteils, pour se redresser doucement en inspirant. Ouvrir les yeux.





## La fermeture des portes

Position assise, dos droit.

Supposer que la tête est une maison dont les yeux et les oreilles seraient des portes.

Fermer les paupières en posant très doucement les index sur les cils et avec les pouces, fermer les oreilles. Replier la langue en arrière contre le palais bouche fermée.

Se concentrer sur le souffle comme des vagues sur le sable de la place. Compter 7 vagues puis doucement, retirer les doigts et ouvrir les yeux



# Des exercices de postures mises en lien avec des formes, des chiffres, des lettres, des histoires, des animaux...

Comment élaborer et conduire une séance de yoga dans le cadre de l'Education physique ?

Objectifs :

- Construire et mémoriser un enchaînement
- Fortifier le corps
- Exprimer le ressenti sur les différentes postures
- Ressentir les effets sur le corps du passage d'une posture à l'autre

Séances
Rituels de début de séance : la montagne – la salutation au soleil – le tigre
Rituels de fin de séance : l'escargot – la boule de neige
Phase 1 : exploration, découverte des différentes postures
Phase 2 : vers l'enchaînement et la composition par le jeu <ol style="list-style-type: none"><li>1. Suivre une histoire imposée</li><li>2. Composer son histoire à partir de postures</li><li>3. Les cartes imposées</li><li>4. Les cartes au hasard (le jeu des graines)</li></ol>
Catalogue des postures

## Rituels de début de séance - 1

### La montagne

Debout, pieds légèrement écartés (largeur bassin), parallèles (les deux côtés extérieurs des pieds, ce qui fait une très légère rotation vers l'intérieur). Les mains sont jointes au niveau de la poitrine, coudes écartés.



Remonter les bras au-dessus de la tête, mains toujours jointes, dos droit. Respirer.

Tendre les bras vers le ciel, mains jointes. Étirer son dos. Respirer.



Puis redescendre les bras, toujours coudes écartés, mains jointes. S'arrêter devant le visage, respirer.



Et enfin, descendre les mains devant la poitrine, respirer.





## La salutation au soleil

Debout, les pieds joints, tendre les bras jusqu'au ciel. Les yeux se lèvent vers le soleil.

Baisser les bras devant soi et s'accroupir en posant les mains et les orteils bien à plat sur le sol.

Redresser la tête et regarder devant soi.

Puis, reculer les pieds vers l'arrière jusqu'à ce que le corps soit à l'horizontale, comme une planche.

En appui sur les mains et les orteils, bien redresser la tête et dégager les épaules vers l'arrière. Inspirer profondément.

Monter les fesses vers le haut, comme une montagne, la tête entre les bras.

D'un bond, ramener les pieds entre les mains, les paumes toujours à plat au sol. Regarder devant soi.

Baisser la tête en soufflant. Puis, en inspirant doucement, se redresser lentement. Terminer en relevant la tête.

Une fois debout, étirer les bras et le corps vers le ciel. Saluer le soleil pour bien commencer la journée.

## Rituels de début de séance - 2



## Rituels de début de séance - 3

### Le tigre

Assis sur les genoux, le dos bien droit, les mains posées à plat sur le sol, comme un tigre. Respirer calmement.

Se mettre à quatre pattes, puis rester immobile un instant. Mains à plat et dessus des pieds au sol, relâcher les mâchoires, yeux et oreilles en éveil.

Tout le corps est en alerte. Planter les griffes dans le sol, sortir la langue, ouvrir grand les yeux et pousser un « GRRR » puissant.

Maintenant se relâcher. Poser les fesses sur les talons et allonger loin les bras. S'étirer comme un félin. Rester un peu le front au sol. Savourer ce moment.

Se remettre à quatre pattes. Tout le corps se tonifie. Rugir encore une fois.

Puis s'étirer de nouveau, les mains bien à plat sur le sol, les bras loin devant. Respirer doucement, la tête se repose.





## Rituels de fin de séance - 1

### L'escargot

À genoux, en boule, tête au sol, fesses sur les talons, bras allongés vers l'arrière, paumes vers le ciel.

Tenir la position au minimum 30 secondes.

#### Variables :

- Varier la durée du maintien de la posture.
- Inspirer et expirer par le nez doucement, en gonflant le dos à l'inspiration.
- Introduire des temps d'apnée poumons pleins et poumons vides.
- Introduire un fond de musique sonore.

Réaliser le même exercice les bras allongés devant, la tête restant posée on sol.





## Rituels de fin de séance - 2

### La boule de neige

Il fait froid. Ton corps est tout enroulé, serré et recroquevillé, comme une boule de neige.

Un rayon de soleil vient d'arriver. La neige fond tout doucement. Tout ton corps se détend.

Le soleil brille de plus en plus fort. Tu reviens sur le dos. Tes bras sont écartés, ton corps est relâché.

La nuit tombe, le froid revient. Tu redeviens une boule de neige. Tu es tout enroulé, sur le côté opposé.

Un jour nouveau se lève. Avec la chaleur du soleil, peu à peu, ton corps se détend.

Tu es à nouveau allongé sur le dos, les bras ouverts. Tu sens ton corps bien réchauffé.



## Catalogues des postures

### Équilibre

La petite plante qui pousse

*Enchaînement : ouvrir la cage thoracique et ventiler les poumons.*

La plante qui pousse

*Enchaînement : dérouler complètement la colonne vertébrale pour « se grandir ».*

Le sapin

*Enchaînement : étirer la colonne vertébrale tout en douceur.*

Le flamant rose

*Posture : se stabiliser sur un appui.*

### Étirement

L'éléphant

*Enchaînement : assouplir sa colonne vertébrale.*

Le crocodile

*Posture : assouplir le dos par une torsion de la colonne vertébrale.*

L'abeille

*Posture : ventiler les poumons et ouvrir sa cage thoracique, par une torsion assise.*

Le crapaud

*Posture : assouplir l'articulation des hanches, étirer les bras et muscler l'abdomen.*

Le petit chien

*Posture : étirer les bras et les jambes.*

La grenouille

*Posture : assouplir les hanches et les genoux.*

### Tonification musculaire

L'aigle

*Posture : muscler les bras et les jambes.*

La sauterelle

*Posture : fortifier le dos et les cuisses.*

Le cobra

*Posture : muscler le dos et les bras.*

Le toboggan

*Posture : muscler la ceinture abdominales et les bras.*

La chandelle

*Posture : masser la colonne vertébrale et tonifier les jambes.*

### Concentration et estime de soi

L'arbre dans le vent

*Posture : se détendre et se calmer.*

L'archer

*Posture : rester stable, en fente, le regard fixé sur la cible.*

Le super héros

*Posture : fortifier le corps, se donner confiance.*

Le paon

*Posture : dégager la cage thoracique, étirer et assouplir bras et jambes.*

Le papillon

*Posture : se tenir droit, sans se raidir.*

## ÉQUILIBRE - 1

### La petite plante qui pousse

*La petite graine enfouie sous la terre.* À genou, le front posé sur le sol, mettre les bras le long du corps, garder le dos rond.



*Le réveil de la graine.* Le haut du corps se soulève petit à petit, jusqu'à la position à genoux, dos droit, les bras relâchés le long du corps.



*La plante pousse.* Les bras remontent en passant devant la poitrine jusqu'à s'étendre vers le ciel, écartés. Dans le même temps, toujours à genou, décoller les fesses, puis un genou à terre pour se relever.



*La belle plante.* Pieds ancrés dans le sol, les bras étirés vers le ciel, mains ouvertes.



## ÉQUILIBRE - 2

### La plante qui pousse

*La petite graine enfouie sous la terre. Accroupi tout en boule, tête et bras relâchés. Inspirer et se déplier tout doucement, pieds enracinés dans le sol.*

*La graine pousse attirée par l'air et la lumière. Continuer de se redresser, tête en dernier, jambes droites et bras le long du corps, détendus.*

*Les tiges sortent de terre. Les mains se rassemblent à la poitrine pour monter jointes au-dessus de la tête à l'inspiration. Les pouces se touchent.*

À l'expiration, les mains se délient pour aller vers la position bras écartés, mains ouvertes vers le ciel.

Équipe EPS 49



## ÉQUILIBRE - 3

### Le sapin

*Le tronc.* Pieds presque joints (écartement du bassin), bras relâchés le long du corps, regarder loin devant soi.

*Des racines à la cime.* Placer les deux mains l'une contre l'autre au niveau de la poitrine, écarter les coudes en fléchissant les genoux pour encre les pieds dans le sol.

Inspirer et remonter les bras au-dessus de la tête.

Puis expirer et pousser sur ses pieds en s'étirant vers le ciel.





## ÉQUILIBRE - 4

### Le flamant rose

*L'équilibre.* Debout, les bras le long du corps, bien ancrés dans le sol, regarder loin devant soi. Poser les mains sur la taille.

Fixer un point au loin, lever un genou devant. Ouvrir la hanche et poser le pied sur le mollet. Garder l'équilibre un petit instant en écartant les coudes et les épaules vers l'arrière, sans oublier de respirer. Le temps d'équilibre peut se compter en respirations...

Tout doucement, redescendre le pied et relâcher les bras.

Recommencer avec l'autre jambe.





## ÉTIREMENT - 1

### L'éléphant

*Fort comme un éléphant.* Debout, les pieds un peu écartés, bien enfoncés dans le sol, les bras le long du corps.

*Le balancement de la trompe.* Placer les mains doigts entrelacés, les monter en inspirant au-dessus de la tête.

En expirant, plier les genoux et redescendre les bras vers le bas. Balancer les bras comme une trompe 3 ou 4 fois entre les jambes.

Puis remonter en inspirant doucement à la verticale en appuyant fort sur les pieds.

Recommencer.



## ÉTIREMENT - 2

### Le crocodile (prévoir un tapis)

*La sieste du crocodile.* Allongé sur le dos, bras et jambes légèrement écartés.

Ecarter les bras, placer le talon droit sur la pointe de ton pied gauche.

*La torsion.* En prenant une inspiration, mains à plat au sol, basculer le bassin sur la gauche et tourner la tête à droite.

Sur l'expiration, revenir à la position de départ.

Recommencer cinq fois sur le même côté, puis faire l'inverse.





## ÉTIREMENT - 3

### L'abeille

Assis en tailleur, les deux mains l'une contre l'autre.

*Butiner les fleurs.* Accrocher les mains derrière la nuque, doigts croisés.

Inspirer avec le nez. Sur l'expiration, pencher la tête et le coude gauche en direction du genou droit.

Se redresser en ouvrant les coudes et se pencher de l'autre côté en expirant (coude droit sur genou gauche).



## ÉTIREMENT - 4

### Le crapaud (prévoir un tapis)

Allongé sur le dos, les bras écartés, genoux écartés en l'air, pieds joints. Se relaxer.



Placer les bras sous la tête puis déposer les jambes au sol, genoux écartés toujours pied contre pied.



Poser ensuite les mains sur le haut des cuisses, inspirer et soulever la tête.

Puis redescendre doucement la tête et allonger bras et jambes avant de recommencer.





## ÉTIREMENT - 5

### Le petit chien

Debout relâché, bras le long du corps.

S'accroupir et poser les mains au sol, à plat. Avancer un peu les bras en expirant, pousser sur les jambes et monter le bassin, le poids du corps vers l'avant.

Basculer progressivement le poids du corps sur les talons en rapprochant les bras des pieds.

Se redresser doucement, les genoux un peu pliés jusqu'à la position de départ.



## ÉTIREMENT - 6

### La grenouille

Accroupi jambes écartées, les bras calés entre les jambes si possible, mains posées au sol.

*Le saut.* Laisser les mains au sol, sautiller et rebondir plusieurs fois sur les deux pieds.

*Se relever.* Retrouver les quatre appuis au sol, mains et pieds, pour se préparer à remonter.





## TONIFICATION MUSCULAIRE - 1

### L'aigle

Debout, pieds ancrés dans le sol, bras relâchés.



Écarter les pieds en pliant légèrement les jambes.



Plier un bras, coude au niveau de la poitrine, dos de la main vers soi.

Puis plier l'autre bras, paume vers soi. Accrocher ses doigts et tirer de toutes ses forces pour sentir ses ailes s'agrandir.



## TONIFICATION MUSCULAIRE - 2

### La sauterelle

Allongé sur le ventre, bras relâchés le long du corps, les yeux fermés.



Placer le menton sur le sol. Serrer les poings et les jambes.



Soulever légèrement les fesses et placer les poings sous les cuisses.



Soulever les jambes en bloquant la respiration.



Redescendre doucement en expirant et en reposant la tête sur le côté.



## TONIFICATION MUSCULAIRE - 3

### Le cobra

Allongé sur le ventre, bras relâchés le long du corps, les yeux fermés.

Placer le menton sur le sol. Mains à plat de chaque côté de la tête.

Pousser sur ses bras et sentir le dos qui se creuse. Regarder loin devant.





## TONIFICATION MUSCULAIRE - 4

### Le toboggan

Assis, bras et jambes relâchés.



Poser les mains sur le côté pour se soulever en contractant bien les fessiers.

Les jambes sont tendues, mains en appui, regard vers le haut.



Redescendre doucement en expirant, puis recommencer.



## TONIFICATION MUSCULAIRE - 5

### La chandelle

Assis le dos bien droit, genoux pliés, mains au niveau des genoux, rentrez la tête en inspirant.

Rouler en arrière en expirant, lancer les pieds vers le haut et bloquer le bassin avec les mains.

Garder cette position inversée quelques instants puis relâcher.





## CONCENTRATION ET ESTIME DE SOI - 1

### L'arbre dans le vent

Debout, le haut du corps bien relâché, les pieds écartés de la largeur du bassin.

Balancer les bras d'un côté puis de l'autre en suivant du regard le balancement, sans bouger le bas du corps.

Ralentir le balancement jusqu'à l'arrêt.





## CONCENTRATION ET ESTIME DE SOI - 2

### L'archer

Debout bien droit, le haut du corps bien relâché.

Écarter les bras et les jambes en restant bien ancré dans le sol.

Plier le bras droit en relevant le coude à hauteur d'épaule, le pouce et l'index se touchent. Se tourner sur le côté gauche en pivotant le pied, regard au loin vers la cible.

Plier le genou, tendre l'arc en inspirant.

Expirer en lâchant la flèche, puis revenir à la position de départ.



## CONCENTRATION ET ESTIME DE SOI - 3

### Le super héros

Debout bien droit.

Avancer la jambe droite devant soi en déplaçant son poids vers l'avant.

Fléchir le genou en ouvrant les bras sur le côté, puis le plus haut possible.

Redescendre les bras le long du corps en ramenant la jambe tranquillement.





## CONCENTRATION ET ESTIME DE SOI - 4

### Le paon

Assis, jambes tendues, mains à plat le dos bien droit.

Écarter les jambes et placer les mains à plat devant soi.

Puis écarter les bras en gardant le dos droit et monter les bras de plus en plus haut sur le côté, jusqu'au ciel (comme une roue).

Redescendre doucement et respirer.





## CONCENTRATION ET ESTIME DE SOI - 5

### Le papillon

Assis en tailleur, les deux mains l'une dans l'autre.

Prendre appui sur un bras pour soulever la fesse opposée, puis l'autre bras pour soulever l'autre fesse.

Ensuite toujours en tailleur, dos droit, mains sur les genoux, faire se rapprocher et écarter les genoux comme un mouvement de battement d'ailes.



# Enchaînement et composition par le jeu

- **Suivre une histoire imposée**
- Lire une histoire pour la faire vivre en enchainant toutes les postures dans l'ordre du récit (situation collective)...
- **Composer une histoire à partir de postures**
- À partir d'un jeu de cartes avec les postures, en faire choisir plusieurs pour les reproduire et les enchaîner tout en racontant une histoire (par groupes)...
- **Les cartes imposées**
- Préparer des cartes avec les postures déjà étudiées. En distribuer 5 à reproduire et à enchaîner (par élève ou par groupe)...
- **Les cartes au hasard**
- Faire tirer des cartes, lancer un dé, jeter 5 graines sur un quadrillage... Les postures désignées par le sort seront à reproduire et à enchaîner dans l'ordre (ou pas)...

# BIBLIOGRAPHIE

