

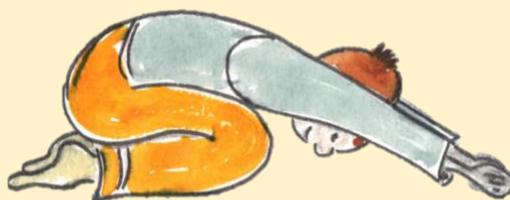
YOGA A L'IME DES HORTILLONS

PÔLE JAUNE CLASSE SOLEIL

Objectifs généraux scolaires et moteurs

Kinesithérapeute : Clara Barboto /Enseignante : Clarisse Cresson

- Temps d'écoute de ses sensations corporelles,
- Les temps de relaxation sont des moments de travail d'intégration des sensations induites par les postures
- Améliorer la motricité générale, la conscience de soi, le schéma corporel (nom de certaines parties du corps en lien avec l'atelier comptines à l'école),
- Développer l'écoute et la concentration,
- Répondre à des consignes par des postures aménagées : je plie les genoux, j'allonge les jambes, je me mets sur le dos, sur le ventre...
- Associer des postures à des images,
- Réaliser un livret des activités : travail sur la reconnaissance de soi sur les photos à l'école, pouvoir refaire les postures à la maison.



ETAPE 1 :

LE RITUEL DE DEPART

Les stores sont baissés. La lumière est tamisée.
Une musique d'ambiance permet de sortir de son fauteuil, d'enlever ses chaussures et ses chaussettes mais aussi son pull car on peut avoir trop chaud.



POUR COMMENCER L'ACTIVITE

Je m'installe sur le tapis en tailleur et je joins mes mains.

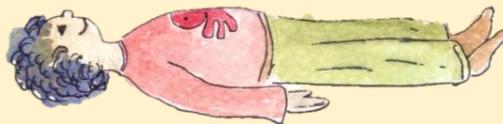


EVEIL CORPOREL

Réaliser des pressions sur tout le corps en nommant chaque partie en partant de la tête (tête, cou, épaules, poitrine, bras, mains, ventre, dos, hanches, cuisses, fesses, genou, jambe, pieds).

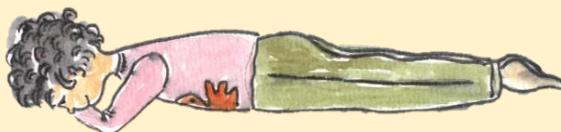
RELAXATION

Je me détends quelques secondes avant de réaliser les postures.
Je me mets sur **LE DOS**



OU

sur **LE VENTRE** (je fais un petit coussin avec mes mains ou je tends mes mains devant moi).



J'écoute le bol tibétain.



ETAPE 2 LA POSTURE DU CROCODILE



Objectif : pouvoir dissocier une jambe de l'autre et étirer les fessiers

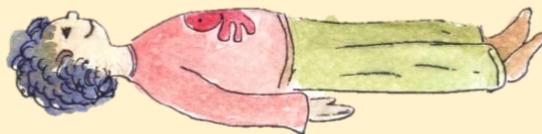
Comment fait-on ?

Je m'allonge sur le ventre. Je plie le genou droit vers mon épaule droite.
Je garde l'autre jambe allongée.
Je pose ma tête sur le sol ou sur mes mains.

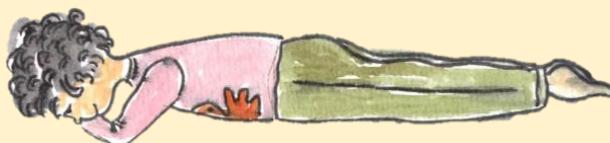
Je tiens la posture en comptant jusqu'à 10.
Je fais la même chose avec l'autre genou.

RELAXATION

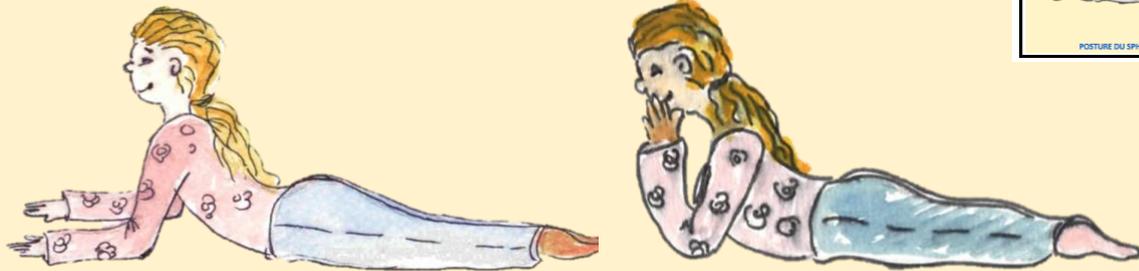
Je me détends quelques secondes avant de réaliser une nouvelle posture.



OU



ETAPE 3 LA POSTURE DU SPHYNX



Objectifs :

Se redresser et maintenir sa tête,
Redresser son dos,
Détendre le bas du dos.

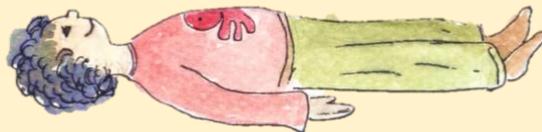
Comment fait-on ?

Je me mets sur le ventre. Mes jambes sont tendues et mes pieds collés.
Je tiens sur mes avant-bras. Je peux poser mes mains sous ma tête.
Je regarde devant moi.

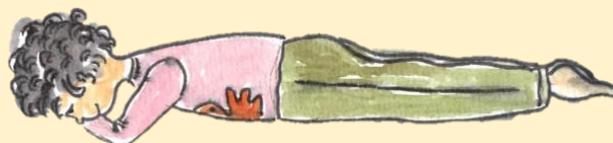
Je tiens la posture en comptant jusqu'à 10.

RELAXATION

Je me détends quelques secondes avant de réaliser une nouvelle posture.



OU



ETAPE 4

ENCHAINEMENT DE POSTURES

POSTURES DU LAPIN ET DU CHAT



POSTURE DU LAPIN



POSTURE DU LAPIN



POSTURE DU CHAT



POSTURE DU CHAT

Objectifs :

Avoir un moment d'introspection, tirer son dos et sous ses bras pour le lapin, Renforcer tout son corps pour le chat.

Comment fait-on ?

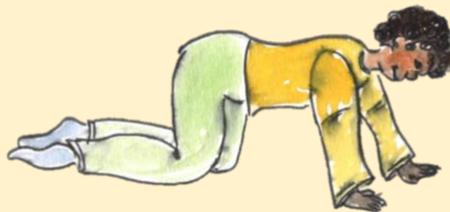
1- Je me replace dans la POSTURE DU CROCODILE.



2- Puis je soulève mon bassin et je ramène mes deux jambes sous mon ventre pour venir m'asseoir sur mes talons. Mes bras sont bien étirés devant. Je suis dans la POSTURE DU LAPIN. Je tiens la posture en comptant jusqu'à 10.



3- Je soulève les fesses. Je bascule vers l'avant et je prends appui sur mes mains bras tendus. Je suis dans la POSTURE DU CHAT. Je tiens la posture en comptant jusqu'à 10.



4 - Je reviens à la POSTURE DU LAPIN pour me placer dans la POSTURE DE L'ENFANT en mettant mes bras sur les côtés. Je pose ma tête sur le sol.



ETAPE 5 L'EMMAILOTAGE



Objectifs :

Se détendre sans se refroidir,
Intégrer les sensations vécues lors de la séance.

Comment fait-on ?

Je m'enroule dans une grande couverture comme une chenille dans son cocon. Je ne bouge plus. Je suis calme et je me relaxe en écoutant la musique jusqu'à la fin.



Un peu avant la fin de la bande musicale, j'enlève petit à petit la couverture. Les stores se lèvent tout doucement pour faire entrer lumière dans la salle.

Pour finir l'activité, je me place en tailleur les mains jointes.



Livret réalisé pour les familles
par l'Unité d'Enseignement
IME Stains
Enseignante : Clarisse Cresson

