

# IDÉE D'ACTIVITÉ

Semaine du : **lundi 27 avril** au **vendredi 1er mai** **2020**

1-4P (4 à 8 ans)     5-8P (9 à 13 ans)     9-11S (13 à 15 ans)     PLUS (tous âges)

**TITRE DE L'ACTIVITÉ :**    **YOGA – ANIMAUX**    **JE BOUGE MON CORPS**

Consigne / Descriptif : Il s'agit d'exercices pour apaiser ses émotions, s'amuser, prendre conscience de son corps. On teste les notions d'équilibre, de bien-être, de respiration et de détente.

Ici on se met à plat ventre pour faire le serpent, à 4 pattes pour faire le chat et le lion



Ici, on saute comme une grenouille et on s'étire comme un oiseau

### L'oiseau

En position accroupie, je tends mes bras de chaque côté.



Je me redresse lentement en agitant doucement mes bras comme s'ils étaient des ailes.



Je répète l'exercice plusieurs fois de suite.

### La grenouille

Debout, les deux jambes écartées, je descends lentement les mains entre mes deux pieds et je remonte.



Je fais cela de plus en plus vite et je termine l'exercice en faisant un grand bond !



Ici, on exerce son équilibre (on a juste besoin d'un rouleau de schotch)

# le funambule, c'est moi !

Petits jeux d'équilibre... sans danger.



il me  
faut



2 mètres  
de ficelle



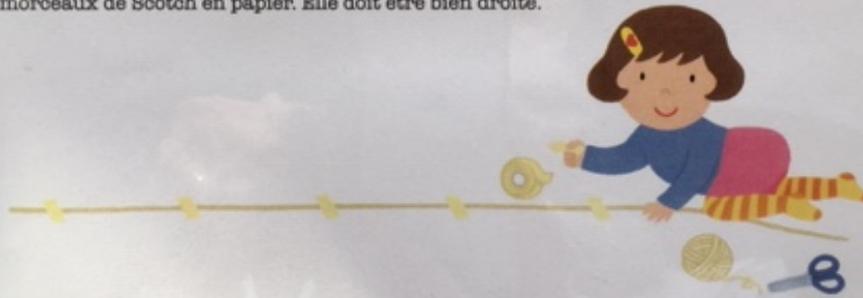
du Scotch  
en papier



mes ciseaux

## 1 Le fil

Je pose la ficelle au sol dans ma chambre.  
Avec l'aide de papa, je la fixe par terre avec des petits  
morceaux de Scotch en papier. Elle doit être bien droite.



## 2 La poutre

Avec le Scotch, je dessine au sol un rectangle très long.  
Ce sera la poutre.



★ **Je joue au funambule avec la ficelle !**

Je me mets pieds nus et j'imagine que je marche sur un fil tendu dans les airs, bras écartés. Attention à ne pas mettre les pieds à côté de la ficelle, sinon il faut retourner au départ !



Je marche sur le fil à reculons, puis sur la pointe des pieds.

★ **Je joue au funambule avec la poutre !**

Sur la poutre dessinée au sol, je fais des grands pas, je marche à quatre pattes, je fais une roulade... sans, bien sûr, « tomber » de la poutre.



Et pour finir, on fait quelques exercices en duo



Remarques :

Amusez-vous bien ☺ ☺

Pour aller plus loin (références et liens) :

Yoga enfant – 10 minutes de relaxation pour les petits

<https://youtu.be/YXUuyIMgK4Q>