



CARROUSEL DES ÉCOLES

IDÉE D'ACTIVITÉ

Semaine du : lundi	au vendredi	2020	
<input type="checkbox"/> 1-4P (4 à 8 ans)	<input checked="" type="checkbox"/> 5-8P (9 à 13 ans)	<input type="checkbox"/> 9-11S (13 à 15 ans)	<input type="checkbox"/> PLUS (tous âges)

TITRE DE L'ACTIVITÉ : Yoga à travers le jeu

Activité créée par Alice Pagani

Consigne / Descriptif :

Tu trouves ici une idée d'activité pour te détendre tout en musclant ton corps.



Matériel ?

Les seules choses dont tu auras besoin sont un dé et un peu de place dans ton appartement. Si tu as un tapis à la maison, utilise-le, ça sera plus confortable.

Pourquoi du yoga ?

Le yoga te permet de détendre tout ton corps et de te recentrer ; c'est idéal pour te calmer et il permet de mieux apprendre à te concentrer. De plus, tu tonifies tout ton corps grâce, entre autres, à des exercices de souplesse et d'équilibre.

Conseil : avant de commencer le jeu, assieds-toi en tailleur, mains sur les genoux et imagine qu'un fil te tire vers le haut. Essaie de te concentrer sur ta respiration. Est-ce que ton ventre bouge quand tu respirez ? Pour t'aider à comprendre, tu peux mettre une main sur le ventre...est-ce qu'elle bouge ? Respire profondément.

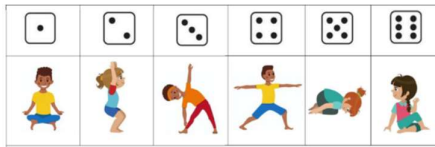
INSPIRER	EXPIRER
Quand tu inspires (=quand tu prends de l'air), ton ventre se gonfle	Quand tu expires (=quand tu fais sortir l'air), ton ventre se vide
	

Comment se déroule le jeu ?

- Tu peux jouer seul ou à plusieurs.
- Ce jeu est divisé en 4 semaines ; dans le document annexe tu trouves les postures à faire pour chaque semaine. Lance le dé et fait la posture qui correspond au chiffre qui est affiché sur le dé.
- Pour réussir une posture, tu dois faire 3 respirations profondes avant de pouvoir lancer de nouveau le dé.

Exemple :

SEMAINE 1 :



3x

INSPIRER	EXPIRER
Quand tu inspires (=quand tu prends de l'air), ton ventre se gonfle	Quand tu expires (=quand tu fais sortir l'air), ton ventre se vide



Les postures deviennent de plus en plus difficiles d'une semaine à l'autre. Lance plusieurs fois le dé et répète les postures avant de passer à la fiche de la semaine suivante. Après avoir joué quelques fois à ce jeu tu pourras utiliser le plateau de jeu en annexe avec toutes les images (dernier document) :

- A chaque fois que tu lances le dé tu pourras choisir parmi les 4 postures pour le chiffre indiqué
- Est-ce que tu arrives à faire toutes les postures du tableau ?
- Tu peux disposer de 3 ou 4 jokers que tu utilises quand une posture est trop difficile.

Comment terminer le jeu ?

Tu peux terminer ton jeu de yoga avec de la relaxation : couche-toi sur le dos, écarte un peu les jambes et les bras et ferme les yeux. Essaie de détendre toutes les parties de ton corps, y compris le visage. Si tu as une musique douce cela peut t'aider à te détendre. Cet exercice de relaxation est parfait pour le soir : tu peux le faire dans ta chambre avant de t'endormir.

Remarques :

- Pour t'aider à te détendre, tu peux mettre une musique relaxante aussi quand tu fais ce jeu. Tu en trouves beaucoup sur internet si tu cherches, par exemple : « musique relaxante », « musique douce », etc.
- Pour faire ce jeu tu n'as pas besoin d'imprimer les documents en annexe. Si tu as un ordinateur ou une tablette tu peux les utiliser sans imprimer le jeu.

Pour aller plus loin (références et liens) :