

# Les rendez-vous de la petite enfance

## Atelier Yoga des petits héros

Proposé par les Relais Assistants Maternels de la CALI

Matériel :

Une tenue confortable, les doudous à proximité et un peu d'espace avec des tapis au sol. La séance a été conçue comme une histoire à raconter et demande un peu de préparation pour connaître les postures et le fil de l'histoire si vous souhaitez la faire sans support. L'idée est de laisser les enfants s'approprier à leur rythme les postures. Vous pouvez vous arrêter à n'importe quel moment et surtout prenez le temps de faire les postures, de vous amuser et de vous détendre.

### 1 Ce matin le soleil chauffe et brille sur tout ton corps :

Mets-toi debout et place tes mains sur ton ventre. Ferme les yeux et respire lentement. Ton ventre gonfle comme un ballon quand tu inspires et se dégonfle quand tu expires. Le soleil brille partout : sur ta tête, tes bras, ton dos, ton ventre, tes jambes et tes pieds. Tu sens la chaleur du soleil. Maintenant ouvre les yeux et poursuis ton aventure.



### 2 Près de toi un joli papillon virevolte

Debout tu agites tes bras doucement comme le papillon pour voler et tu montes sur tes pieds pour aller vers le ciel. Tu étires tes bras encore un peu plus. Tu redescends lentement tes bras et tes talons au sol.

### 3 Puis un oiseau passe à côté de toi et viens se poser au sol.

Debout, tu poses un de tes pieds contre l'autre jambe et tu joins tes mains au-dessus de la tête. Tu gardes l'équilibre quelques instants puis tu changes de pied. Tu te tiens sur un pied comme un oiseau !



### 4 Tout à coup tu vois un petit singe qui se détend dans l'herbe.

Comme lui, tu lèves tes bras et tu te penches en avant, tu fais le dos rond et tes bras pendent. Tu te redresses lentement

**5 Maintenant voilà une petite grenouille dans l'herbe qui passe à côté de toi.**

Tu t'accroupis lentement en écartant les jambes, en ouvrant un peu les pieds et en mettant tes mains entre tes deux pieds puis tu remontes. Refais la grenouille plusieurs fois et tu peux finir en faisant un grand bond !



**6 En sautant tu as fait peur au chat qui s'enfuit en courant...**

Tu te mets à quatre pattes et tu redresses la tête pour regarder en l'air pour avoir un dos plat puis tu baisses la tête pour avoir un dos rond comme le chat qui a eu peur.



**7 Maintenant tu vois ton vélo contre le mur et tu as envie d'en faire...**

Allonge-toi sur le dos et pédale avec tes pieds...



**8 Attention un hérisson, ne l'écrase pas !**

Reste sur le dos, ramène tes genoux sur ta poitrine pour te mettre en boule comme le hérisson. Tu peux te balancer de gauche à droite ou d'avant en arrière..



**9 Tout cela est bien fatiguant, regarde la tortue qui se repose dans sa carapace.**

Mets-toi à genoux, pose ton front sur le tapis, les bras le long du corps et reste caché dans ta carapace comme la tortue.



**10 Maintenant que tu es dans ta maison, allonge toi sur le dos**

(mettre une musique zen et mettre les doudous sur le ventre), ferme les yeux et repense au soleil qui brille et qui réchauffe, au papillon et aux oiseaux qui volent, au singe et à la grenouille que tu as croisés, au chat et au hérisson qui ont eu peur et enfin à la tortue calme et tranquille. Respire lentement et sent ton doudou qui monte et qui descend sur ton ventre. Après quelques petits instants bouges tes doigts, tes orteils, ta tête de gauche à droite, puis ouvre les yeux et lève-toi lentement.

**Tu es en forme et reposé pour reprendre le cours de ta journée petit héros !**