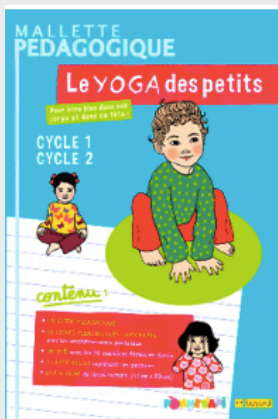
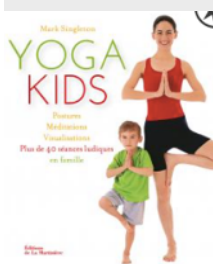


Pour aller plus loin...

MALLETTE PÉDAGOGIQUE
« LE YOGA DES PETITS »
POUR LES CYCLES 1 ET 2
Bayard Education

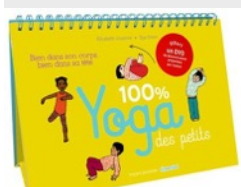
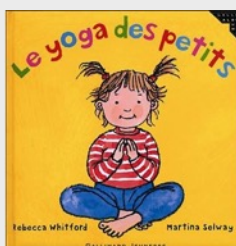


<http://www.bayardeducation.com/nos-ressources-pour-la-classe/une-mallette-pedagogique-le-yoga-des-petits-pour-cycles-1-et-2/>



YOGA KIDS
Plus de 40
séances
ludiques en
famille.
Mark Singleton
Editions de la

Le yoga des petits
Rebecca
Whitford
Gallimard
jeunesse



100% Yoga
Elisabeth
JOUANNE
Bayard

Vendredi 26 janvier - 17h30 - Maternelle Stendhal - Trappes : Pratique d'U YOGA à l'école maternelle



26 collègues ont été accueillies par Delphine Coarasa qui, dans un premier temps, a expliqué comment elle en était venue à proposer ces exercices de yoga à ses élèves de grande section. C'est à la suite d'une animation pédagogique qu'elle a perçu l'intérêt que pouvait avoir cette pratique sur ses élèves pour leur permettre de :



- connaître leur corps, apprendre le bien-être, écouter et dompter leurs émotions,
- apprendre à fixer leur attention, à se concentrer,
- faire que leur corps soit un vecteur des apprentissages.

Elle s'appuie essentiellement sur les documents proposés dans la mallette « Le Yoga des petits » dont les fiches avec les explications et les illustrations sont faciles à utiliser, même si on ne pratique pas soi-même le yoga. Elle propose aux enfants de reproduire des postures simples à partir de petites histoires relatives à des animaux comme l'abeille, la tortue, l'éléphant ou encore au Roi ou à la plante qui pousse...

Elle a commencé en présentant chaque posture sur un temps court; après un trimestre elle peut proposer des séances en salle de motricité pouvant aller jusqu'à 45 minutes avec des enchaînements de postures que les enfants ont plaisir à retrouver.

Au cours des échanges, les collègues présentes ont pu évoquer d'autres pratiques : les rituels du matin, pour se préparer à passer une bonne journée ! »; les exercices à faire juste avant un apprentissage qui nécessite concentration; les exercices pour retrouver le calme et l'attention..

Ont été également évoqués les mouvements de la Braingym qui associe activité intellectuelle et activité physique.

cf. https://fr.padlet.com/valerie_vartanian/o57vgwje1jb
mot de passe : braingym2017



Dans le deuxième temps de l'atelier, Delphine a mis les collègues en situation pour illustrer sa pratique et leur faire ressentir dans leur corps les effets des postures ...un moment de détente fort apprécié en fin de semaine !!!

