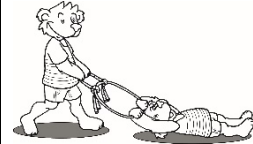

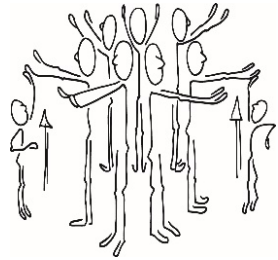

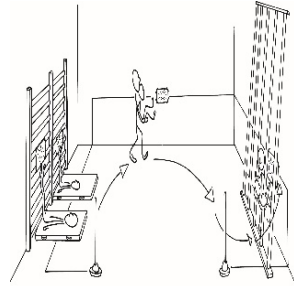
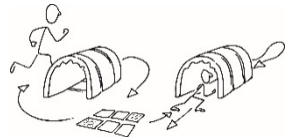
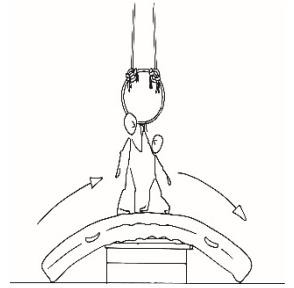
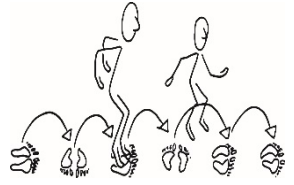
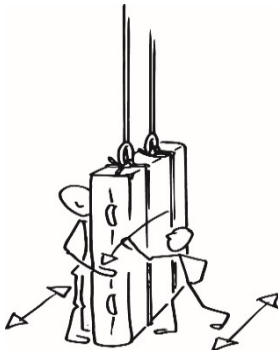
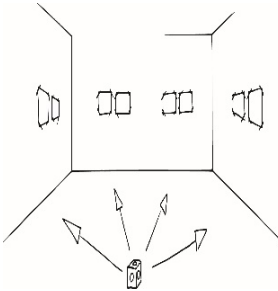


Thème: tournesols et soleil	Date: 18-19 janvier 2020
	Monitrice: Joëlle Jaggy Bruttin
But: capacités de coordination (différenciation, réaction, équilibre, orientation)	Matériel à apporter: yoga « soleil », images soleil (2x) – images pluie/nuage, formes de pied en mousse, dé + images, histoire du tournesol, tambourin

	But	Contenu	Organisation-croquis	Matériel	Durée
Introduction	Mise en train psychique	<p>Comptine de bonjour avec les pieds : PE s'asseyent en appui sur les coudes Bonjour les amis, <i>jambes pliées, pieds au sol, les genoux s'ouvrent et se referment</i> bonjour les petits, <i>jambes se placent au sol dans toute leur longueur</i> bonjour les grands, <i>jambes se replient</i> bonjour les parents et les enfants, <i>idem « les amis »</i> le soleil se lève, PE se couchent complètement au sol et lèvent les jambes (verticale) les tournesols sont en fleurs, PE font des ronds avec leurs pieds en l'air c'est que du bonheur, PE se remettent assis et lèvent les bras vers le ciel</p>	En cercle		15'
	Echauffement	<p>On va commencer en accueillant le soleil : Yoga pour enfants (cf p. 3)</p> <p>On se déplace vers le champ de tournesol E couché sur le dos, tient cerceau attaché par une corde, P tire par la corde. Inverser les rôles (P aide en poussant avec ses pieds)</p> <p>Les tournesols sont fermés il faut les aider à s'ouvrir P à genoux, bras vers le sol. E prend un bras du P à la fois, le lève le plus qu'il peut (P résiste). idem avec l'autre bras.</p>	En cercle Activité libre  En cercle de face 	Déroulement du yoga « soleil » 1 cerceau + 1 corde par couple PE	

Introduction		<p>Les tournesols sont ouverts <i>P regardent vers l'extérieur du cercle, bras tendus à hauteur d'épaule.</i> Les E sautent pour toucher les mains de leur P, puis passent chez tous les P. Puis, au signal, les P changent de place et les E doivent retrouver leur P le plus rapidement possible pour lui taper dans les mains.</p> <p>Le champ de tournesol <i>P par 3, assis, dos contre dos, jambes écartées.</i> E tournent autour des P en passant par-dessus les jambes.</p> <p>La course du soleil <i>en ligne sur la longueur de la salle.</i> Au top départ, PE traversent la salle en courant le plus vite possible (c'est le jour), puis reviennent sur le dos en se poussant avec les pieds (couchés sur un foulard, c'est la nuit). 2x. Variante plus facile pour les E : assis sur le foulard et pousse avec les pieds et les mains.</p>	<p>En cercle « de dos »</p>  <p>Activité libre</p>  <p>En Linge</p>	<p>1 foulard par personne</p>	
--------------	--	---	---	-------------------------------	--

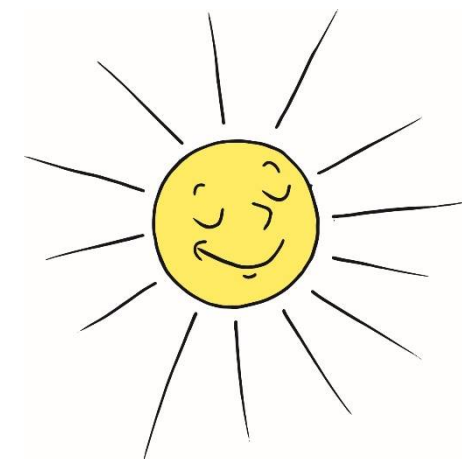
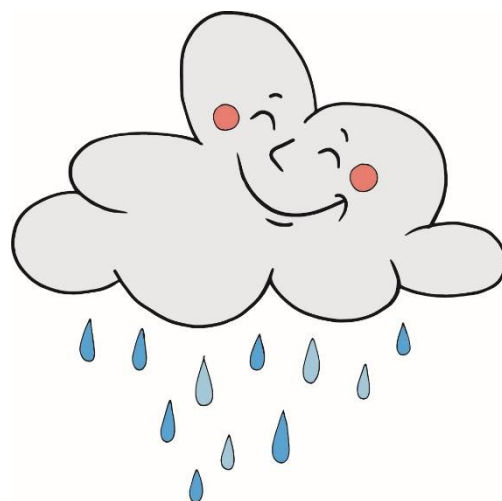
	But	Contenu	Organisation / croquis	Matériel	Durée
Partie principale	Tenue du corps, force P porter E tenue du corps, force	<p>Les tournesols suivent le soleil :</p> <p>PE marchent en suivant un parcours fait au scotch et en touchant les images de soleil avec leurs pieds. Quand le scotch passe par :</p> <ul style="list-style-type: none"> L'espalier : PE se couchent sur le tapis de sol et montent les pieds le long de l'espalier (plus haut pour P) Le mur : P le porte en position assise, E met les pieds sur le mur Les perches : E monte les pieds le long du mur en se tenant aux perches, P assure la sécurité. 	<p>Activités par poste</p>    	<p>Scotch, 4 images soleil, 2 piquets</p>	30'
	Différenciation et réaction	<p>Météo :</p> <p><i>tapis de sol plié (dans la largeur pour P et dans la longueur pour E) et tenu avec 2 cordes. Placer une image « soleil » sur le tunnel et une image « pluie » sous le tunnel</i></p> <p>E tire au sort une carte et PE font le mouvement associé :</p> <ul style="list-style-type: none"> Si c'est un soleil : PE courent autour de leur tunnel Si c'est la pluie : PE rampent sous leur tunnel (aller et retour) <p>C'est au premier qui revient vers les images après avoir effectué le mouvement.</p>		<p>2 tapis de sol, 4 cordes, images soleil et pluie</p>	
	Grimper Equilibre	<p>Les tournesols grandissent beaucoup :</p> <p><i>Tapis de 40 à l'envers sur 2 x 2 éléments de caisson</i></p> <p>E grimpe sur le tapis de 40, avec l'aide du P si nécessaire (P un genou à terre et un genou plié). P grimpe aussi. PE se mettent debout pour toucher le soleil (cerceau jaune suspendu aux anneaux), puis PE redescendent par l'autre côté.</p>		<p>2 caissons (fond + sommet), 1 tapis de 40, 1 cerceau jaune, sautoirs</p>	
	Orientation	<p>Les tournesols se tournent sans arrêt :</p> <p>PE sautent en mettant les pieds dans le sens des images de pieds posés au sol.</p>		<p>Formes de « pieds »</p>	

	<p>Réaction</p>	<p>On chasse les nuages qui cachent le soleil : PE se placent chacun d'un côté d'un tapis de sol pendu aux anneaux (à la verticale), sans se voir. P fait sortir sa main sur un côté ou dessus le tapis et l'E doit lui taper dans la main.</p>		<p>Tapis de sol, cordes</p>	
	<p>Orientation réaction</p>	<p>Le tournesol bouge dans tous les sens (<i>utiliser tout un côté de la salle</i>) : E tire un dé, il obtient ainsi une image. PE repèrent la même image sur l'un des murs autour d'eux et courent toucher cette image le plus rapidement possible.</p>		<p>Dé + images (2x)</p>	

Partie finale	Déroulement	<p>Jeu du soleil : utiliser 2 caissons + le tapis suspendu + le tunnel P de la partie principale</p> <p>PE courent dans la salle au rythme du tambourin (pluie légère). Quand la monitrice fait un gros bruit avec le tambourin, c'est le tonnerre, tout le monde va se cacher derrière un caisson et quand la pluie cesse (plus de tambourin), PE se relèvent doucement et regardent les autres PE qui sortent doucement de leur cachette.</p>	Activité libre	2 caissons, un tapis suspendu, le tunnel P, tambourin	15'	
	Retour au calme, vitamine T	<p>Histoire du tournesol</p> <p>P s'assied et E vient s'asseoir sur le P. La monitrice lit la petite histoire dans laquelle il y a des parties du corps qui sont nommées. A chaque fois qu'une partie du corps est citée, le P pose ses mains sur cette partie du corps de l'E.</p> <p>« Ce matin, en me levant, j'ai frotté mes yeux, j'ai tendu mes bras très haut. Le soleil était déjà debout. J'avais le ventre vide, j'ai pris un bon petit-déjeuner. Mes jambes n'étaient pas encore bien réveillées. Puis j'ai pensé aux tournesols et j'ai eu plein de belles images dans ma tête. C'est beau les tournesols. »</p>	En cercle			Histoire du tournesol
	Rituel	<p>Comptine d'au-revoir avec les pieds</p> <p>Idem début de leçon, mais uniquement 1ère partie de la comptine, en disant au-revoir.</p>	En cercle			
Remarques/ Evaluation:						

Liste de matériel (à apporter)

yoga « soleil », images soleil (2x) – images pluie/nuage, formes de pied en mousse, dé + images, histoire du tournesol, tambourin

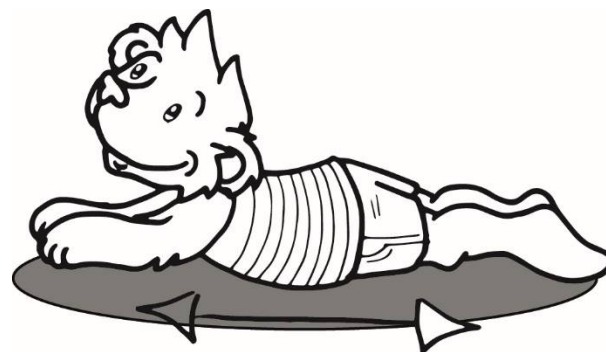


Yoga « être grand et fort comme le soleil »

tiré de « Je fais du yoga, avec des comptines et des mouvements pour se relaxer »,
par Gilles Diederichs musicothérapeute et relaxologue, éd. Nathan



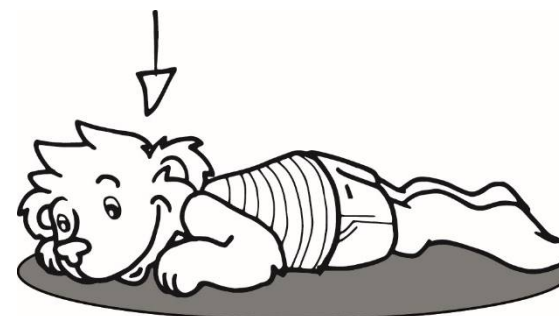
1 Tu es debout, pieds joints, les bras tendus au-dessus de la tête.



3 Tu redresses la tête et tu allonges tout ton corps sur le sol, bras tendus vers l'avant.



2 Doucement, tu te baisses et tu poses les paumes de tes mains et les genoux sur le sol.



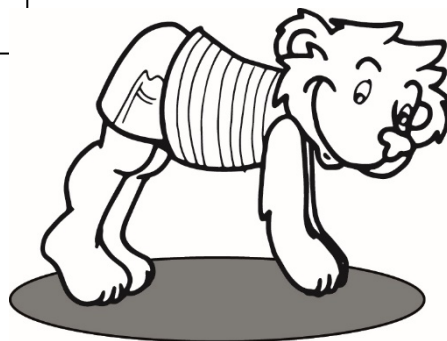
4 Tu touches le sol avec ton menton, tu replies les bras et tu places tes paumes de main de chaque côté de ta poitrine.



5 Doucement, en appuyant sur tes mains, tu redresses l'avant de ton corps.



7 Tu plies les genoux et tu te redresses complètement.



6 En appui sur tes doigts, tu relèves les fesses et tu mets sur la pointe des pieds, la tête penchée vers le sol.



8 Tu es maintenant debout. Tu lèves les bras en l'air en inspirant et tu souffles en les baissant.

