

# DES ÉTOILES PLEIN LE CŒUR



Ça fait du bien !

Cueille des étoiles pour te remplir de calme et de douceur.

POMME D'API 



**1** Debout, les pieds légèrement écartés, les mains jointes devant la poitrine, tu inspires profondément. Puis tu souffles lentement..



**2** En inspirant, tu lèves tes bras très haut ! Tes mains sont bien ouvertes, tes doigts légèrement pliés, comme si tu attrapais toutes les étoiles du ciel.



**3** Tu peux maintenant souffler, et ramener sur ta poitrine tes mains serrées, remplies d'étoiles dorées.



**4** Puis, tes mains s'ouvrent lentement.. Les étoiles s'échappent ! Avec tes doigts, tu tapotes tout doucement ta poitrine pour faire entrer le calme dans ton cœur.

## JE GRANDIS, JE GRANDIS...



Ça fait du bien !

Quand on grandit,  
on se sent fort, solide  
et content.



- 1** Tu es accroupi, tes pieds sont posés bien à plat sur le sol. Ta tête est bien rentrée, ton corps tout enroulé. Tu es comme un petit bébé.



- 2** Soudain, tu as envie d'être grand ! Tu souffles en poussant sur tes pieds. Et là, tout se délie en toi. Ta tête, tes jambes, tes bras...



- 3** Tu te déplies, tes bras se lèvent et tu grandis, tu grandis... Ton corps et ton cœur aussi !



- 4** Sur la pointe des pieds, tu ouvres grand tes bras, et tu les montes encore plus haut. Tu vois comme tu as grandi ? Recommence, si tu en as envie !



# La boule de neige

Une posture qui développe les capacités sensorielles de l'enfant : il perçoit la chaleur, lors de la contraction musculaire, et la fraîcheur, dans la détente.

**1** Brrrr... il fait froid !  
Ton corps est tout enroulé,  
serré et recroquevillé,  
comme une boule de neige.



**4** La nuit tombe, le froid revient.  
Tu redeviens une boule de neige.  
Et te voilà tout enroulé,  
sur le côté opposé.

**2** Oh, un rayon de soleil  
vient d'arriver ! Maintenant,  
la neige fond doucement.  
Tout ton corps se détend.



**5** Un jour nouveau se lève.  
Avec la chaleur du soleil,  
peu à peu, ton corps se détend.  
Tu te sens fondre, c'est rigolo !



**3** Le soleil brille de plus en plus fort...  
Tu reviens sur le dos.  
Tes bras sont écartés,  
ton corps est relâché.  
On dirait presque que tu dors...



**6** Et te voilà à nouveau allongé sur le dos,  
aussi étalé qu'une flaque d'eau.  
Tu sens ton corps bien réchauffé.  
Ce soleil, quel trésor !

# La chandelle

Cette posture masse la colonne vertébrale et est excellente pour la circulation. Elle évacue le stress et amuse beaucoup les enfants.



**1** Assis le dos bien droit, les jambes fléchies et les pieds bien à plat, tu tiens tes genoux tout contre toi.

**2** En collant bien ton menton vers ta poitrine, tu prends une bonne inspiration, très longue et très fine...



**3** Et tout en vidant tout cet air, tu roules en arrière, les mains prêtes à soutenir ton petit derrière !

**4** Voici ton corps tout inversé, la tête à la place des pieds ! Te voilà transformé en chandelle et tu resplendis de plus belle !





# LA MARCHE DU DINOSAURE



Ça fait du bien !  
Avance à grands pas  
comme le dino, pour étirer  
ton dos et découvrir  
le monde tout autour de toi !

**1** À quatre pattes, bien appuyé sur tes mains et tes genoux, ton cou est bien étiré. Tu es un petit diplodocus qui a hâte d'aller se promener !



**3** Tu te replaces à quatre pattes, et tu souffles longuement... Respire bien à fond, tu peux faire une pause.



**2** Tu tends ton bras droit loin vers l'avant, tu avances le genou droit en même temps. Continue d'étirer ton cou pour voir vraiment partout !



**4** C'est reparti ! Cette fois, c'est ton bras gauche qui est loin devant, ton genou gauche suit le mouvement. Après t'être reposé, tu peux recommencer la marche du dino !

# La petite plante qui pousse

Un petit exercice qui améliore la notion l'équilibre, ouvre la cage thoracique et donc ventile les poumons. Une invitation à laisser s'exprimer sa joie de vivre !



**1** Le front posé au sol, le corps bien ramassé, les bras sur les côtés, tu es une toute petite graine, bien à l'abri sous la terre, qui attend la fin de l'hiver.

**2** La graine est bien nourrie, elle sent qu'elle grossit... Le haut de ton corps se soulève petit à petit.



**3** Grâce à l'eau et à la lumière, la graine est maintenant sortie de terre. Tu es bien installé sur tes genoux, les bras relâchés.

**4** Puis tes bras s'écartent sur les côtés, comme deux petites tiges qui commencent à pousser.



**5** Tes bras continuent de monter, tes mains restent relâchées.

**6** Puis tes bras s'étirent vers le ciel, tu poses un pied à terre et tu pousses sur ton pied. La tige de la plante est devenue puissante.



**7** Elle grandit... Elle grandit tellement, qu'elle devient une magnifique plante !

**8** Les pieds bien enfoncés dans le sol, les feuilles étirées vers le ciel. Comme tu es belle !



## La plante qui pousse

Une posture qui permet à l'enfant d'être bien stable sur ses deux pieds, fait travailler la colonne vertébrale, tonifie, et renforce l'équilibre. En s'identifiant à une plante qui s'épanouit, l'enfant gagne en confiance.



- 1** Tu es accroupi, tout en boule, la tête et les bras relâchés. Comme une petite graine enfouie dans la terre. Tu te prépares à sortir.

- 2** En inspirant, tu te déplies tout doucement. Tu es comme attiré par l'air et la lumière... Tes pieds sont bien enracinés dans le sol.



- 3** Et tu montes, tu montes... Tu continues de te redresser, la tête en dernier ! Tes jambes sont maintenant droites et tes bras détendus. La graine a germé, toutes les tiges sont sorties de terre.



- 4** Puis tes mains se rassemblent vers ta poitrine...

- 5** Et en inspirant, tu montes tes bras le plus haut possible, juste au-dessus de ta tête.



- 6** Tes pouces se touchent, tes mains se délient. En expirant longuement, tu sens de l'énergie circuler jusqu'au bout de tes doigts. Comme de la sève qui fait pousser plein de petites feuilles.



- 7** Tes bras s'ouvrent grand, très très grand. Tu es une plante magnifique qui s'épanouit au printemps !



## La sauterelle

La posture de la sauterelle réchauffe, fortifie le dos et les cuissés. De plus, l'automassage du bas-ventre améliore le transit intestinal.



**1** Sur le ventre, la joue droite contre le sol, bras et jambes relâchés, les yeux fermés, tout ton corps est reposé.



**2** Tu places maintenant ton menton sur le sol. Tu es comme une sauterelle préparant son envol. Bras écartés, poings serrés et tes jambes qui se collent.



**3** En soulevant légèrement tes fesses, tu glisses les poings sous ton ventre. En inspirant avec largesse, sur ton nombril tu te concentres.



**4** Et hop ! En appuyant bien sur tes poings, tu soulèves tes jambes qui sont comme une queue de sauterelle. Tu restes un peu ainsi, juste pour sentir tes muscles et... faire la belle !



**5** Puis, en tournant ta tête, tu expires profondément. Et tu redescends doucement ta queue de sauterelle...



**6** Tu dégages tes ailes pour plus de confort. Pendant ce repos, tu te sens plus fort. Une douce chaleur envahit tout ton corps.



## La table

La posture de la table muscle dos et membres, assouplit poignets et chevilles. Le fait de garder un instant la posture dans l'immobilité améliore la concentration.

- 1** Tu te relaxes tranquillement sur le dos, les jambes relâchées et les bras le long du corps.



- 2** Puis tu tonifies tout ton corps car tu te prépares à devenir une table, bien droite et bien stable ! Tes mains sont posées à plat sur le sol et ta jambe droite monte vers le ciel.



- 3** Tu montes maintenant ta jambe gauche. Et voilà ! Deux pieds de ta table sont faits ! Pour qu'ils restent bien costauds, tu pousses très fort tes talons vers le ciel.



- 4** Tu lèves maintenant ton bras droit, la paume de la main bien à plat. Puis tu montes ton bras gauche.



- 5** Tes deux bras sont bien tendus et parallèles, les doigts étirés vers le visage, le dos bien à plat. En voilà une jolie table avec ses quatre pieds bien en place ! Tes mains et tes pieds sont bien à plat !



- 6** Garde cette position un instant, avant de redescendre, en repliant d'abord tes jambes, et puis tes bras !



# La vague

Cette posture fait intervenir la respiration ventrale. C'est LA respiration principale du yoga. Elle calme, repose et apaise considérablement.

**1** Tu es allongé sur le sol, tout relâché, bras et jambes légèrement écartés. Tu te prépares à faire un joli rêve, même éveillé !



**2** Tu plies tes genoux et tu prends ton petit bateau\*. Qu'il est beau !

**3** Pose le bateau sur ton ventre, juste au niveau de ton nombril.



**4** Maintenant qu'il est bien stable, tu peux tendre tes jambes et te relaxer. Ton petit bateau, tu vas le faire voguer. Pour cela, il te suffit de respirer profondément.



**5** En inspirant, tu gonfles fort ton ventre, ça fait comme une grande vague qui fait monter ton bateau bien haut ! C'est rigolo !



**6** Puis tu vides l'air lentement jusqu'à ce que ton ventre se creuse. Ton bateau est dans le creux de la vague. Reste ainsi un instant, puis recommence (5 ou 6 fois) à faire monter et descendre ton bateau sur les flots !



\* Un petit objet léger fera aussi l'affaire, mais si vous souhaitez fabriquer un bateau en papier, voici comment procéder, à partir d'une feuille de papier A4.





# L'aigle royal

Cette posture tonifie particulièrement les muscles des bras et des jambes. Elle aide à évacuer le stress. La puissance de l'image de l'aigle renforce l'estime de soi et donne du courage !



**1** Tu es debout, les pieds bien ancrés dans le sol. Tes bras sont relâchés et ton regard aiguisé... Tu es l'aigle royal !

**2** Tu écarter tes pieds, tu plies tes jambes légèrement, pour être bien stable maintenant. Tu te prépares à voler...



**3** Et tranquillement, tu vas ouvrir tes ailes. D'abord, tu plies un bras, le coude au niveau de la poitrine, le dessus de ta main effleure ton cœur...



**4** Et hop, tu soulèves ton autre aile. Tes deux ailes sont écartées et tu te prépares à les étirer. Tes doigts se regardent : un pouce vers le haut (paume de main vers toi) et un pouce vers le bas (dos de la main vers toi).

**5** Maintenant, tes doigts bien crochetés, tu tires de toutes tes forces : oh hisse ! Tu sens que tes ailes s'agrandissent... Te voici prêt à t'envoler !



# L'archer

La posture de l'archer améliore considérablement la concentration et l'estime de soi.



**1** Tu es debout, bien droit, sans être raide. Les bras tout détendus le long du corps.



**2** Tu te prépares à devenir un archer, beau et courageux. Tu écartes les bras pour préparer ton arc.



**3** Tes jambes sont un peu écartées pour être plus solides. Tu plies ton bras droit, et tu relèves ton coude à la hauteur de tes épaules. Le pouce et l'index se touchent pour pincer la corde de ton arc imaginaire.



**4** Tu te tournes sur le côté gauche en pivotant un peu le pied. Ton bras gauche est toujours bien tendu, ton regard fixe un point au loin. Tu prends une grande inspiration en étirant ta flèche vers l'arrière.



**5** Ton regard ne lâche pas la cible au loin. Ton genou gauche se plie légèrement et tchac, tu lâches ta main droite. La flèche fend l'air, pendant que toi, tu expires tout l'air qui est en toi.

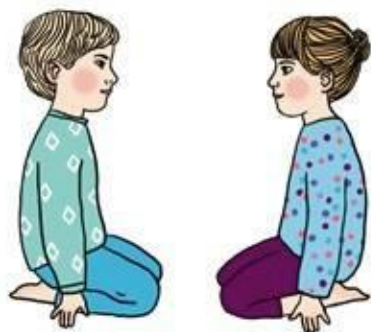


**6** Puis, tu reviens, bien droit, bien fier. Ta cible a été touchée car tu as bien visé. Tu respires tranquillement avant de recommencer de l'autre côté !



# Le balancier

La posture du balancier fortifie le dos, tonifie les bras et fait travailler l'équilibre. Le fait de « travailler » en face à face est amusant et permet une vraie écoute de soi, de l'autre et de son souffle.



**1** Cette posture se fait à deux. Vous êtes sur vos genoux, assis sur vos talons, les bras relâchés le long du corps. Vous êtes face à face. Chacun est comme devant un miroir dans lequel il se voit...

**2** Tu lèves tes bras et tu les étires à l'horizontale, les mains bien ouvertes vers le ciel.



**3** Maintenant, tu tournes les paumes de tes mains vers le sol, en continuant d'étirer tes bras sur les côtés. Tu te prépares à faire le balancier. Tu vas inspirer...



**4** Puis, en expirant, tu te penches d'un côté ! Une main bien à plat sur le sol et l'autre tendue vers le ciel. Et celui qui est en face de toi fait tout comme toi, un vrai miroir !

**5** Tu reviens au centre en inspirant. Tu te rassois confortablement et tu étires encore plus tes bras.



**6** Et hop, tu te balances maintenant de l'autre côté en expirant. Et ton miroir fait tout pareil, c'est vraiment rigolo !

**7** Tu reviens dans ton axe, le dos bien droit et les bras détendus, tu respires doucement. Tu es prêt à faire repartir ton balancier pour un nouveau petit tour ou deux.



## Le bébé

Cette posture favorise le calme et l'introspection, permet la relaxation musculaire, ralentit le rythme cardiaque, amène une sensation de protection et de sécurité. Et de fait, donne envie de grandir !



- 1** Tu es sur les genoux, les fesses posées sur les talons, ton front sur le sol, tes bras relâchés de chaque côté. Imagine que tu es dans le ventre de ta maman. Reste immobile un instant...

- 2** Puis tu sens vraiment l'envie de grandir ! Ta colonne vertébrale commence doucement à se dérouler. Ta tête se redresse en dernier.



- 3** Tout en continuant à te déployer, les dessus de tes doigts se rencontrent et forment un cœur. Tes bras s'ouvrent et montent de plus en plus haut...

- 4** ... Tellement haut que tu montes sur les genoux. On dirait que tu vas toucher le ciel ! Que tu es grand !



## Le cadeau

La posture du cadeau permet l'étirement de tout le dos et fortifie les bras. Elle valorise aussi la joie de donner et favorise l'estime de soi.



**1** Tu es debout, les pieds bien enfoncés dans le sol, tes bras sont tout mous.



**2** Tu ouvres les mains devant toi, tu plies tes bras, comme si tu portais un cadeau fragile et précieux.



**3** En inspirant, tu montes tes bras. Tout ton corps s'étire. Tu places le cadeau au-dessus de ta tête. Tu veux que tout le monde voie ce magnifique présent !



**4** Tu redescends tes bras vers l'avant. Tes bras repliés tiennent encore ton présent.



**5** Puis tes paumes de mains se tournent vers le ciel et tes bras se tendent. Tu offres ton cadeau avec une joie immense !



**6** Maintenant que tu as donné ton cadeau, tu croises tes mains sur ton cœur pour garder au chaud ce grand bonheur !

# Le chevalier et la princesse

Un petit exercice qui développe l'attention à l'autre, favorise la perception de détente et de tonicité musculaire, tout en renforçant l'équilibre.



**1** Bien assis sur leurs genoux, le chevalier et la princesse se regardent, ils sentent qu'ils s'aiment.



**2** Curieux, ils se redressent sur leurs genoux, ils restent un instant sans bouger.



**3** Ils sont face à face, le dos bien droit, un pied à terre. Le chevalier et la princesse sont beaux et fiers...

**4** Ils posent leur main sur leur poitrine et ils sentent leur cœur qui bat...



**5** ... qui bat, qui bat... ils se regardent, et leur amour grandit, petit à petit !

**6** Les cœurs deviennent gros comme ça ! Le chevalier et la princesse s'offrent leur cœur, en ouvrant grand les bras !





## Le chien qui s'étire

Cette posture favorise la concentration et le calme intérieur, elle augmente le tonus des bras, provoque l'étirement des mollets et accroît le flux sanguin du cerveau.

**1** Tu es à quatre pattes. Tes pieds et tes mains sont bien à plat au sol. Tes genoux sont légèrement écartés, à peu près à la même largeur que tes épaules.



**2** En inspirant, tu soulèves tes genoux. Tes petits doigts de pied se mettent en crochet pour mieux pousser sur tes jambes.



**3** Tu montes tes fesses et tu places tout le poids de ton corps vers l'arrière. Ta tête descend et tes talons veulent se poser sur le sol.

**4** Ça y est, tu es dans la position du chien qui s'étire ! Relâche bien ta tête entre les bras. Garde la position pendant quelques respirations.



**5** Maintenant, tu redescends doucement sur les genoux, et tu reviens à quatre pattes.

# Le cobra

Un petit exercice qui invite à se mettre dans la peau d'un serpent !  
Une posture qui soulage les éventuels problèmes de ventre  
(masse les intestins) muscle le dos et les bras.

- 1** Voici le cobra !  
Tu es immobile, allongé sur le ventre,  
une joue posée dans l'herbe.



- 2** Tu as les mains bien à plat  
et tu imagines que tu rampes  
dans l'herbe verte.



- 3** Tiens, on entend  
un petit bruit...  
Tu lèves doucement la tête.



- 4** Ton menton se lève aussi,  
tu sens ton dos  
qui se creuse.



- 5** Tu pousses sur tes bras bien tendus,  
sans décoller le reste du corps.  
Tes yeux sont grands ouverts...





## Le crapaud

La posture du crapaud assouplit l'articulation des hanches, étire les bras et muscle l'abdomen.

- 1** Tu es un crapaud sur le dos et au repos. Tes jambes sont en ouverture et tes deux pieds se touchent. Les bras écartés, tout détendus et à plat sur le sol, tu te relaxes tranquillement.



- 2** Tu te réveilles doucement et tu étires un peu tes bras avant de les placer sous ta tête.



- 3** Tes jambes se déposent maintenant au sol, les genoux très écartés, pied contre pied.

- 4** Alors tu poses tes mains sur le haut des cuisses, tu prends une grande inspiration...



- 5** ... Et tu soulèves la tête, comme si tu voulais regarder les nénuphars, à la surface de la mare. Tes jambes n'ont pas bougé et tes deux pieds se touchent toujours.

- 6** Puis tu redescends doucement ta tête. Tu allonges tes bras et tes jambes. Tu as bien mérité de te reposer un peu avant de recommencer !



## Le crocodile

Cette posture de torsion de la colonne vertébrale muscle le dos, équilibre le système nerveux et calme les nerfs. Idéale avant d'aller au lit\*.

**1** Tu es allongé sur le dos, les bras et les jambes légèrement ouverts. Tout ton corps se repose.



**2** En gardant les jambes bien tendues, tu mets le talon de ton pied droit sur la pointe de ton pied gauche. C'est ta queue de crocodile !



**3** Tes mains sont écartées et bien à plat sur le sol. En prenant une grande inspiration, tu bascules ton bassin à gauche et ta tête se tourne à droite. Tu bouges comme un crocodile !

**4** Sur une longue expiration, tu reviens au centre : en tournant ta tête et en replaçant ton pied droit au sol. Tes bras restent en croix et tu respires tranquillement.



**5** Puis, sur une longue expiration, tu fais l'inverse : ton bassin bascule sur la droite et ta tête roule sur la gauche. Tu gardes les jambes bien tendues et les 2 pieds l'un sur l'autre. C'est rigolo de ramper comme un crocodile !



\* Faire pratiquer ce mouvement pendant 5 ou 6 respirations. Puis le refaire en changeant de pied (la bascule du bassin se fera donc à l'inverse). Cette posture dynamique peut se pratiquer avant le coucher, car elle favorise l'endormissement.



## Le fauteuil

La posture du fauteuil fortifie le dos, muscle les membres et permet de bien s'ancrer dans le sol. L'immobilité exigée par la posture et le regard fixe améliorent la concentration. (Faire tenir la posture plus ou moins longtemps selon l'âge de l'enfant.)



- 1** Tu es debout, bien droit, tes bras sont relâchés le long du corps. Tu regardes bien droit devant toi. Tu respires tranquillement.



- 2** Toujours le regard bien fixe, en expirant, tu commences à descendre tout doucement en pliant un petit peu tes jambes. Attention, tes talons ne doivent pas décoller du sol !



- 3** Ta tête et ton dos sont bien droits comme le dossier d'un fauteuil. Tu plies encore un petit peu plus les jambes...



- 4** Tu allonges les bras devant toi. Ils sont bien tendus et tes mains aussi, jusqu'au bout des doigts. Ce sont les accoudoirs du fauteuil. Et maintenant, reste immobile un instant.



# Le flamant rose

Cette posture apporte le calme et la concentration, muscle les yeux et améliore l'équilibre.



**1** Tu es debout, bien solide sur tes deux pieds. Tu regardes la mer immense devant toi...



**2** Tu es un joli flamant rose ! Sur ta taille, tes mains se posent. Tes bras sont comme tes ailes qui se replient.



**3** Avec tes yeux, tu fixes un point au loin. Ton cou est bien tendu, tes épaules et tes coudes se rapprochent l'un de l'autre vers l'arrière. Et hop ! tu soulèves ta jambe droite.



**4** Maintenant, tu ouvres un peu ta hanche en tournant ton pied droit sur le côté. Tu cherches à rester en équilibre sur un seul pied.

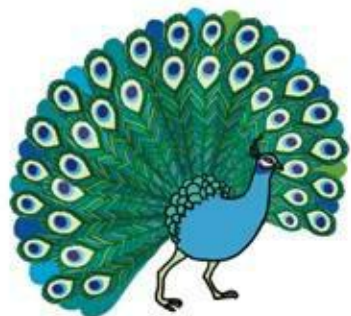


**5** Maintenant que ton corps est bien droit, tu poses ton pied droit bien à plat sur ton mollet et tu ne bouges pas. En équilibre sur une patte, tu restes comme ça un petit instant, et tu regardes la mer au loin...

**6** Puis, tout doucement, tu redescends ton pied et tu relâches tes bras, tout en respirant. Tes deux pattes retrouvent le sol ! Maintenant, tu vas pouvoir recommencer. C'est l'autre jambe que tu vas soulever !







## Le paon

Cette posture dégage la cage thoracique, elle étire et assouplit bras et jambes. De plus, la majesté de cette posture améliore l'estime de soi.



**1** Bien assis sur tes ischions (ce sont les os de tes fesses), tu as les jambes tendues et les mains bien à plat. Tu es un paon, cet oiseau fabuleux, qui fait parfois un éventail avec sa queue.

**2** Tu ouvres grand tes jambes. Puis tu ramènes tes bras devant toi, tes mains toujours bien à plat.



**3** Tu vas commencer ta parade... Tu veux que tout le monde voie tes belles plumes colorées ! Alors tu écarter lentement tes bras, en gardant le dos bien droit...



**4** Et tu continues de monter tes bras, de plus en plus haut, de plus en plus haut...

**5** ... comme si tu voulais toucher le ciel ! Tu restes immobile un instant. Toutes tes plumes sont déployées, tu es en train de « faire la roue » !



**6** Après quelques instants, tes bras redescendent doucement. Tes mains se déposent, paumes ouvertes, sur tes cuisses. Tu respires tranquillement, tu te reposes. Tu souris, tu es content d'avoir été si beau, si grand !

## Le petit chien

La posture du chien augmente le tonus des bras et des jambes. Elle favorise le calme intérieur.



**1** Tu es debout, les pieds bien à plat. Tu sens le relâchement dans tes deux bras.



**2** Tu t'accroupis et tu poses tes mains au sol, à plat. Oh, le joli petit chien que voilà !



**3** Tu avances un peu les bras, et tout en soufflant, tu pousses sur tes jambes, et tu montes ton derrière en l'air, le poids du corps vers l'avant !



**4** Et pour étirer tes mollets, joli petit chien que tu es, tu déplaces tout ton poids sur tes talons et la plante de tes pieds, dans le sol, très enfoncés.



**5** Maintenant, tu t'apprêtes à te redresser, les genoux un peu pliés, tes bras remontent par palliers...

**6** Ouah, te revoilà debout, stable, tout calme et bien étiré.





# Le petit cochon

Cet enchaînement permet un automassage du bas du dos, ce qui supprime d'éventuelles tensions. En plus d'amuser les enfants, il est excellent pour muscler le dos !

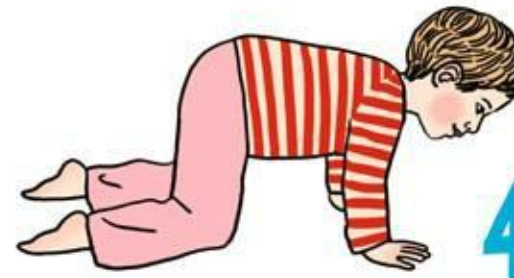
**1** À quatre pattes, comme bien d'autres amis de la ferme, tu es un petit cochon tout rose et tout rond !



**2** En déplaçant le poids de ton corps vers l'avant, visage vers le ciel, tu inspires profondément. Hmmm... quel bon bol d'air !



**3** Tu t'étires maintenant vers l'arrière en rentrant bien ton menton et tu montes vers le ciel ta drôle de queue en tire-bouchon !



**4** Le poids de ton corps revient au centre, tu gardes le dos bien droit, tu sens plein de force en toi, jusqu'au bout de tes doigts...

**5** Tu plies tes coudes et tes genoux... Tu te prépares à prendre un bain de bove...



**6** Et hop, tu roules sur le côté, les quatre pattes en l'air, toujours pliées.

**7** Grovik grovik ! Tu gigotes et tu frottes sur le sol tout le bas de ton dos, c'est rigolo ! Tu peux le refaire en roulant de l'autre côté !



## Le phoque

Cet enchaînement évacue le trop-plein d'énergie, muscle et tonifie tout le corps. La reptation permet également de masser les organes du ventre.



**1** Allongé sur le ventre, les bras le long du corps, tu es complètement relâché, comme un phoque qui se repose sur la banquise.



**2** Maintenant, tu te prépares à aller pêcher. Tu serres tes jambes, tu poses ton menton au sol. Tes bras sont tendus et tes mains posées en haut des cuisses.



**3** Puis tu bombes le forse en décollant la tête. Il est temps de te redresser pour aller pêcher !



**4** Ho hisse ! Les pieds en l'air, la tête en arrière, tu t'apprêtes à ramper sur le sol gelé.



**5** Et zioup, tu rampes d'un côté, et zioup, tu rampes de l'autre... Sur ton ventre lisse, la tête à l'opposé des pieds, tu t'amuses à glisser...



**6** Ouf, il est temps de te reposer ! Tu tournes doucement ta tête de l'autre côté, tu prends une petite pause bien méritée, avant de recommencer !



## Le sapin

La posture du sapin fortifie les membres et étire toute la colonne vertébrale. Il est intéressant de faire garder la posture pendant une ou deux minutes, car cette immobilité améliore l'équilibre tout en apprenant la patience.



1 Tes pieds presque joints, tes bras relâchés le long du corps, tu regardes loin devant toi.



2 Tes deux mains l'une contre l'autre, placées au niveau de ta poitrine, tu prépares le sommet, la cime de ton sapin !

3 Tu serres toujours tes deux mains en écartant bien les coudes. Et tu appuies très fort sur tes deux pieds en fléchissant un peu tes jambes. Sens-tu comme les racines de ton sapin s'enfoncent dans le sol ?



4 Puis, en inspirant bien, tu montes tes bras au-dessus de ta tête, en gardant toujours tes mains l'une contre l'autre.

5 Et en expirant, tu pousses sur tes pieds pour que tes jambes et tes bras se déplient. Tout ton corps s'étire. La cime de ton sapin monte vers le ciel, et ses racines puissantes s'enfoncent dans la terre. Quel magnifique sapin !



## Le super héros

Cet enchaînement, à pratiquer debout, fortifie tout le corps et, psychologiquement, donne de l'élan !



**1** Tu es debout, tu te tiens bien droit, tes pieds bien à plat.



**2** Tu avances ta jambe droite, tendue devant toi, bien décidé à commencer cette rentrée en démarrant d'un bon pied !



**3** En déplaçant ton poids vers l'avant, tu fléchis ton genou et tu ouvres tes bras très très grand !



**4** Tu deviens de plus en plus grand, de plus en plus costaud... Oh, on dirait un géant ! Tu es le plus vaillant des héros !

**5** Puis tu redescends tes bras le long de tes flancs tout en ramenant ta jambe tranquillement.



**6** Maintenant, tu te sens fort, tu te sens fier, prêt à fendre l'air ! Et prêt à recommencer... avec ton autre pied !



## Le tigre

L'alternance de contraction/décontraction musculaire élimine le trop-plein d'énergie fréquent chez les jeunes enfants, et amuse beaucoup !

- 1** Assis sur les genoux, tu es bien droit et tes mains sont posées à plat sur le sol. Tu respirez calmement. Te voici un tigre bien installé sur ton territoire !



- 2** Tiens, tu as entendu un bruit dans la savane. Tu te mets à 4 pattes, puis tu restes immobile un instant... Mains à plat et dessus des pieds au sol, tes grosses mâchoires sont bien relâchées, tes yeux et tes oreilles sont en éveil...



- 3** Oh, mais qui va là ? Tout ton corps est en alerte. Tu plantes tes griffes dans le sol, tu sors ta langue, tu écarquilles les yeux et tu pousses un «GRRR...» puissant !



- 4** Et maintenant, tu te relâches. Tes fesses vont se poser sur tes talons et tes bras s'allongent loin, loin... Tu t'étires comme un vrai félin ! Tu peux rester un peu le front au sol si tu trouves que c'est agréable.

- 5** Attention, le bruit revient ! Tu te remets à 4 pattes, tout ton corps se tonifie et encore une fois, tu rugis, comme pour dire : «Ici, c'est chez moi !»



- 6** Ouf, le danger est passé. Tu peux de nouveau t'étirer, tes mains bien à plat sur le sol, tes bras loin devant. Tu respirez doucement et ta tête se repose...



# L'éléphant

Cette posture amusante peut se faire plusieurs fois de suite, y compris en se déplaçant. Elle assouplit la colonne vertébrale, et favorise la stimulation des organes internes. Comme de nombreuses postures, elle ne se pratique pas le soir, au coucher !



**1** Tu es debout, les pieds un peu écartés, bien enfoncés dans le sol. Tu te sens fort comme un éléphant !



**3** En inspirant, tu montes tes bras au-dessus de ta tête, en gardant bien les doigts entrelacés.

**2** Tu places tes mains ensemble, les doigts entrelacés : c'est la trompe de l'éléphant !



**4** En expirant, tu plies les genoux et tu redescends tes bras - ta trompe ! - vers le bas. Tes gros pieds d'éléphant n'ont pas bougé, ils sont bien à plat.



**5** Tu balances ta belle trompe 3 ou 4 fois entre tes pattes puissantes. Tu gardes la tête bien relâchée.



**6** Puis tu appuies bien fort sur tes pieds et tu remontes doucement à la verticale.

**7** Et te voilà debout ! Tu recommences ?





# Les petits volets

Cet exercice, très apaisant, permet aux enfants de se réchauffer et de détendre leurs yeux après une activité qui sollicite la vue, comme l'ordinateur ou la télévision. À refaire 3 fois de suite.



**1** Je frotte mes 2 mains.  
Je frotte, frotte bien.  
Je frotte, frotte mieux,  
je fais comme deux petits feux !

**2** Je ferme mes deux yeux  
et je pose sur eux  
comme deux petites cuillères,  
mes mains chaudes et légères.



**3** Il fait bon cette fois  
sous ces volets de doigts.  
La chaleur se répand.  
Qu'on est bien là-dedans !

**4** Puis j'ouvre doucement  
mes deux petits volets.  
Je soulève mes paupières,  
et je dis «bonjour» à tout le monde,  
«bonjour» à toute la terre !



# Respirer ensemble !



- 1** Vous êtes bien assis avec le dos très droit, les jambes tendues, les pieds serrés, vos mains sont posées sur vos cuisses. On est bien, là, on sent le calme à l'intérieur de soi.



- 2** Et hop ! En prenant une grande inspiration, vous levez très très haut vos bras. Du coin de l'œil, vous vous regardez... tous les trois. Quelle joie de se sentir à l'unisson !

Augmenter sa capacité respiratoire, supprimer le stress et apprivoiser ses émotions sont les bénéfices essentiels de cette proposition. Et quel plaisir de travailler le souffle à plusieurs !



- 3** Puis vos bras redescendent, ils se tendent maintenant vers l'horizon sur une douce et longue expiration, comme un souffle qui fond...



- 4** Maintenant vos mains se posent l'une dans l'autre tranquillement. Tout est détendu dans votre corps. Vous pouvez recommencer encore et encore... Respirer ensemble, ça nous rassemble !



## TOURNE, PETITE GIROUETTE



**Ça fait du bien !**

Tes muscles sont bien étirés,  
tu te sens souple et léger,  
de la tête aux pieds !



**1** Tu es assis, le dos bien droit, tes jambes serrées allongées devant toi. Tu appuies fort tes mains au sol.



**2** Tu soulèves ta jambe droite, tu la passes par dessus l'autre, le genou plié. Tu te prépares à tourner doucement tout le haut de ton corps.



**3** La main gauche sur ton genou droit, l'autre main bien à plat derrière toi, tu pivotes sur le côté. Respire...



**4** Après quelques secondes dans cette position, tu reviens doucement dans ton axe. Fais une petite pause pour bien respirer... avant de recommencer de l'autre côté !

# Un auto massage des oreilles

Le massage des oreilles stimule le corps tout entier.  
Il permet aussi à l'enfant de développer son sens auditif  
et cela améliore considérablement sa qualité d'écoute !



**1** Bien assis sur tes deux fessiers  
tu te sens bien, tu es relaxé !

**2** Avec 2 doigts écartés  
sur chacune de tes mains, on dirait  
que tu mimes la lettre «V» !  
Tes autres doigts sont bien repliés.



**3** Les index derrière  
et les majeurs devant,  
tu frottes énergiquement !



**4** Tu étires bien  
le haut de tes oreilles :  
cela s'appelle les pavillons !  
Comme c'est bon !

**5** Toujours bien droit  
pour rester sur ton axe,  
cette fois, ce sont  
les lobes de tes oreilles  
que doucement tu malaxes !



**6** Et voilà tes oreilles bien dégagées  
toutes prêtes à écouter les mots,  
les sons, le chant des oiseaux...  
... Et aussi la musique  
qui rend notre cœur si gai !



# UN PETIT CÂLIN RIEN QUE POUR MOI



Ça fait du bien !

Je détends mon cou  
pour me sentir tout léger.



**1** Tu es assis en tailleur, les mains posées sur les genoux. Tu te tiens bien droit sur les os de tes fesses...



**2** Tu penches la tête sur ton épaule droite, comme pour lui faire un petit câlin. Un petit câlin tout doux !



**3** Puis tu changes lentement de côté pour faire un petit câlin à l'autre épaule. Un autre petit câlin qui fait du bien.



**4** Enfin, tu fais un tour complet avec ta tête, sans forcer : d'abord en bas, puis sur le côté, en arrière, de l'autre côté, et tu reviens au milieu. Puis tu te remets bien droit. Sens-tu la douceur en toi ?