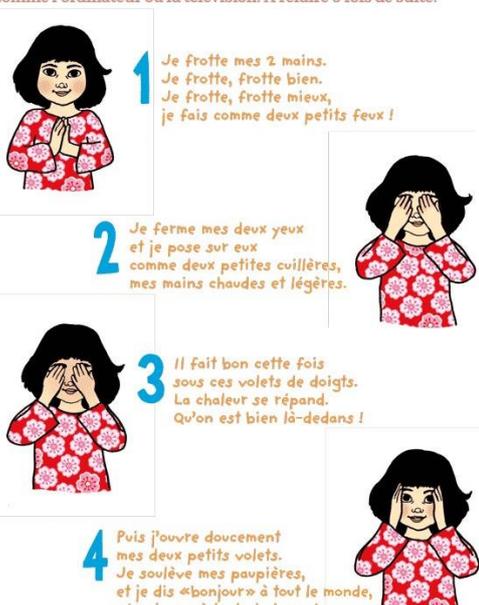


**Petit yoga** **Les petits volets**

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 !

Scénario : Elisabeth Jouanne et Joanne Leclerc. Illustrations : Ilya Green

**Petit yoga** **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 tires 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 !

Conception et textes : Elisabeth Jouanne. Illustrations : Ilya Green. Dernière mise à jour : Juin 2015

## Progression au niveau des exercices de MASSAGES :

### 1. AUTOMASSAGE

### 2. MASSAGE A 2, EN UTILISANT UN OBJET CONNECTEUR (*Réduire progressivement la taille de l'objet connecteur pour favoriser le contact physique ; utiliser des objets assez durs*)

1. D'abord, 1 ballon (*ballon de basket ou ballon de foot*)
2. Ensuite, 1 balle (*ex : balle de tennis et/ou balle à picots*)
3. Puis, 1 barre de motricité.

### 3. MASSAGE A 2 (ou plus), SANS OBJET

3 éléments à prendre en compte :

- **MOUVEMENT** : vertical (de haut en bas / de bas en haut); horizontal (de gauche à droite / de droite à gauche) ou circulaire
- **VITESSE** (effectuer les mouvements plus ou moins lentement).
- **INTENSITÉ** (appuyer plus ou moins fortement sur l'objet)

Un massage « à la carte », adapté au besoin de chacun :

L'élève « masseur » adapte la proposition (MOUVEMENT / VITESSE / INTENSITÉ) en fonction du ressenti/de l'envie de l'élève « massé »

