

SÉANCE YOGA À L'ÉCOLE

DOMYOS

CADRE DU JEU

Le yoga joue un rôle intéressant dans le développement de l'enfant. Il va permettre de développer l'attention et la concentration et ainsi se débarrasser de toute distraction. En associant l'activité physique à l'évasion imaginaire, les scénarii sont ainsi mimés,

l'histoire prend vie, les plus petits y sont directement associés et en deviennent les acteurs. Le yoga devient alors un excellent support d'interactivité. Physiquement, pour le développement psychomoteur de l'enfant, le yoga peut devenir un véritable allié.

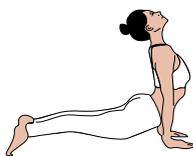
LES BIENFAITS DU JEU

Découvrir son corps, apprendre à se concentrer, observer, patienter...
Nombreux sont les bienfaits qui vont offrir un moment de détente aux enfants.

DÉROULEMENT DE LA SÉANCE

SUR LE TERRAIN

Si toutes les postures de yoga sont accessibles aux enfants, celles du chat, à quatre pattes, du cobra, du chien tête en haut, de la charrue ou de l'arbre, pour axer par exemple sur le développement de l'équilibre, sont les plus simples. Et la pratique peut commencer par la réalisation de celles-ci. On vous en présente deux :



Exercice du chien tête en haut

Commencez allongé, ventre et dessus des pieds contre le sol. Placez les mains de chaque côté de la poitrine, pliant les coudes et les laissant toucher les côtés de la cage thoracique. Poussez sur le sol avec les paumes des mains, en bombant le torse et remontant la tête pour fixer le plafond. Inspirez et soulevez les cuisses et les jambes en appuyant vers le bas avec les pointes de pieds. Maintenir la position pendant 1 à 3 respirations.



Exercice de l'arbre

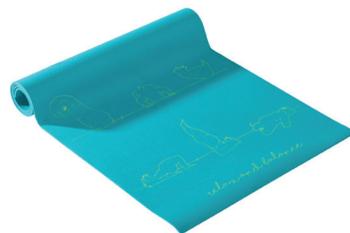
Debout et bien droit, ancrez le poids du corps dans le pied gauche et soulevez le pied droit. Ouvrez votre jambe comme une "porte". Trois options : votre pied est positionné au niveau de la cheville, au niveau du genou ou au niveau de la cuisse. Vos mains sont en prière. Respirez doucement en fixant un point devant soi. Tenez l'équilibre quelques instants puis changez de jambes.

Séance développée par **DOMYOS**

TEMPS DE JEU

Entre 20 et 40 minutes

MATÉRIEL NÉCESSAIRE



15€

Tapis enfant imprime ourson 5 mm

Ref. 2522004

DECATHLON PRO

Retrouvez tous nos conseils
et séances d'animation
dans notre espace dédié sur

DECATHLONPRO.FR



PRÊTS À TESTER LA SÉANCE ? À VOUS DE JOUER !