

Méditons "Les arbres"

79



- Relaxation -

Fiche proposée en partenariat avec la FOL 49



But de l'activité

Canaliser son énergie par un retour au calme et un recentrage sur ses sensations.



Âge

Entre 6 et
12 ans

Effectif

12 participants

Espace

En intérieur ou
en extérieur

Durée

20 minutes

Matériel

Tapis de sol



Intérêt pédagogique

Permettre à l'enfant de se recentrer, de se relaxer.

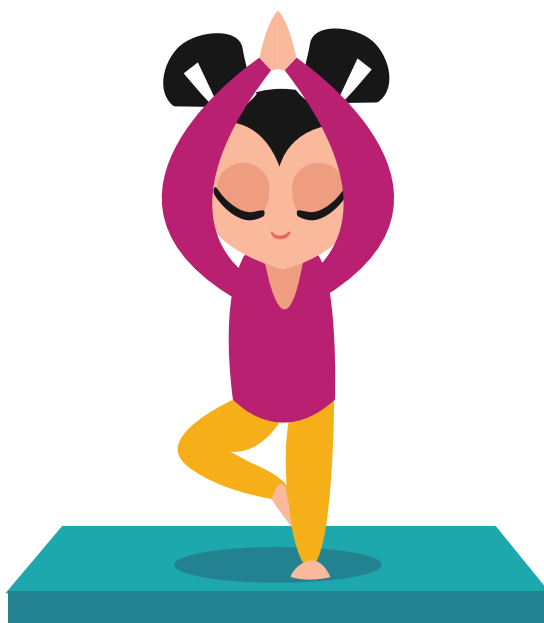
- Déroulement -

Les enfants sont debout, guidés par l'animatrice/eur, qui les aide à se concentrer sur leurs ressentis, et leur propose d'effectuer, sur un rythme très lent, des rotations : avec les poignets, puis les coudes, les épaules, la taille, le bassin, les genoux, les chevilles et la nuque.

Les enfants sont invités à former de véritables arabesques dans l'espace.

Les enfants, debout, s'imaginent à présent comme des arbres, droits et bien plantés. Puis le vent se met à souffler. Les branches se balancent de différents côtés.

Le vent souffle de plus en plus fort, et les branches se balancent de plus en plus, tandis que le tronc, lui, reste bien stable. Après la tempête, le vent souffle de moins en moins, et l'arbre redevient petit à petit immobile. Recommencer l'opération.



Astuces

De la musique douce peut être introduite, afin d'aider les enfants à créer les mouvements.



Pour aller plus loin...

Avec les livres :

• 100% yoga des petits/ *Elisabeth Jouanne*, Bayard jeunesse, 9782747058285, 16,90€

• Mon imagier yoga - Avec 30 cartes illustrées/ *Shobana-R Vinay*, Ed. Mango, 9782317017681, 13,50€

• Je découvre le yoga/ *Gilles Diederichs & Véronique Salomon Rieu*, Ed. Rue des enfants, 9782351811580, 16,50€



À retrouver sur www.savoirsplus.fr