



Fiche d'activité
Eveil corporel
Séance 3

DESCRIPTION

Grâce à différents exercices, l'enfant va s'initier au yoga.

OBJECTIFS :

- Se concentrer et mobiliser son corps.
- Etre capable de répéter les mouvements, en suivant la chanson, en même temps que ses camarades

DEROULEMENT

1. Appel
2. Echauffement

Les enfants se mettent en cercle et réalisent la série d'échauffement (tête, épaules, main, dos, bassin, jambes, pieds...)



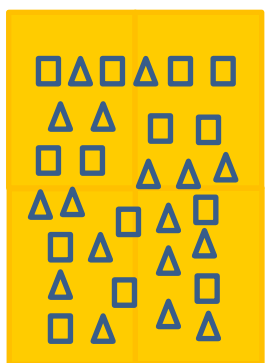
3. Les enfants sont tous réunis sur les tapis.

Matériel : *Installer tous les tapis + CD audio*

On suivra le déroulé des chansons. 2 animateurs sont devant les enfants pour les montrer les positions. Les 2 autres interviendront pour aider et/ou corriger les positions des enfants.

4. Regroupement :

Les enfants s'allongent sur les tapis pour le temps calme. Ils ferment les yeux. On les fait s'asseoir et ils partent un par un avec l'adulte venu les chercher.

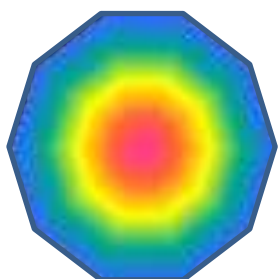


« Le twister »



« Les défis »

« Le parachute »



« Les pyramides 2 »

« Les pyramides 1 »

