



# Mission Animo-Yoga

Voici une fiche d'activité réalisée dans le cadre du *Défi Santé* 2018. La **semaine 1** du *Défi* a pour thème **As-tu la bougeotte?** La mission Animo-yoga consiste à adopter quelques postures d'animaux le temps d'une séance de yoga.



## Compétences

Compétence pédagogique pour l'élève :

- Développer la psychomotricité

Compétences professionnelles mises de l'avant par cette activité :

- Planification et organisation d'activités pour enfants et groupes d'enfants
- Réalisation d'activités à prédominance psychomotrice

**Intentions pédagogiques (suggestions) :**

À la fin de cette activité, l'élève sera en mesure de développer sa psychomotricité

**Groupe d'âge :**

Multi-âge

**Matériel requis (facultatif) :**

Tapis, couverture ou serviette pour chaque élève

# Mission Animo-yoga

## Démarche

### 1. Installez-vous

- Choisissez un endroit calme
- Demandez aux élèves d'installer par terre leur tapis, leur couverture ou leur serviette pour être à l'aise
- Si cela est possible, demandez aux élèves de se déchausser pour être pieds nus
- Demandez aux élèves qui ne participent pas d'éviter de vous déranger durant la mission

### 2. Préparez-vous

Avant d'entreprendre la mission, regardez ensemble les illustrations pour chacune des postures. Il sera ensuite plus facile de les réaliser

### 3. Entamez la mission

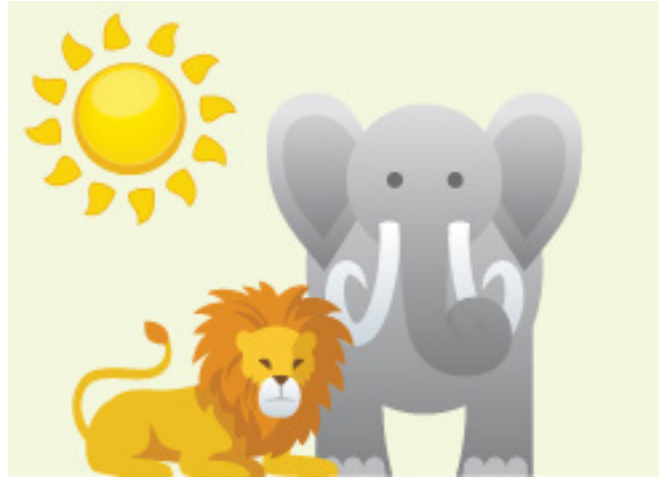
Désignez une personne pour lire, à voix haute, les instructions pour chaque posture apparaissant aux pages suivantes. Les autres pourront suivre ces instructions permettant de réaliser les différentes postures animales

### 4. Participez au tirage

N'oubliez pas de prendre une photo de l'activité et de l'envoyer à [info@defisante.ca](mailto:info@defisante.ca) afin de participer au tirage!

### 5. Exprimez-vous

Une fois la mission terminée, vous pouvez demander aux enfants de dessiner l'animal qu'ils ont préféré imiter



ASSOCIATION **SOUTENIR**  
QUÉBÉCOISE DE LA **REPRÉSENTER**  
GARDE SCOLAIRE **MOBILISER**

402, rue Verchères  
Longueuil (Québec) J4K 2Y6  
450 670-8390 / 1 800 363-0592  
[gardescolaire.org](http://gardescolaire.org)

# Défi Santé

**GARDE SCOLAIRE**

300, rue Léo-Pariseau, 18<sup>e</sup> étage, bureau 1810  
Montréal (Québec) H2X 4B3  
514 985-2466  
[DefiSante.ca](http://DefiSante.ca)

## ANIMO-YOGA



## Défi Santé

GARDE SCOLAIRE

1

## L'ÉTOILE DE MER

Étends-toi sur le dos, au sol. Ferme les yeux. Respire par le nez. Écarte tes jambes et tes bras pour former une **étoile de mer**. Imagine que tu flottes sur une mer calme et chaude. Si tu te sens bien, souris.



2

## LE COBRA

Lentement, roule sur le côté, puis sur le ventre. Pose tes mains au sol, de chaque côté de tes épaules. Lève ta tête, puis le haut de ton corps à peu près jusqu'au nombril. Bombe ton torse: tu es un **cobra royal!** Respire 3 fois par le nez avant de te recoucher sur le ventre.



3

## LE CHAT ET LE LION

Mets-toi maintenant à quatre pattes, comme un **chat**. Fais le dos rond, puis fais le dos creux. Refais cet étirement encore quelques fois. Cela te donne l'énergie d'un **lion!** Sors ta langue et fais « haaaa! » en guise de rugissement.



4

## LE CHIEN

Laisse tes pieds et tes mains au sol, mais soulève tes genoux et tes fesses. Tu es dans la posture du **chien à la tête baissée**. Si tu te sens bien, secoue un peu tes fesses et lance un joyeux « wouaf! ».



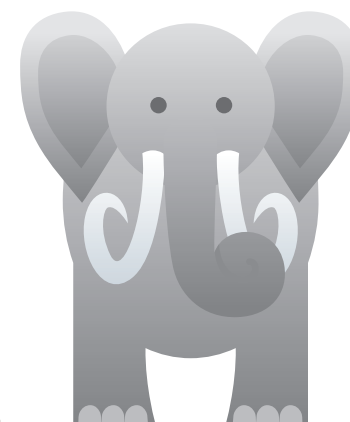
## ANIMO-YOGA



5

## L'ÉLÉPHANT

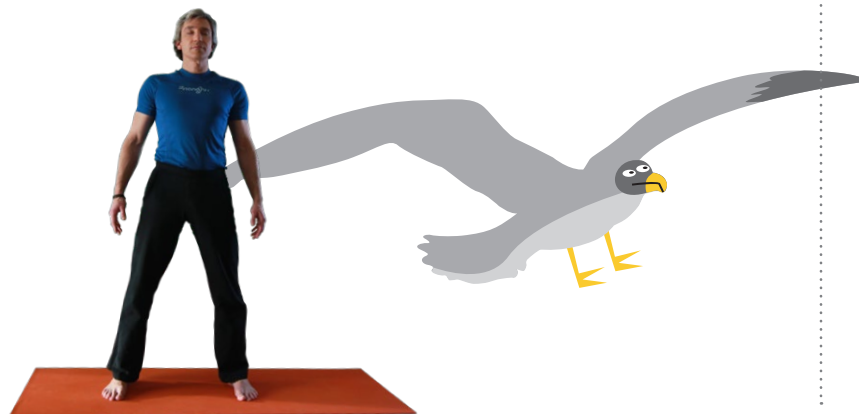
Approche tes mains de tes pieds. Colle tes pieds ensemble. Plie un peu tes genoux et relève-toi très, très lentement. Pendant que tu remontes ton corps, étire tes bras loin devant toi, puis au dessus de ta tête. Imagine tes bras comme une **trompe d'éléphant** balayant l'air, du sol vers le ciel, pour montrer ta joie.



6

## L'OISEAU

Baisse tes bras. Écarte un peu tes jambes pour être bien solide. Ferme les yeux. Imagine que tu es un **oiseau léger au sommet d'une montagne**.



7

PRENDS QUELQUES RESPIRATIONS CALMES AVANT D'OUVRIR LES YEUX.

8

SOURIS: TU AS ACCOMPLI TA **MISSION ANIMO-YOGA!**

Comment te sens-tu? Si tu as aimé cette mission, tu peux la refaire aussi souvent que tu en as envie!

