RESSOURCES NUMÉRIQUES

Pourquoi ?

Elles ont pour objectif de compléter les activités d'échauffement et de retour au calme.
Nous les avons créées dans le but de vous fournir un produit le plus complet possible.

Comment les utiliser ?

Sur chaque ressource figure le numéro de l'activité à laquelle elle correspond.

Conseil pour les ressources 28 41 55

Nous vous conseillons de les imprimer en sélectionnant l'option AJUSTER dans l'onglet GESTION DES PAGES de la boite de dialogue de votre imprimante.

Conseil pour les cartes yoga 46 53 54

Ces cartes ne sont pas indispensables, mais vous permettront à vous et vos élèves de mieux visualiser la position attendue.
Afin de les imprimer de manière optimale, nous vous conseillons de les imprimer en sélectionnant :

- l'option AJUSTER dans l'onglet GESTION DES PAGES de la boite de dialogue de votre imprimante

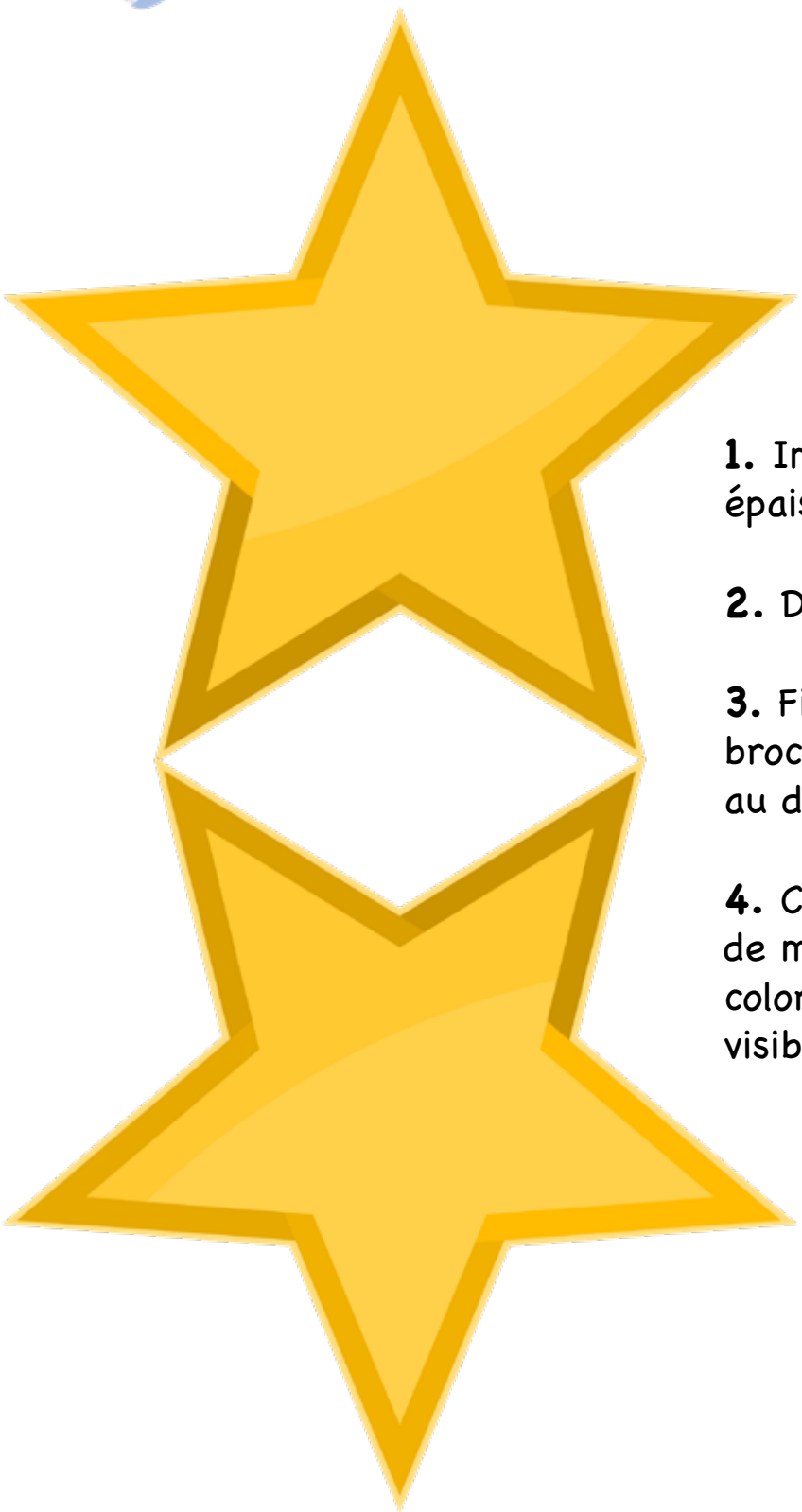
- l'option RECTO/VERSO puis RETOURNER SUR LES BORDS LONGS.

Il vous suffira ensuite de les découper au format A6 pour obtenir les 12 cartes.

Carte au trésor
Pedago'Play

La baguette magique

34 30



1. Imprimer la page sur du papier épais.

2. Découper les 2 étoiles.

3. Fixer un bâton ou un pic à brochette avec du ruban adhésif au dos de l'une des étoiles.

4. Coller la deuxième étoile de manière à ce que les faces colorées des 2 étoiles soient visibles.

35 Le papillon en pliage

matériel

- une feuille colorée 21 x 21 cm
- un fil chenille
- du ruban adhésif

1 Pliez en suivant la diagonale.

2 Ouvrez et réalisez de même avec la deuxième diagonale.

3 Ouvrez et pliez en 2, de manière à superposer 2 côtés.

4 Rabattez chaque pointe vers le haut.

5 Ouvrez et pliez en 2, de manière à rentrer les 2 parties latérales.

6 Retournez la forme obtenue.

7 Pliez en faisant dépasser la pointe vers le haut...

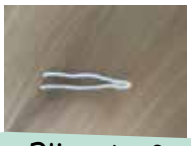
8 ... en appuyant sur les côtés

9 Retournez la forme obtenue

10 Fixez les antennes au dos du papillon.

11 Enroulez les extrémités.

12 Formez une boucle à la base en tournant plusieurs fois les 2 extrémités.



13 Pliez le fil en 2.

14 Glissez votre doigt au dos du papillon et faites-le voler !

Le papillon pliage
Pedago'Play

Les massages du visage

DORNER Christina

Je commence par le front,
1, 2, 3
Je poursuis avec mes yeux,
1, 2, 3
Puis je descends sur mes joues
1, 2, 3
Je remonte sur le nez
1, 2, 3
Maintenant autour des lèvres
1, 2, 3
Et pour terminer le cou
Doux, doux, doux…

La comptine pour se calmer

DORNER Christina

Pour apprendre à me calmer,
ce n'est pas bien compliqué !

Je relâche tête et cou !
Je vais masser mes genoux,

Mes bras tombent doucement,
Puis j'inspire en m'étirant...

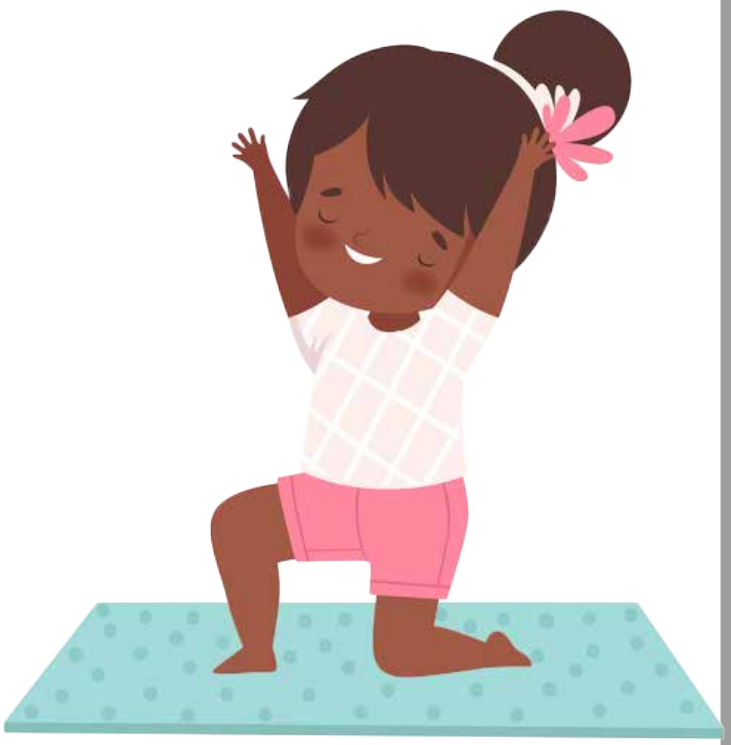
Fffffffff

Le tigre

46

La girafe

46



La vache

46

Le cobra

46

46

La girafe

En position debout, écartez légèrement les jambes.
Inspirez et posez un genou à terre, inspirez à nouveau et tendez les 2 bras vers le ciel.
Respirez 1, 2, 3.

Revenez à la position de départ.

Inspirez et posez l'autre genou à terre, inspirez à nouveau et tendez les 2 bras vers le ciel.
Respirez 1, 2, 3.

46

Le tigre

Placez-vous à 4 pattes.
Inspirez et pliez un genou vers l'arrière, tendez votre pied vers le plafond.
Respirez 1, 2, 3.

Revenez à la position de départ.

Inspirez et pliez l'autre genou vers l'arrière, tendez le pied vers le plafond.
Respirez 1, 2, 3.

46

Le cobra

Allongez-vous sur le sol.
Inspirez et levez légèrement les jambes.
Inspirez et tendez vos pieds.

Inspirez à nouveau et tendez les 2 bras, mains sur le sol pour lever votre buste.

Respirez 1, 2, 3.

46

La vache

Placez-vous à 4 pattes, posez les mains bien à plat sur le sol dans le prolongement du buste.

Inspirez et étirez votre cou pour regarder au loin.

Respirez 1, 2, 3.

Le guerrier

53

L'arbre

53

Le surfeur

53

Le lotus

53

L'arbre

53

En position debout, inspirez et amenez lentement le talon au niveau du genou ou de la cuisse de la jambe opposée.
Inspirez et joignez vos deux mains en collant les paumes vers le ciel.
Regardez au loin et respirez 1, 2, 3.

Revenez à la position de départ.
Inspirez et amenez lentement l'autre talon au niveau du genou ou de la cuisse de la jambe opposée.
Inspirez et joignez vos deux mains en collant les paumes vers le ciel.
Regardez au loin et respirez 1, 2, 3.

Le guerrier

53

En position debout, inspirez et écartez légèrement les jambes.
Faites pivoter votre buste vers la gauche, inspirez et tendez les bras vers le ciel. Puis tournez la tête vers la gauche.
Respirez 1, 2, 3.

Revenez à la position de départ.
Faites pivoter votre buste vers la droite, inspirez et tendez les bras vers le ciel. Puis tournez la tête vers la droite.
Respirez 1, 2, 3.

Le lotus

53

En position assise, inspirez et pliez une jambe puis ramenez un pied sur la cuisse opposée.
Inspirez et réitérez avec l'autre jambe.
Inspirez à nouveau et posez les mains sur les genoux, paume vers le ciel.

Respirer 1, 2, 3.

Le surfeur

53

Allongez-vous sur le ventre,
inspirez et redressez légèrement le buste en tendant les bras vers l'avant.
Inspirez et pliez les genoux puis tendez les pieds vers le ciel.

Respirer 1, 2, 3.

La grenouille

54

L'hippocampe

54

Le chien

54

Le flamant rose

54

L'hippocampe

54

En position debout, inspirez et attrapez votre jambe pliée vers l'arrière avec votre main.
Inspirez et tendez votre bras opposé et orientez votre main vers le ciel.
Respirez 1, 2, 3.

Revenez à la position de départ.

Inspirez et attrapez votre jambe pliée vers l'arrière avec votre main.
Inspirez et tendez votre bras opposé et orientez votre main vers le ciel.

La grenouille

54

En position debout, inspirez et écartez légèrement les jambes.
Inspirez et accroupissez-vous le plus possible. Inspirez et tendez les bras entre les jambes, puis venez poser vos mains à plat sur le sol à côté de vos pieds.

Respirer 1, 2, 3.

Le flamant rose

54

En position debout, inspirez et ramenez un pied au niveau du genou de la jambe opposée.
Inspirez et joignez les mains par les paumes au niveau de la poitrine.
Respirer 1, 2, 3.

Revenez à la position de départ.
Inspirez et ramenez un pied au niveau du genou de la jambe opposée.
Inspirez et joignez les mains par les paumes au niveau de la poitrine.
Respirer 1, 2, 3.

Le chien

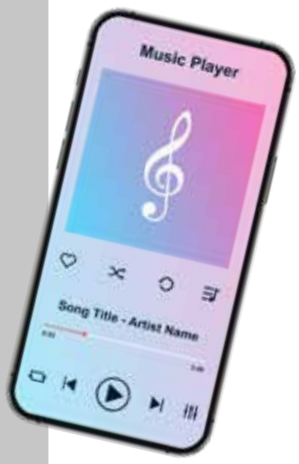
54

Inspirez et placez-vous à 4 pattes, inspirez et levez vos genoux en poussant les fesses vers le ciel doucement.
Regardez vos pieds et gardez la tête entre les bras.

Respirez 1, 2, 3.

IDÉES DE MUSIQUE POUR LE TEMPS CALME

Titres de musique classique
- Bach, Prélude en do majeur
- Bach, Sonate pour flûte
- Beethoven, Clair de lune
- Beethoven, Concerto pour piano 5
- Brahms, Quatuor pour piano et cordes nº 3
- Chopin, Nocturne 2
- Debussy, Suite bergamasque
- Mozart, Serenade N 13 for Strings in G Major
- Pachelbel, Canon in D Major
- Tchaïkowski, La valse des fleurs
- Tchaïkowski, Le lac des cygnes
- Satie, Trois Gymnopédies

Titres de musiques plus récentes
- Ludovico Einaudi, i giorni
- Ludovico Einaudi, Experience
- John Lennon, Imagine
- Israel «IZ» Kamakawiwo'ole, Somewhere over the rainbow

Autres types de musique (à rechercher sur You Tube, Deezer ou autres moteurs de recherche avec votre smartphone)
- berceuses
- musique de méditation
- musique de la forêt
- musique de relaxation
- musique des bruits de l'eau
- musique des sons de la nature
- musique douce
- musique relaxante et chants des oiseaux
- musique zen