



**Pour une image corporelle positive, agissons de la même façon avec les filles et les garçons!**

## LE JEU ACTIF POUR TOUS

### Exemple d'activité: **YOGA-ANIMAUX**

Thématique qui peut  
plaire à tous

**1** Invitez les enfants qui veulent participer à se disperser dans le local ou dehors.

**2** Suggérez aux enfants de se détendre, de ralentir leur respiration, de ressentir ce qui se passe dans leur corps à ce moment-là:

Permet  
l'écoute des  
sensations  
du corps

• Sens-tu l'air qui entre dans ton nez? Essaie de respirer plus lentement, de prendre de grandes inspirations.

• Essaie d'arrêter complètement de bouger. Est-ce qu'il y a des parties de ton corps que tu as de la difficulté à arrêter de bouger?

• Sens-tu ton cœur battre?

Offre un modèle positif

**3** Proposez aux enfants de faire avec vous une ou quelques-unes de ces postures<sup>1</sup>:

• Je lève les bras au ciel et je m'étire.

• Je vais maintenant toucher le sol.

• Je fais la **grenouille**: Je ramène mes pieds en avant, de chaque côté de mes mains.

Je coasse: Coac coac!

• Je fais le **guépard**: Je saute en lançant mes pieds vers l'arrière. Je pousse un rugissement: Grrrrr!

• Je fais le **cobra**: Je me couche sur le ventre. Je pousse avec mes mains dans le sol et lève ma tête. Je sors la langue comme un serpent: Ssssss!

• Je fais le **chat**: À quatre pattes, j'arrondis mon dos, je le creuse, je l'arrondis encore. Je miaule: Miaouuu!

• Je fais le **chien**: Je lève les fesses vers le ciel. Je pousse dans mes mains et mes pieds. Si je suis capable, je lève une jambe, puis l'autre. Je jappe: Wouaf!



1. Inspirées de *Yoganimo, Mon premier livre de Yoga* de Sophie Martel, Marie-Hélène Tapin et Isabelle Charbonneau aux éditions Dominique et compagnie.

4 Suggérez à nouveau aux enfants de se détendre :

Permet l'écoute  
des sensations  
du corps

- *Que ressens-tu dans ton corps ?*
  - *Ressens-tu des petits picotements ? Où ?*
  - *Tes jambes ou tes bras sont-ils lourds ?*
  - *Sens-tu ton cœur battre plus vite qu'au début ?*
  - *Te sens-tu plus calme qu'au début ?*
- *Est-ce que ta respiration est plus lente ou plus rapide qu'au début de l'activité ?*

5 Demandez aux enfants de nommer les nouveaux mouvements qu'ils ont appris aujourd'hui.

Permet de prendre  
conscience de ce que  
son corps peut faire

6 Demandez aux enfants ce qu'ils ont aimé et moins aimé dans l'activité.

Permet d'identifier ses préférences



### **Variante pour les plus petits**

Lorsqu'un tout-petit se retrouve dans une position particulière (ex. : à quatre pattes avec un bras étiré pour prendre un jouet, sur le ventre avec la poitrine relevée), placez-vous à côté de lui et imitez sa position. Selon son intérêt, vous pouvez ensuite faire avec lui quelques-unes des positions de yoga-animaux.

### **Au quotidien**

Soyez à l'affût des enfants qui s'étirent, qui ont besoin de se calmer, de se connecter à leur corps. Proposez-leur de faire quelques postures de yoga-animaux avec vous.