



RECHERCHE SUR LE YOGA  
DANS L'ÉDUCATION

## L'arbre de Noël en maternelle

### *Objectifs*

S'appuyer sur le continuum corps/mental afin d'augmenter l'attention, la concentration et la mémorisation

### **Pour les enfants :**

Évoluer ensemble dans un espace donné et se rencontrer

Éliminer tensions physiques et émotionnelles

Se mettre en bonne posture (debout, à 4 pattes, allongé pour ramper)

Bien respirer pour ne pas être essoufflé et pour faire le vent dans les branches des sapins

Se détendre ; l'aspect ludique amène l'enfant à participer au lieu de rester assis sur le banc

Se concentrer car il faut mémoriser les différentes phases guidées par l'écoute auditive

### **Objectifs scolaires :**

Adapter ses déplacements

Réaliser des actions à visée artistique, esthétique et expressive

Compétence visée : construire une courte séquence dansée associant des mouvements simples, phrase répétée et apprise par mémorisation corporelle sur une musique de René Aubry - La révolte des enfants -

*Public (âge):* 3 à 7 ans

*Lieu :* classe entière en salle de psychomotricité

*Matériel :* caissettes de plastique disposées dans la salle de manière homogène par quelques enfants en début de séance, le reste du groupe est spectateur

*Moment :* journée, mois, saison, circonstances

*Durée :* 40 minutes

*Préparation et précautions :* cette séance se réalise en dynamique. Le professeur amène l'enfant vers des postures d'équilibre mais de façon brève car l'enfant est encore instable.

Cette séance fait partie d'une programmation sur 6 séances ; à chaque fois on introduit un nouveau geste et on mémorise ce que l'on a appris avant.

Diviser ensuite le groupe en deux pour permettre d'être tour à tour acteur et spectateur permettra d'accepter le regard de l'autre et de regarder l'autre sans jugement et avec bienveillance.

### *Déroulement :*

Nous commençons :

1. Le geste pour se dire bonjour

Les enfants se promènent dans la forêt (attention aux obstacles), chacun a choisi un geste pour dire bonjour aux autres.

2. La promenade

Il faut ramper sous les branches, passer par-dessus à quatre pattes ou les enjamber. Nous traversons un ruisseau et nous posons la pointe des pieds sur les petits cailloux puis nous nageons pour traverser la grande rivière.

3. Posture du palmier



RECHERCHE SUR LE YOGA  
DANS L'ÉDUCATION



Les enfants cherchent un petit trou dans la terre pour planter leur graine de sapin (à l'intérieur de la caissette), puis le sapin grandit, grandit (debout, en équilibre, les deux pieds sur la caissette, on lève les bras et on regarde le bout des doigts, on se grandit comme si on voulait toucher le ciel avec ses doigts). Les enfants deviennent de magnifiques sapins avec de belles branches ( bras écartés, les paumes de main ouvertes vers le ciel), la pluie tombe (doux tapotement des doigts sur la tête, les bras, les jambes, l'arrière du corps), la neige tombe (frotter la tête, les bras, les jambes, l'arrière du corps)

#### 4. Le sapin de Noël

Un sapin est choisi comme sapin de Noël, les enfants symbolisent la maison en disposant les caissettes en carré tout autour. Les enfants décorent la maison de guirlandes (grands gestes des bras en se déplaçant). On met une étoile à la cime du sapin (debout jambes écartées, bras écartés, un court instant sans bouger pour faire l'étoile), des boules aux branches (posture de fermeture : assis sur les talons, coudes pliés, front posé sur les mains). Nous nous redressons doucement et nous redevons tous des sapins. Tous en équilibre sur deux pieds sur une caissette, les bras levés, main dans la main pour faire une grande forêt de sapin tout autour du sapin de Noël.

#### *Lien avec le yoga traditionnel :*

Respecter dans une séance les 6 étapes de l'échelle de Patanjali.

Respecter l'alternance avec des phases dynamiques et certaines un peu statique.

Apprendre à se mettre en bonne posture de façon graduelle : pour se tenir debout comme pour se tenir assis, nous avons besoin d'accompagner cet acte de la conscience. C'est ici que le yoga entre en jeu. La manière dont vous vous tenez debout en dit long. Il est possible de se tenir debout et droit tout en étant détendu.

#### *Prolongements possibles :*

Dans la posture d'équilibre, il est important de poser le regard devant soi. Pour des enfants de cet âge on ne peut pas avoir cette exigence même si on peut dire « regarde devant toi », aussi un exercice de concentration visuelle est tout à fait adapté en prolongement.

En atelier : donnez aux enfants des images plastifiées des photos de sapin se trouvant dans l'école ou dans le quartier, leur demander s'ils reconnaissent le lieu. Cet exercice amènera l'enfant à une observation consciente de son environnement

En classe : la même chose est possible en atelier de langage ou encore avec des images d'illustrations de sapin se trouvant dans les livres pour favoriser l'attention visuelle.

Un exercice de concentration visuelle peut-être réalisé en classe. Préparer un quadrillage de 6x6 cases dans lesquelles se trouveront ou un dessin d'étoile ou un dessin de sapin, demander à l'enfant de colorier en vert les sapins et jaune les étoiles par exemple ou encore un coloriage de mandala sur le thème de Noël.