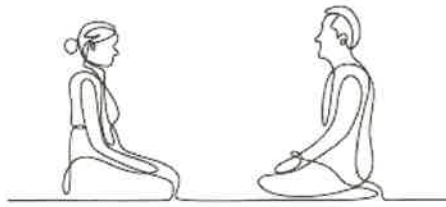


LA GAZOUVILLETTE

2021... .. TOUT VA BIEN.





Se relaxer...



LE PAPILLON

Cette posture amusante donne la bonne habitude de se tenir droit, sans pour autant « raidir » l'enfant. Elle peut être proposée le matin ou en journée. Elle aide l'enfant à se concentrer.



1 Tu t'assois en tailleur comme un petit indien, les deux mains l'une dans l'autre.



2 Tu prends appui sur un bras et tu soulèves une fesse...



3 ... puis l'autre, en te balançant tout doucement.



4 Te voici maintenant bien posé sur tes deux ischions*, ton dos est droit et tes mains sont posées sur tes genoux écartés.



5 Alors comme un papillon qui bat des ailes, tu montes tes jambes comme si tes genoux voulaient se toucher.



6 Puis tu redescends tes genoux en t'aidant un peu de tes mains. Tu les montes, tu les baisses... plusieurs fois.

* Les ischions (se prononce : is-tions) sont les 2 os pointus situés sous les fesses sur lesquels on s'assoit.

YOGA

LA TORTUE

La posture de la tortue dissipe l'excitation, donne une sensation de sécurité et aide à prendre conscience du fait qu'on est responsable de son corps.



1 Tu t'assois en tailleur et tu mets en douceur tes deux pieds l'un contre l'autre.



2 Tu installes tes bras, tous les deux devant toi, et tu les fais passer sous tes mollets.



3 Tu tournes tes paumes de mains vers le haut, tu rentres ta tête et ton dos. Tu descends ton menton vers ta poitrine... Te voici devenu tortue !



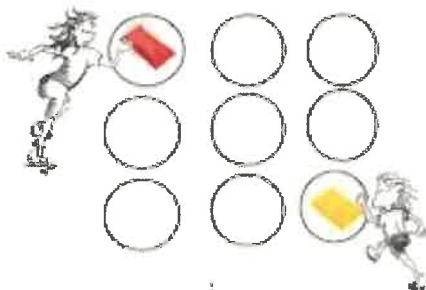
4 Tu es chez toi, tu ne bouges plus, tu restes ainsi bien à l'abri dans ta carapace-maison.



Courir



Le morpion relais



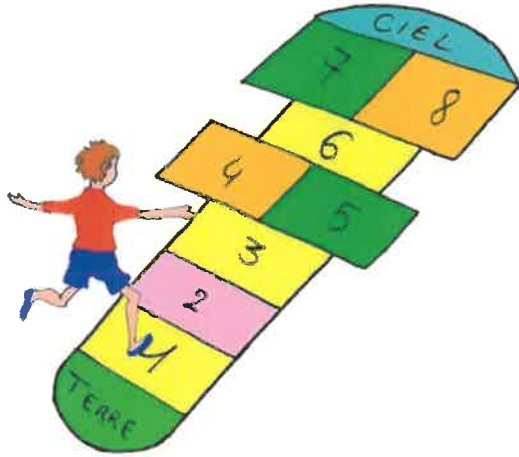
Au top, les deux premiers joueurs de chaque équipe vont courir pour aller poser un foulard dans un cerceau de la grille. Ils doivent ensuite revenir pour taper dans la main d'un deuxième joueur qui va à son tour poser un foulard dans un autre cerceau.

Le jeu se termine quand une équipe a réussi à aligner ses 3 foulards, verticalement, horizontalement et en diagonale.

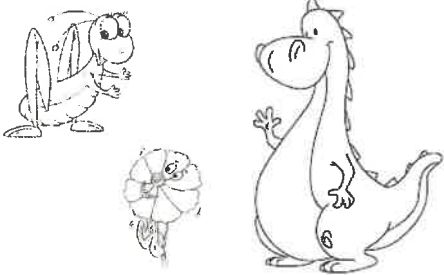
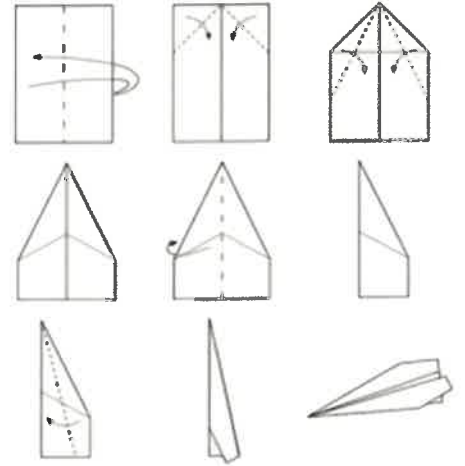




Réalise ta marelle !



Fabrique ton avion en papier et fait un concours !



Dino était un dinosaure gai et joueur qui était apprécié de tout le monde. Il passait son temps à chanter et à danser et il n'arrêtait pas de sauter et de faire des cabrioles.

Il aimait la nature et, conscient de son énorme taille, il prenait soin de ne jamais faire de mal à personne, pas même à un simple moustique.

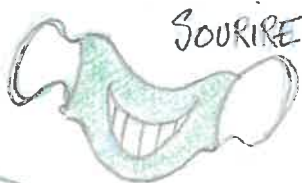
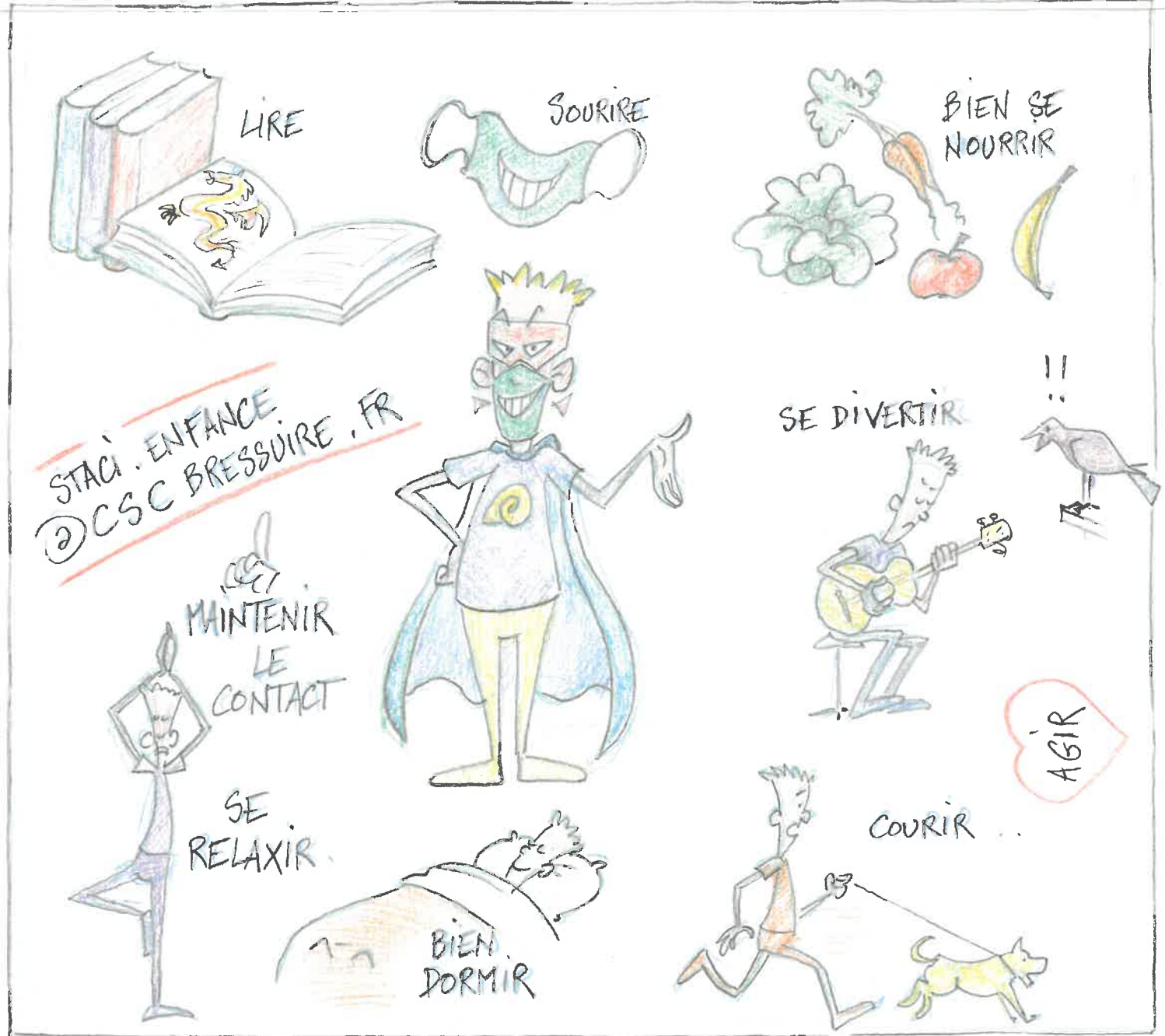
Un jour, cependant, il écrasa une jolie petite fleur qui ne tarda pas à mourir. Il ne l'avait pas fait exprès, mais une profonde tristesse s'empara de lui.

Les jours passèrent et Dino était de plus en plus abattu et inconsolable. Ses amis, affligés de le voir ainsi, décidèrent de chercher une solution, mais ils ne la trouvèrent pas.

Finalement, une sauterelle pensa à une solution très raisonnable.

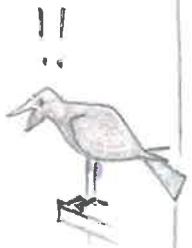
- Si Dino a peur d'écraser les fleurs et les petits animaux, qu'il marche sur la pointe des pieds. Ainsi, il ne fera de mal à personne - dit-elle avec soulagement. Tous acceptèrent la proposition de la sauterelle, qui leur parut excellente ; à partir de ce jour-là, Dino sauta et dansa en se tenant sur la pointe des pieds.

Sa tristesse disparut, il redevint le dinosaure heureux et aimable qu'on avait toujours connu.



STACI . ENFANCE .
@CSC BRESSUIRE . FR

SE DIVERTIR



MAINTENIR
LE
CONTACT



SE
RELAXIR



COURIR ...

