

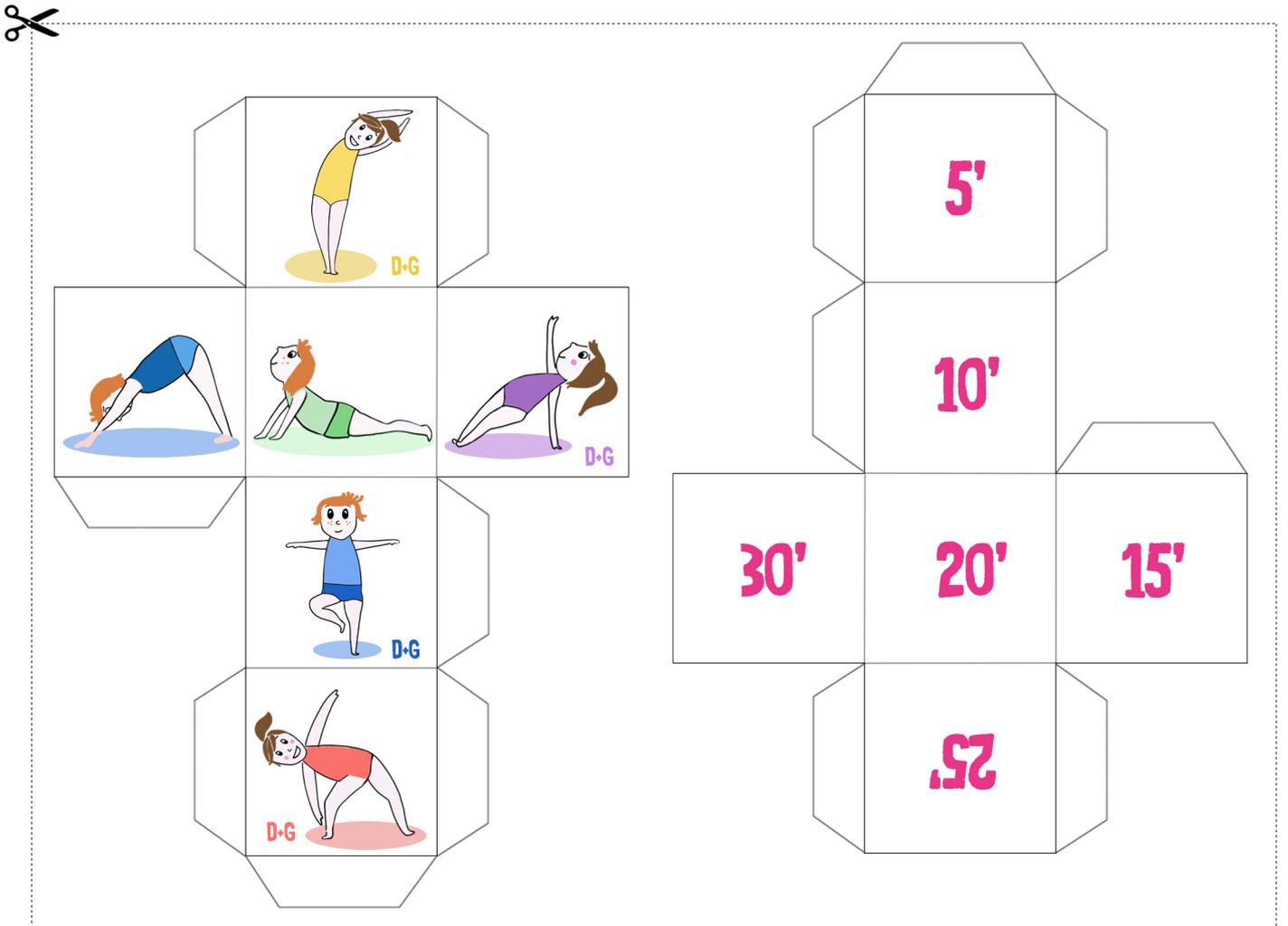
LES PETITS YOGIS

Qui est prêt pour une petite séance de yoga ?

Avec les deux dés des petits yogis et un tapis pour tout matériel, vous permettrez à vos enfants de s'oxygéner le corps, de s'étirer, de bien respirer, de se délasser et de s'amuser !

1

Imprimez les patrons, contrecollez-les sur des feuilles cartonnées et montez les deux dés (vous pouvez enrouler les dés dans du ruban adhésif transparent pour les consolider).



LES PETITS YOGIS

2

COMMENT JOUER ?

Chacun leur tour, les joueurs lancent les deux dés.
Un dé représente les postures à réaliser,
l'autre, la durée de l'exercice.
Les jeux sont faits... À eux de jouer !

D + G signifie qu'il faut faire l'exercice une fois avec la partie droite du corps
(jambe et/ou bras), puis une fois avec la partie gauche du corps.
(Droite + Gauche)

3

LE CHALLENGE

S'entraîner, c'est bien. Avec régularité, c'est encore mieux !

Pour mériter chacune des récompenses, il faut :

Le petit Yogi de bronze :

Faire **5 lancés** de dés et réaliser avec succès les postures
en tenant le temps indiqué, 5 jours d'affilée.

Le petit Yogi d'argent :

Faire **8 lancés** de dés et réaliser avec succès les postures
en tenant le temps indiqué, 10 jours d'affilée.

Le petit Yogi d'or :

Faire **10 lancés** de dés et réaliser avec succès les postures en
tenant le temps indiqué, 15 jours d'affilée.



JE RESPIRE À FOND

Les yogis inspirent toujours par le nez et
expirent par la bouche. Essayez d'adopter une
respiration lente et profonde !

Club.kinder.fr +

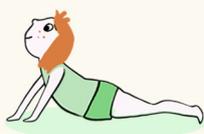


Quel que soit le sport, c'est le plaisir de bouger qui compte !

LES PETITS YOGIS



LA POSTURE DE LA DEMI-LUNE : levez les bras au-dessus de la tête. Penchez-vous latéralement dans un premier temps vers la droite en prenant soin de rester dans l'alignement, sans vous pencher vers l'avant ni vers l'arrière. Recommencez de l'autre côté.



LA POSTURE DU COBRA : allongé.e à plat ventre, soulevez la poitrine vers l'avant et vers le haut en tendant les bras le plus possible, pour «dérouler» votre colonne vertébrale. Une fois l'exercice terminé, asseyez-vous en tailleur, en penchant votre buste entre vos jambes, la tête rentrée, pour «enrouler» la colonne vertébrale.



LA POSTURE DU CHIEN TÊTE EN BAS : les pieds à plat, les jambes tendues, inclinez votre buste, le dos droit, les bras tendus, jusqu'à ce que vos paumes de mains se posent au sol.



LA POSTURE DE LA FLÈCHE : partez en position agenouillée puis étendez la jambe gauche vers la gauche. Placez la main droite sous l'épaule droite et étendez le bras gauche vers le haut. En prenant appui au sol avec la main droite, étirez la jambe droite en plaçant le pied droit sur le gauche et soulevez les hanches. Recommencez de l'autre côté.



LA POSTURE DE L'ARBRE : jambes tendues, fixez un point devant vous et levez les deux bras tendus à l'horizontale pour assurer un bon équilibre. Montez la jambe droite fléchie et en ouverture, le pied à hauteur du genou. Progressivement, montez la jambe plus haut et levez les mains au-dessus de la tête. Recommencez de l'autre côté.



LA POSTURE DU TRIANGLE : commencez le dos droit, les jambes tendues et écartées. Levez les bras tendus à l'horizontale, fléchissez votre jambe droite puis penchez-vous latéralement vers la droite jusqu'à toucher votre pied droit de votre main droite, en veillant à garder le dos bien droit. Recommencez de l'autre côté.