

# Idées d'activités à faire en classe



## L'alphabet

**Temps** : 15 minutes

**Disposition de la classe** : Les élèves peuvent être debout derrière leur bureau ou sur un tapis de yoga.

**Description de l'activité** : Chaque élève a une carte de l'alphabet du yoga. Ils vont présenter à tour de rôle leur carte à la classe ainsi que la pose. Les élèves peuvent aussi écrire leur nom ou des mots avec les poses associées aux lettres.

**Matériel** : Cartes de l'alphabet du yoga.

## J'ai... Qui a?

**Temps** : 15 minutes

**Disposition de la classe** : Les élèves peuvent être debout derrière leur bureau ou sur un tapis de yoga.

**Description de l'activité** : Chaque élève a une carte en main, le premier élève dit sa carte et fait les poses et la personne qui a la carte correspondante répond et fait les poses. Par exemple :

- J'ai le chat. Qui a la vache? (élève A)
- J'ai la vache. Qui a le pigeon? (élève B)
- Etc.

**Matériel** : Cartes de J'ai... Qui a?

## Jeu du dé

**Temps** : 15 minutes

**Disposition de la classe** : Les élèves peuvent être en cercle au sol ou sur des tapis de yoga.

**Description de l'activité** : À tour de rôle, chaque joueur brasse le dé des couleurs et pige une carte de la couleur correspondante. Le joueur fait ensuite la pose de yoga proposée sur la carte pigée. Le jeu se termine lorsque toutes les cartes ont été pigées.

**Matériel** : Dé des couleurs, cartes du jeu du dé

## La forêt du yoga

**Temps** : 10 minutes

**Disposition de la classe** : Les élèves doivent avoir de l'espace pour marcher dans la classe.

**Description de l'activité** : Les élèves marchent calmement dans la classe. Ils s'imaginent être dans une forêt. Un élève peut avoir un objet comme une balle dans sa main, lorsqu'il est prêt il fait une pose de yoga et s'immobilise dans celle-ci. Tous les élèves l'imitent. Lorsque tous les élèves sont dans la pose, l'élève qui avait l'objet le donne à un autre élève. Tous recommencent à marcher jusqu'à ce que l'élève ayant l'objet choisisse sa pose.

**Matériel** : Un petit objet pour identifier l'élève.

## Je danse mon yoga

**Temps** : 10 minutes

**Disposition de la classe** : Les élèves doivent avoir de l'espace pour marcher et danser dans la classe.

**Description de l'activité** : Au son d'une musique douce, les élèves peuvent marcher ou danser calmement dans la classe. Lorsque l'enseignant met la musique sur pause, chaque élève s'immobilise dans une posture de yoga.

**Matériel** : Haut-parleur, musique douce.

## Automassage

**Temps :** 10 minutes

**Disposition de la classe :** Les élèves peuvent s'asseoir sur leur chaise ou sur un tapis de yoga.

**Description de l'activité :** Chaque élève se choisit un objet et se fait un massage sur les jambes, sur les bras, sur le ventre ou sur la tête.

**Matériel :** Balle, brosse à cheveux, peigne, rouleau à pâte, petit bâton, pinceau etc.

## Massage à 2

**Temps :** 10 minutes

**Disposition de la classe :** Les élèves sont en équipe de deux, l'élève qui se fait masser peut avoir le haut du corps couché sur son bureau, peut être en position assise au sol ou peut être couchée sur le ventre au sol.

**Description de l'activité :** L'élève peut choisir un objet pour masser son coéquipier. Il peut masser en faisant des lignes de haut en bas, d'un côté à l'autre ou en faisant des cercles. Les élèves s'échangent ensuite les rôles.

**Matériel :** Balle, brosse à cheveux, peigne, rouleau à pâte, petit bâton, etc.