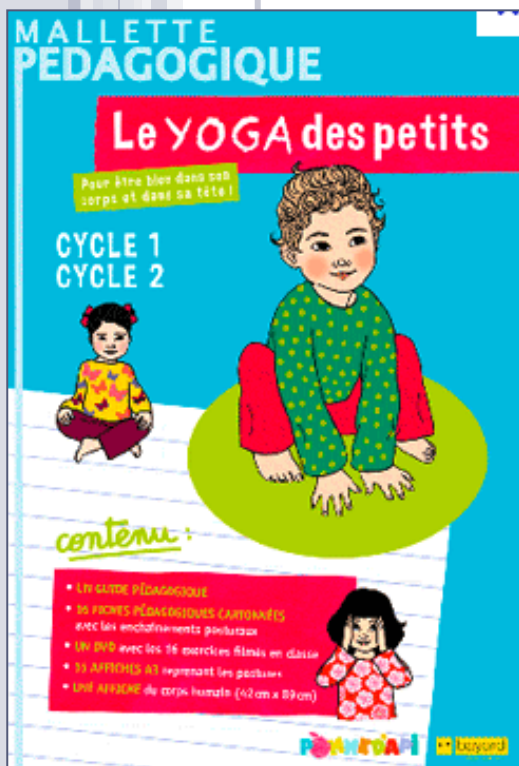




## Cycle 1 / cycle 2 :

Mallette pédagogique LE YOGA DES PETITS  
Elisabeth JOUANNE – éditions BAYARD EDUCATION



### Contenu :

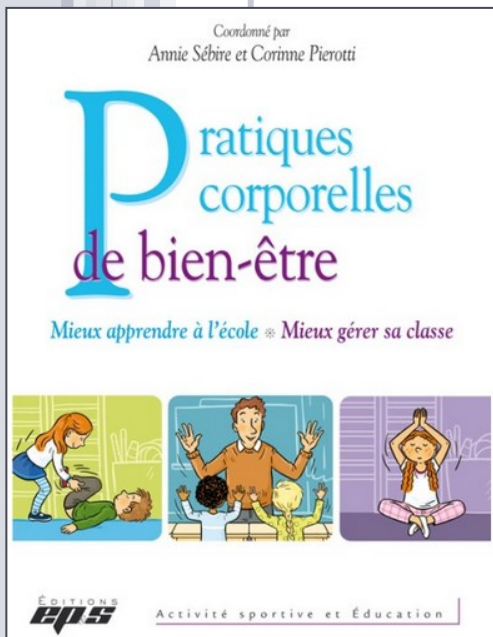
- 16 affiches avec 16 enchaînements et postures
- 1 affiche du corps humain
- 16 fiches pédagogiques cartonnées
- 1 guide pédagogique
- 1 DVD avec des vidéos tournées en classe



Cycle 2 / cycle 3 :

**PRATIQUES CORPORELLES DE BIEN-ETRE**  
Annie SEBIRE et Corinne PIEROTTI – éditions EP&S

Voici la fiche de la situation  
« *L'arbre dans le vent* »  
famille GYMNASTIQUE LENTE



1 jeu de cartes  
à réaliser  
avec les 77 situations

**L'ARBRE DANS LE VENT** Situation 8

**GYMNASTIQUE LENTE**

**OBJECTIFS**  
→ Se détendre.  
→ Maîtriser son équilibre.

**EXERCICE À RÉALISER**  
→ Individuellement.  
→ Sur place (assis ou debout).  
→ Sans matériel.

**Déroulement**  
Debout, droit et détendu, pieds légèrement écartés (enraciné comme un arbre), bras le long du corps, se balancer vers l'avant, vers le côté, vers l'arrière, aussi loin que possible, en expirant.

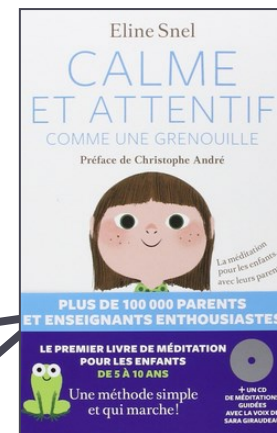
**Variations**  
• Varier le nombre de répétitions.  
• Faire appel à l'imaginaire sur la force du vent : de la brise à l'ouragan.  
• Réaliser l'exercice les yeux fermés.  
• Varier la position des bras.  
• Réaliser l'exercice assis.

77 situations illustrées, organisées en 7 « familles du bien-être » :  
concentration, relaxation, respiration, gymnastique lente,  
gymnastique non volontaire, massage, visualisation.



## Cycle 2 / cycle 3 :

### **CALME ET ATTENTIF COMME UNE GRENOUILLE (5/12 ans)** Eline SNEL – éditions LES ARENES



#### **1. CALME COMME UNE GRENOUILLE**

Méditation de base pour les enfants de 7 à 12 ans. *10 min.*

#### **2. LA PETITE GRENOUILLE**

Méditation de base pour les enfants de 5 à 12 ans. *4 min.*

#### **3. ATTENTION À LA RESPIRATION.**

**DIRIGER ET DÉPLACER L'ATTENTION**

Pour les enfants de 7 à 12 ans. *10 min.*

#### **4. SUIVRE LA RESPIRATION DANS UN ENDROIT TOUT DOUX (NOUVEAU)**

Pour les enfants de 5 à 10 ans et plus. *4 min.*

#### **5. LA PETITE LUMIÈRE DE TON ATTENTION. SUIVRE ET DÉPLACER SON ATTENTION (NOUVEAU)**

Pour les enfants de tous âges. *5 min.*

#### **6. L'EXERCICE DU SPAGHETTI**

Relaxation pour les enfants de 5 à 12 ans et plus. *6 min.*

#### **7. VOYAGE À TRAVERS TON CORPS : UN PETIT SCAN CORPOREL (NOUVEAU)**

Pour les enfants de tous âges. *5 min.*

#### **8. LE BOUTON « PAUSE ». EXERCICE POUR ÉVITER DE RÉAGIR IMPULSIVEMENT**

Pour les enfants de 7 à 12 ans. *4 min.*

#### **9. PREMIERS SECOURS EN CAS DE SENSATIONS DÉSAGRÉABLES**

Pour les enfants de 7 à 12 ans et plus. *6 min.*

#### **10. UN REFUGE OÙ L'ON SE SENT EN SÉCURITÉ**

Visualisation pour les enfants de tous âges. *6 min.*

#### **11. LA FABRIQUE DES RUMINATIONS.**

**GÉRER LES PENSÉES QUI TOURBILLONNENT**

Pour les enfants de 7 à 12 ans et plus. *5 min.*

#### **12. UN PETIT REMONTANT : QUAND LES CHOSES NE VONT PAS TROP BIEN**

Pour les enfants de 5 à 12 ans. *4 min.*

#### **13. LE SECRET DE LA CHAMBRE DU CŒUR. EXERCICE DE GENTILLESSE**

Pour les enfants de 7 à 12 ans. *5 min.*

#### **14. L'OISEAU DE PARADIS. APPRENDRE LE BONHEUR (NOUVEAU)**

Pour les enfants de 7 à 12 ans. *4 min.*

#### **15. DORS BIEN**

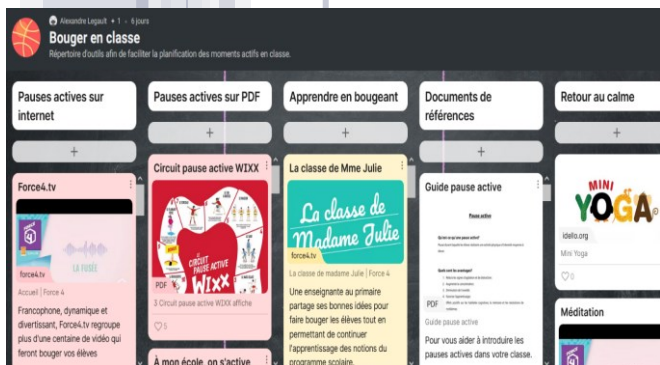
Pour les enfants de tous âges. *6 min.*



Cycle 1 / cycle 2 / cycle 3 / cycle 4 :

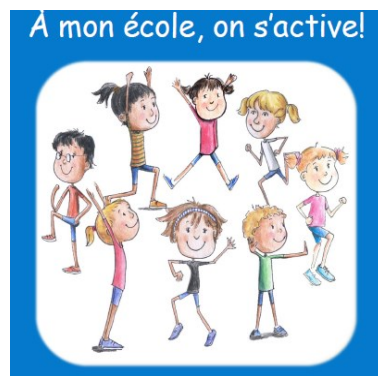
**Padlet « *Bouger en classe* »**

une mine de ressources  
à découvrir !



**« *A mon école, on s'active* » :**

Un outil clef en main  
avec 48 exercices  
répartis en 4 familles

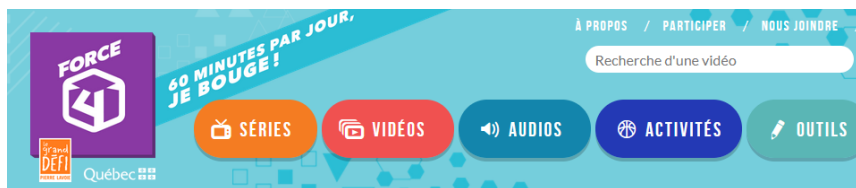


**Le « *Circuit Pause active Wixx* » :**

12 exercices à enchaîner  
ou à vivre individuellement



**Site internet « *Force 4 TV* » :**  
des ressources audios et vidéos de grande qualité



Cliquez  
sur les images  
pour accéder  
aux ressources !