

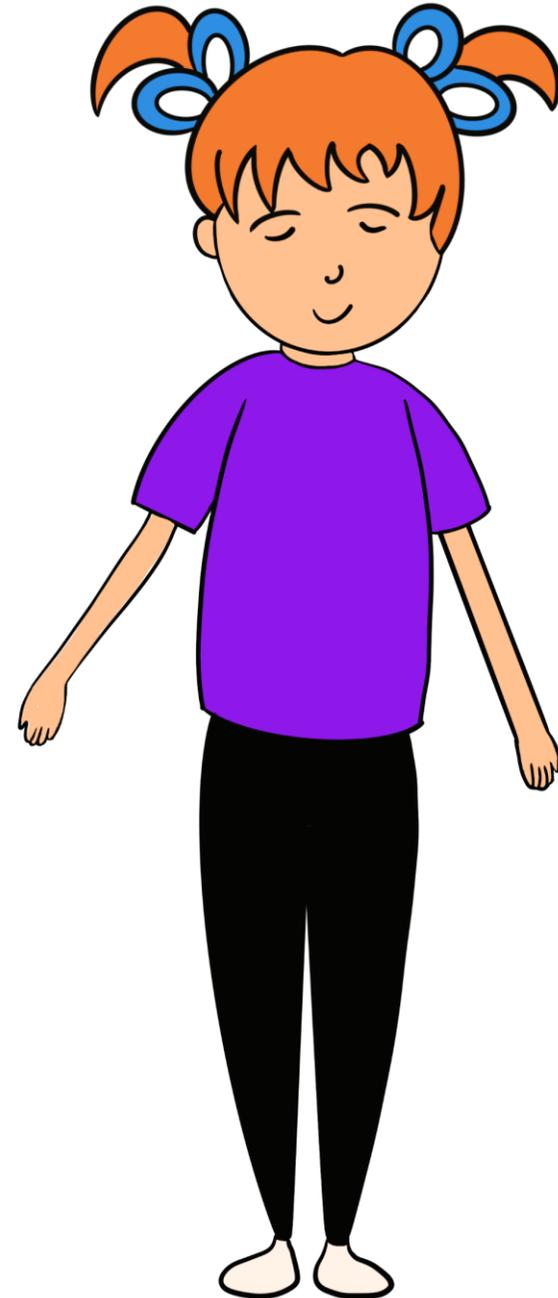
Le grand voyage de Petit Soleil

La Montagne

Petit Soleil se réveille doucement.
Il se lève bien droit, les pieds bien ancrés dans le sol.
Comme une **montagne solide et calme**.

Posture : la montagne (Tadasana)

- ☞ Les enfants se redressent,
- ☞ Les bras le long du corps,
- ☞ respirent calmement.



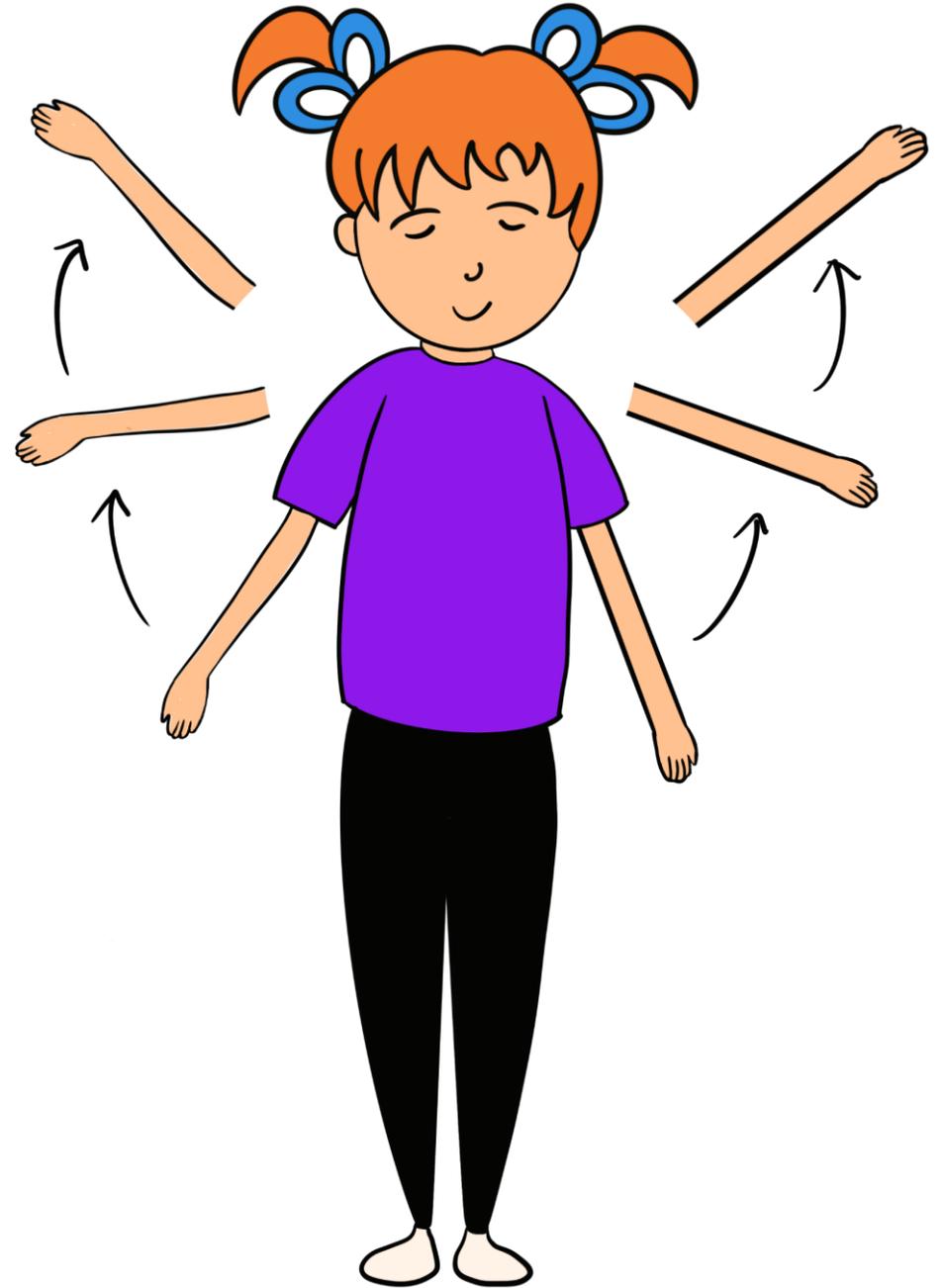
1

Le Soleil

Sur la montagne
Petit Soleil s'étire très haut dans le ciel.
Il s'illumine, il réchauffe tout autour de lui.

☀ **Posture : le soleil (salutation ou bras levés)**

- ☞ Les enfants lèvent les bras,
- ☞ S'étirent,
- ☞ Sourient.



La Terre

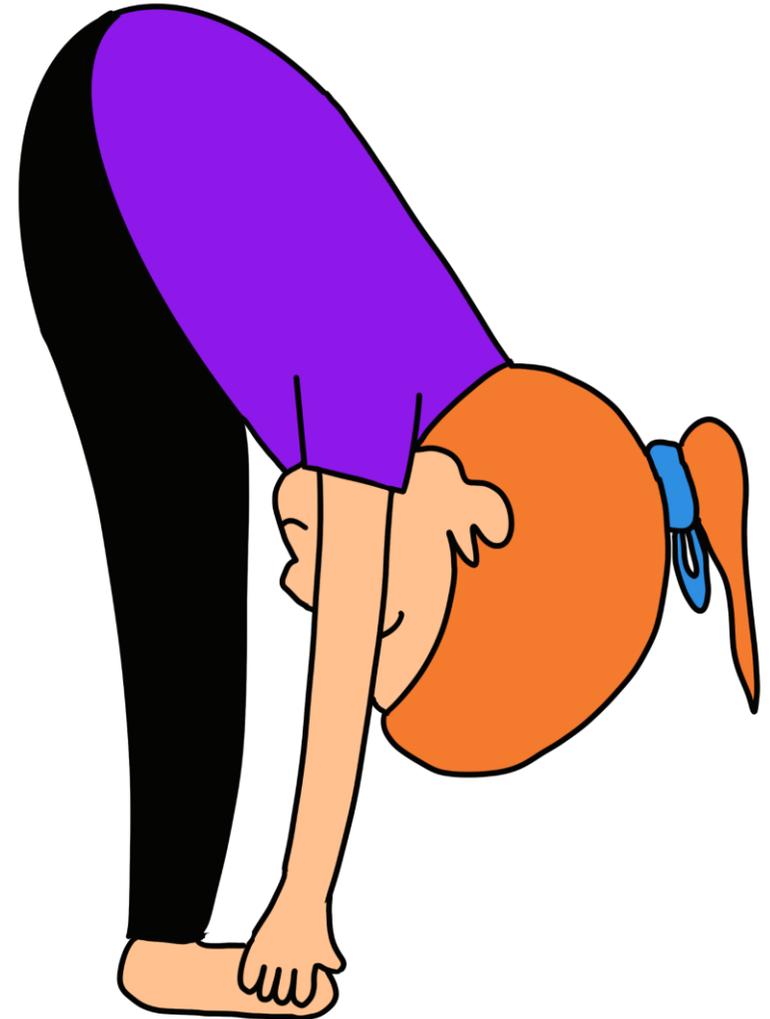
Sous ses pieds, la Terre est douce et chaude.
Petit Soleil pose les mains dessus pour lui dire bonjour.

🌍 **Posture : la terre**
(Flexion avant ou posture de la table)

- ☞ Les enfants posent les mains au sol,
- ☞ Respirent tranquillement.

☞ Et poursuivre en motricité pour aller dans la jungle

💡 **Motricité** : traverser la “rivière” (tapis bleu ou tissu), à quatre pattes ou en équilibre.



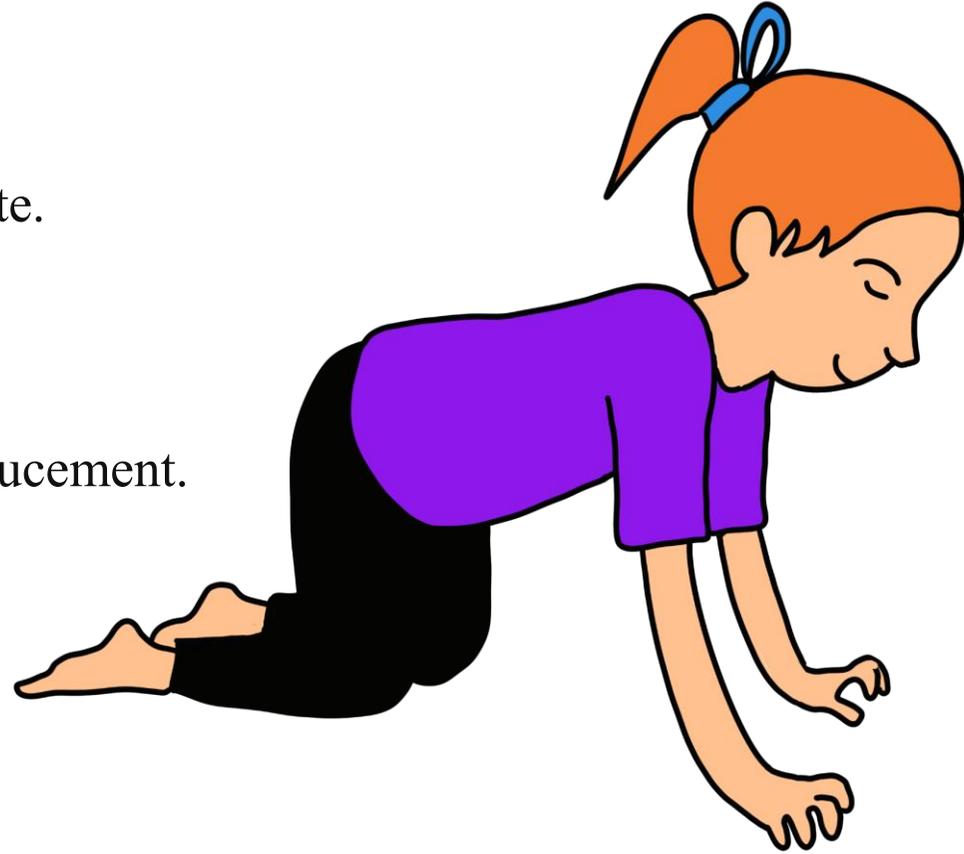
Le Tigre

Dans la jungle, un **tigre** s'étire après sa sieste.
Il allonge une patte... puis l'autre !

 **Posture : le tigre (à quatre pattes)**

☞ Les enfants imitent le tigre qui s'étire doucement.

☞ étirer une jambe, puis l'autre



Et ensuite

💡 **Motricité** : ramper dans le **tunnel** comme un tigre silencieux.



4

L'Éléphant

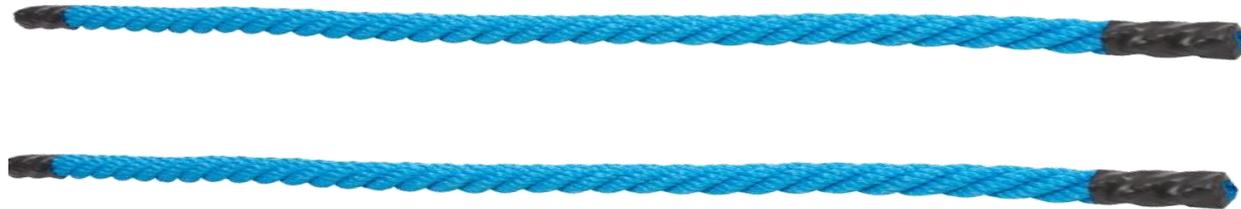
Un **éléphant** avance lentement.
Sa trompe balance doucement d'un côté puis de l'autre.

Posture : l'éléphant
(Penché en avant, bras comme une trompe)

- ☞ Les enfants balancent les bras
- ☞ En respirant calmement.



Motricité : marcher entre deux cordes (Comme un éléphant prudent).



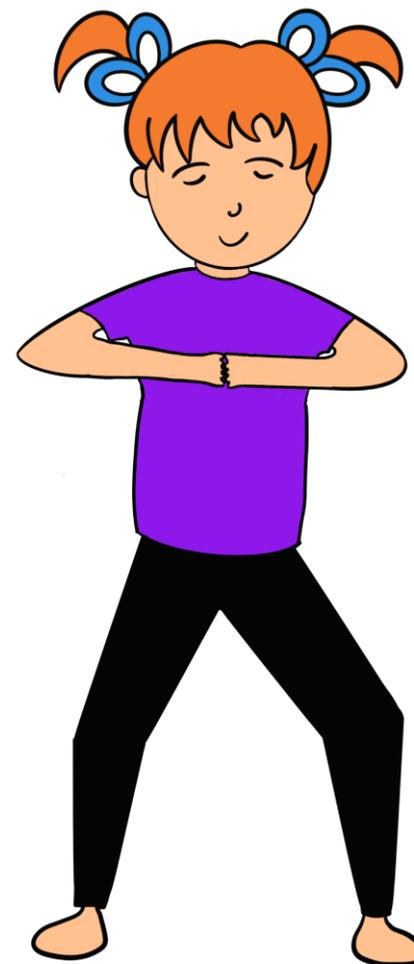
5

L'Aigle

Tout à coup, un **aigle** s'envole très haut dans le ciel.
Il écarte ses ailes et se tient bien fort sur une patte.

Posture : l'aigle (Garudasana simplifiée)

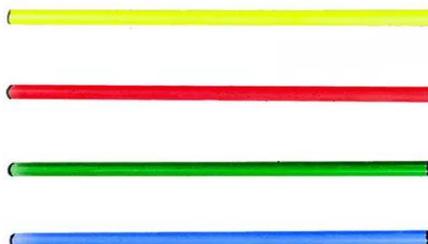
- ☞ Les enfants plient légèrement les genoux,
- ☞ Croisent les bras poing contre poing,
- ☞ ouvrent les ailes en écartant les bras.



Et ensuite...

💡 **Motricité** : sauter au-dessus des **bâtons** comme si on volait d'un rocher à l'autre.

6



La Girafe

Plus loin, une **girafe** lève son long cou pour attraper les feuilles.

Posture : la girafe (genoux pliés, bras levés au-dessus de la tête, Pencher dans coté et puis de l'autre)

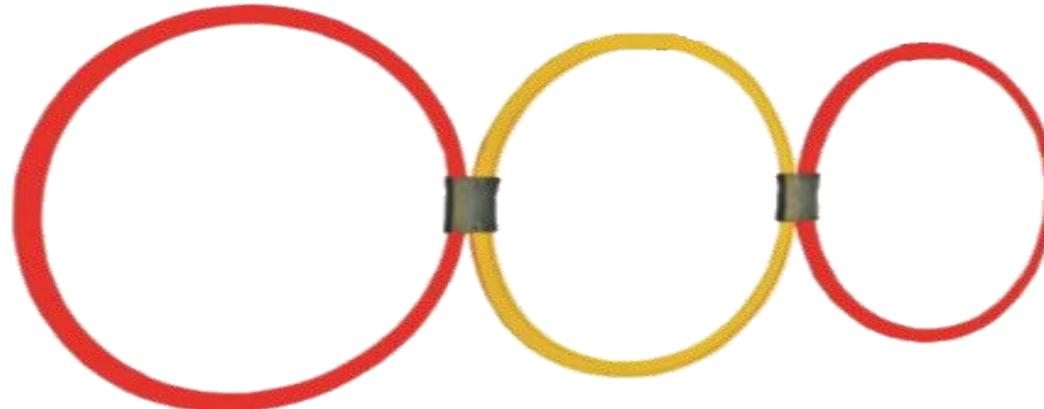
☞ Les enfants s'étirent bras vers le ciel

☞ D'un côté et puis l'autre.



Et ensuite

💡 **Motricité** : passer dans les **cerceaux** en levant les bras bien haut, sans les faire tomber.



7

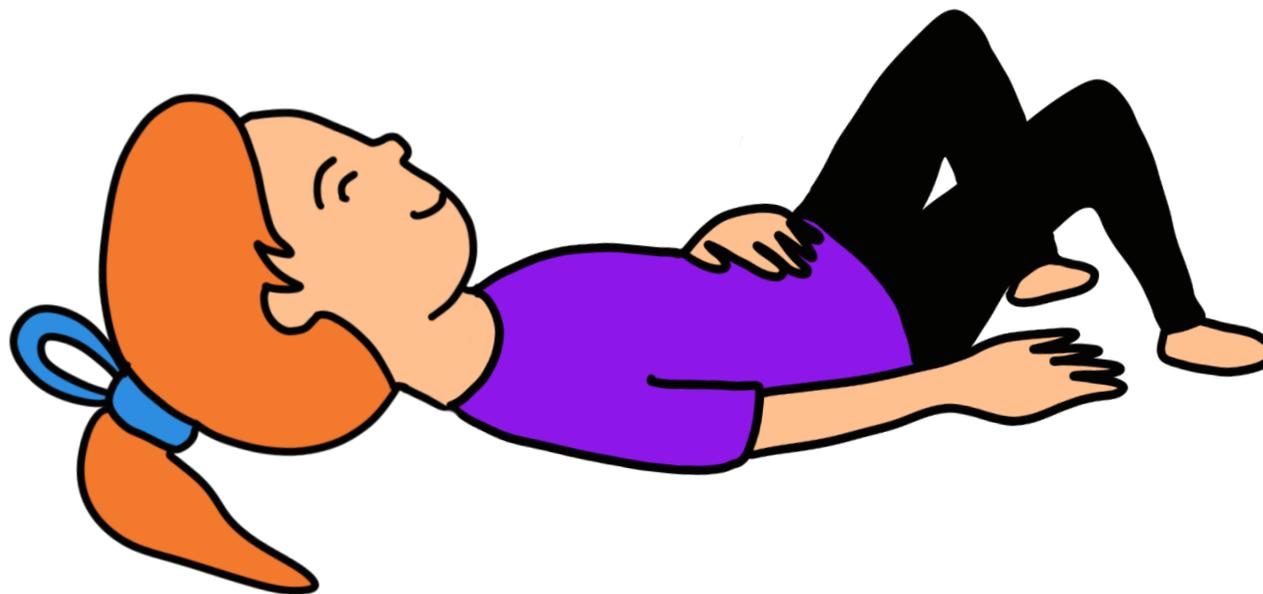
☞ Retour au calme

Le voyage est terminé.
Petit Soleil se couche doucement.
Il respire, tranquille...

☾ **Relaxation : allongés, les enfants ferment les yeux, écoutent leur souffle.**

☞ Petit bruit de cloche

☞ musique douce



7