



E-SEP en maternelle

La rencontre virtuelle Printemps des maternelles



L'association USEP de l'école te permet de participer à une action virtuelle : **E-SEP en maternelle**.

Chaque semaine, tu devras relever un nouveau défi !

Tu pourras le faire tout seul ou en famille.

84 classes du département des Deux-Sèvres sont engagées dans l'aventure, cela représente plus de 2000 enfants.

Tu peux participer, que tu sois à l'école ou à la maison !

DÉFI 1 - du lundi 08 juin au vendredi 12 Juin

A toi de méditer !

... YOGA A PETITS PAS !

1 Prends connaissance des différentes postures.

Tu peux suivre le lien suivant <https://www.unjourunjeu.fr/activite-sortie/cartes-yoga-enfants/> pour télécharger des postures de Yoga adaptée pour les enfants.

2 Réalise les postures que tu souhaites.

3 Invente ta posture et partage la avec les copains et les copines.

Prends une photo de ta posture de yoga, donne-lui un nom et n'oublie pas de l'envoyer à ton maître ou à ta maîtresse.

DÉFI 2 - du lundi 15 juin au vendredi 19 juin

... JEUX D'ADRESSE !



DÉFI 3 - du Lundi 22 juin au vendredi 26 juin

... JEUX ATHLETIQUES !





Le yoga est la pratique de plusieurs postures et d'exercices de respiration qui permet d'apporter un bien être dans le corps et dans la tête.

Vous pouvez télécharger les postures en suivant ce lien <https://www.unjourunjeu.fr/activite-sortie/cartes-yoga-enfants/> et les imprimer.

Allez c'est parti !

Yoga pour les enfants

Cartes à imprimer

la vache

La posture de la vache est souvent jumelée avec celle du chat. Elles sont toutes les deux bénéfiques pour le dos. La vache permet aussi de renforcer le haut du corps.

difficulté 1/5

le chat

La position du chat aide à relaxer le dos. Elle permet aussi de travailler la coordination des mouvements avec la respiration. Chose très importante dans le yoga.

difficulté 1/5

le cobra

La position du cobra est idéale avant un moment de repos. Elle permet de libérer l'énergie accumulée afin de détendre le corps. L'enfant peut aussi laisser ses mains au sol et pousser dessus.

difficulté 3/5

la chandelle

La posture de la chandelle est excellente pour la circulation et masse la colonne vertébrale. Elle est très amusante pour les enfants et permet d'évacuer le stress ou les tensions accumulées.

difficulté 3/5

le papillon

La position du papillon aide l'enfant à se concentrer, elle est adéquate pour la méditation. C'est une position assise et confortable, qui renforce la colonne vertébrale et le dos.

difficulté 1/5

la montagne

La posture de la montagne est la pose de base du yoga. Elle apprend à aligner les épaules, les hanches et les pieds pour bien s'ancrer dans le sol et renforce la partie basse du corps.

difficulté 1/5

le flamant rose

La position du flamant rose permet de travailler l'élevation de soi en même temps que l'équilibre et la balance. À faire pour renforcer la confiance en soi.

difficulté 3/5

l'arbre

La position de l'arbre est excellente pour travailler l'équilibre. Elle permet de développer la concentration, l'écoute et la patience. Ne pas oublier de faire travailler les deux côtés.

difficulté 3/5