



**Pionnier**

## Fiche d'activité

### Veillée : *Check your body*

Lien avec l'élément



**Durée** : 45 min -1h30

**Nombre de jeunes** : 3 à 100

**Nombres d'adultes** : 1 pour 15

#### Objectif(s) de la Proposition de Branche – annexe 1 :

P1 : savoir développer l'énergie appropriée pour mener une tâche à son terme

P3 : savoir explorer ses nouvelles capacités physiques

#### Matériel :

Tapis ou couverture

#### A noter :

Le rythme de la respiration et souffler par le nez sont importants pour favoriser la détente

Proposer de se mettre pieds nus

Veillez à la sécurité : pas de mouvements trop forts, ne pas forcer, ne pas se faire mal !!

#### But du jeu :

Veillée pour bouger par des postures d'étirement, d'équilibre, de détente

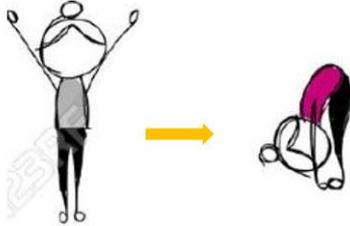
#### Déroulement :

1. Se mettre soit en cercle soit en ligne
2. Commencer par un réveil du corps : se tapoter avec vigueur des pieds jusqu'à la tête. Terminer par un massage du visage
3. Assis ou debout : Bouche fermée, inspiration et expiration par le nez, sentir son ventre qui se gonfle et se dégonfle
4. Inspirer et lever les bras en l'air, paume contre paume, redescendre doucement en expirant en plaçant les mains contre le torse
5. Vous pouvez commencer les enchaînements de postures de yoga (voir p.2)
6. N'hésitez pas à reproduire plusieurs fois le même enchaînement de mouvements
7. A la fin de l'activité, faites un temps de repos, allongé
8. Mettez-vous en cercle et discuter de comment chacun se sent après cette veillée yoga

1. Posture de respiration



2. Salutation au soleil



3. Posture du chat



4. Posture chien tête en bas



5. Posture du cobra



6. Posture de l'arbre



7. Posture du guerrier



8. Posture de relaxation





Namaste

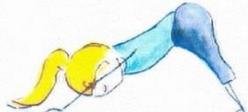
# YOGA



Chaturanga



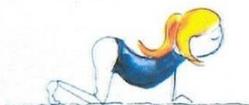
Bhujangasana  
(Cobra)



Adho mukha svanasana  
(Downward facing dog)



Marjanjasana  
(Cat pose)



Bitilasana  
(Cow pose)



Salabhasana  
(Locust pose)



Paripurna  
(Boat pose)



Savasana  
(Corpse pose)



Paschimotthanasana  
(Seated forward bend)



Padahastasana  
(Standing forward fold)



Uttanasana  
(Standing forward bend)



Urdhva dhanurasana  
(Upward bow)



Vrksasana  
(Tree I)



Sarvangasana  
(Shoulderstand)



Virabhadrasana  
(Warrior pose I)



Uttitha hasta padangustasana  
(Extended hand to toe)



Salamba sirsasana  
(Headstand support)



Utthita pansvakonasana  
(Expended side angle)



Virabhadrasana II  
(Warrior pose II)



Padmasana  
(Easy pose)