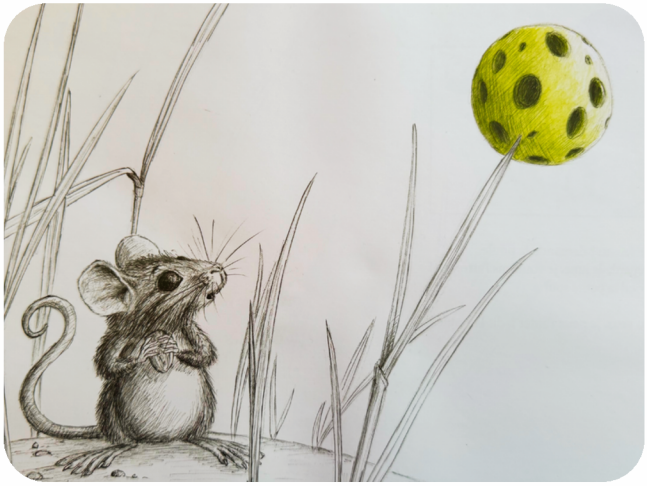
Activités

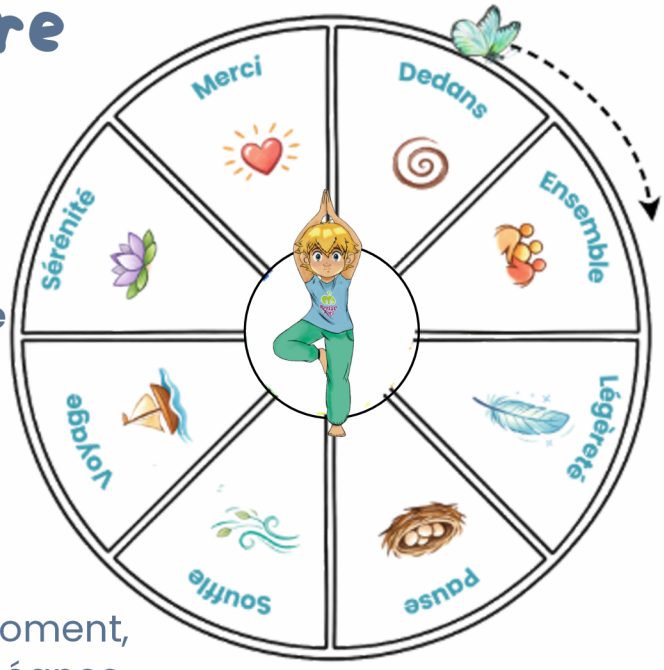

Attrapons la lune
Sandrine - Marie SIMON
Illustrations : Philippe GAUFRETEAU
Collection Kaminibaï
Editions Perspective
www.editions-perspective.fr

Résumé du texte de l'histoire

Une petite souris veut attraper la lune. Une poule arrive, lui demande ce qu'elle fait, et accepte de l'aider en montant sur son dos. Puis un chat les rejoint, puis un cochon, puis une vache : chacun propose son aide et grimpe sur la pyramide qui grandit pour tenter d'atteindre la lune. Enfin, une minuscule fourmi se propose elle aussi. Tous l'invitent à monter, et elle grimpe tout en haut… mais en avançant, elle les chatouille. L'équilibre se rompt, les animaux paniquent, et toute la pyramide s'écroule dans un grand « Poum, Patatras ! ».



Raconter et vivre l'histoire



Les moments de la séance

L'intention est le cœur de la séance : un atelier de yoga enfant ne consiste pas seulement à imiter des gestes ou à jouer une histoire avec le corps. Elle commence toujours par une intention : un fil intérieur qui guide la pratique.
L'intention de cette histoire est d'avancer ensemble, en s'aidant les uns les autres.

L'enfant entre d'abord dans un rituel d'exploration intérieure : un moment pour sentir comment il se sent, accueillir son état du moment, reconnaître ce qui est présent en lui. Ce rituel ouvre l'espace de la séance.

Ensuite, l'histoire fait émerger, au bon moment :

- **Se relier :** sentir ce qui nous entoure et s'accueillir tel que l'on est.
- **S'alléger :** bouger pour alléger, dénouer, préparer le corps.
- **Se déposer :** habiter des postures qui ancrent et recentrent.
- **Respirer et transformer ses émotions :** utiliser le souffle pour orienter l'énergie.
- **Voyager en soi :** écouter, ressentir, laisser émerger.
- **Se sentir bien :** goûter un état de calme et de présence.
- **Remercier**

Ces moments ne forment pas une suite d'étapes à suivre. Ils se tissent naturellement dans le récit Ils surgissent au moment juste, reviennent si nécessaire et évoluent selon ce que l'histoire appelle.

Un temps de créativité peut conclure la séance, pour prolonger l'intention de l'histoire.

Juste avant l'histoire...

Ouvrir la porte de l'histoire avec le corps

Asseyez-vous confortablement. Fermez les paupières. Imaginez qu'il y a une porte devant vous. Derrière, une histoire vous attend. On va réveiller doucement le corps pour qu'il devienne disponible à cette histoire. Roulez les épaules vers l'arrière et vers le bas, ouvrez l'espace du cœur, étirez les bras devant, derrière, sur les côtés, en haut. Laissez le corps se balancer légèrement. Quand vous êtes prêt.es, faites un petit geste pour ouvrir cette porte. (Un souffle, un mouvement de main...)
Cric crac mon histoire commence...



Rituel d'exploration intérieure :

Que regarde la petite souris ? (→) La petite souris regarde la lune.

Installez-vous, stables, l'espace du cœur ouvert. Respirez tranquillement par le nez, puis, levez le regard vers le haut, comme la petite souris qui regarde la lune.

Comment vous sentez-vous, là, maintenant ? Qu'auriez-vous envie d'attraper aujourd'hui, comme la petite souris qui voudrait attraper la lune ? Qu'est-ce qui vous ferait envie pour vous sentir tout à fait bien aujourd'hui ?

Maintenant, montrez aux autres avec un souffle comment vous vous sentez :

- *un souffle tout petit si vous êtes calme, tranquille,*
- *un souffle moyen si vous vous sentez un peu agité,*
- *un souffle un peu plus fort si vous avez de l'énergie*

(par le nez ou par la bouche, au choix).

Se relier *(Matériel : sons d'animaux)*

Quels animaux arrivent et dans quel ordre ? (→) La poule arrive, puis le chat, puis le cochon, puis la vache…

Déplacez-vous librement dans l'espace, en marchant doucement. Écoutez la musique. Quand vous entendrez le son d'un animal, arrêtez-vous, trouvez quelqu'un du regard et saluez-le avec le son de cet animal.

S'alléger *(Matériel : panier, images évoquant des empêchements, petits cailloux)*

La petite souris a envie d'attraper la lune. Le peut-elle ? (→) Parfois, on voudrait arriver à réussir quelque chose obtenir mais on a des choses lourdes dans le cœur qui nous empêchent d'avancer ou des sensations dans le corps qui sont désagréables et ça nous empêche d'oser faire ce qu'on a envie de faire. Moi par exemple, j'ai un nœud dans le ventre quand je dois réciter une poésie devant tout le monde.

Regardez les images déposées au sol. Peut-être avez-vous déjà ressenti des choses similaires. Décrivez votre sensation si vous le souhaitez et déposez un petit caillou dans un panier pour vous "alléger".



Se déposer *(Matériel : cartes animaux posées au sol : Souris – Poule – Chat – Cochon – Vache – (optionnel : Fourmi).*

Comment va-t-elle pouvoir toucher la lune ? (→) Les animaux se rassemblent pour former une pyramide.

Cette fois, ils vont le faire par trois. Trouvez deux compagnons, comme trois animaux qui voyagent ensemble. Chaque groupe pioche 3 cartes animaux au hasard. À vous d'inventer comment ils se placent pour former une pyramide qui doit montrer comment les animaux s'aident pour monter vers la lune. Chaque trio montre sa forme aux autres qui devinent les animaux.





Se déposer

On a l'habitude de saluer le soleil dans les séances de yoga ; je vous propose de saluer la lune :

Debout, pieds écartés de la largeur du bassin. Sentez le sol sous vos pieds. On plante nos pieds dans la nuit, comme deux petites pierres. Montez les bras en grand arc de cercle, jusqu'au-dessus de la tête. Le corps s'étire. La lune glisse d'un côté puis de l'autre : déposez le gros orteil du pied gauche sur le côté et penchez le corps à gauche, même chose à droite. La lune descend vers la terre : penchez-vous en avant, le ventre déposé sur les cuisses, les mains vers le sol. La lumière de la lune remonte dans tout le dos : pliez un peu les genoux et déroulez la colonne lentement, vertèbre par vertèbre, jusqu'à vous redresser. Et la lune revient dans notre cœur : posez les mains sur l'espace du cœur et respirez tranquillement.
Vivre la salutation par corps puis replacer les cartes de la salutation dans l'ordre chronologique.

Respirer

A votre avis, comment respirer pour grimper facilement ? Par la bouche ou par le nez ?

- *Placez-vous en cercle, assis les uns derrière les autres. La fourmi montre comment respirer pour grimper. L'enfant situé derrière trace la montée de la fourmi dans le dos de l'autre, avec un doigt : le geste suit la respiration : montez en inspirant, redescendez en expirant. La fourmi avance doucement, elle respire pour trouver le chemin.*
- *La respiration de la lune : pour s'apaiser. Bouchez la narine droite avec un doigt et inspirez par la narine gauche, puis bouchez la narine gauche et expirez par la narine droite.*



Voyager en soi *(Matériel : carillon, plume, compresse parfumée au bout d'un bâton)*

Je vous propose de vous allonger pour laisser l'énergie de la lune et des animaux s'imprégner dans votre corps tout entier.

Allongez-vous, fermez vos paupières. Les animaux se reposent. Écoutez où passe la nuit (Carillon), la lune est comme un voile léger (Plume qui caresse chaque enfant). Même les yeux fermés, il y a de la lumière derrière vos paupières. Regardez cette lumière. Est-elle blanche ? dorée ? argentée ? C'est la lumière de la lune. Il y a une odeur très légère, comme une trace laissée par la lune (Compresse parfumée). Et maintenant, passez votre langue sur vos lèvres : elle a un goût qui vous fait du bien.

Se sentir bien *(Matériel : puzzle "lune")*

Et si on faisait un jeu ?

Les enfants se redressent.

La lune est en morceaux. Pour monter jusqu'à elle, il faut d'abord la réparer : prenez un morceau de lune et venez le poser dans la grande lune. Grâce à vous, la lune est entière.

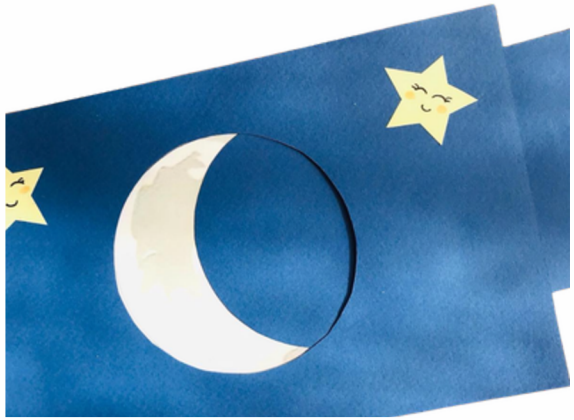
Remercier

Savez-vous ce que signifie le mot « gratitude » ?

Placez-vous en cercle autour de la lune reconstituée. Ouvrez vos mains, comme si un petit merci s'y posait. Choisissez un moment de l'histoire que vous avez aimé. (Les enfants peuvent le dire à haute voix s'ils le souhaitent). *Et maintenant, soufflez votre merci vers la lune.*

Re-création

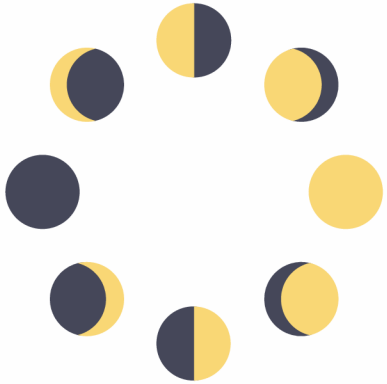
Le curseur phases de la lune



Matériel : Ciseaux, colle, ½ feuille cartonnée A4 bleue nuit, ½ feuille caronnée A4 blancheimage de lune, une bande de papier cartonné bleu nuit de la largeur du cercle de la lune (largeur de la page A4).

- Imprimez une image de la Lune entière et découpez-la.
- Placez la Lune au centre d'un morceau de papier cartonné bleu nuit et tracez son contour avec un crayon de papier (1/2 feuille A4)
- Découpez la forme circulaire de la Lune dans le morceau bleu nuit
- Positionnez le morceau bleu nuit sur un morceau cartonné blanc de même taille
- Tracez le contour du cercle découpé dans le carton bleu, ce qui permettra de coller la lune au bon endroit sur le carton blanc
- Découpez une bande de papier cartonné bleu nuit de la largeur du cercle de la lune (largeur de la page A4). Découpez une des extrémités de cette bande afin qu'elles soient incurvées (Vous pouvez vous servir du trou découpé dans le papier bleu pour tracer cette courbe). Ce sera le curseur projetant de l'ombre sur la Lune !
- Collez l'image de la Lune au centre du cercle dessiné sur le morceau de papier cartonné blanc.
- Collez les papiers bleu et blanc ensemble en laissant une largeur libre pour laisser passer le curseur.
- Déplacez le curseur d'ombre d'avant en arrière pour projeter de l'ombre sur la Lune.
- Pour les plus grands, on peut coller les 8 phases lunaires autour du cercle.

Le savez-vous?



Il faut à la Lune 29,5 jours pour faire le tour de la Terre et terminer son «cycle lunaire» !

- **La Nouvelle Lune** se produit lorsque la Lune est directement entre la Terre et le Soleil. Nous ne pouvons pas voir la Lune car sa moitié “éteinte” est dirigée vers la Terre !
- La courbe du **Premier Croissant** est semblable à celle de la lettre “p”.
- Quand la Lune a atteint le premier quart de son orbite autour de la Terre, c’est le **Premier Quartier** À cette phase, nous voyons la moitié de la surface de la lune illuminée.
- La phase de **Lune Gibbeuse Croissante** se produit lorsque plus de la moitié de la Lune est illuminée.
- Une **Pleine Lune** apparaît lorsque la Terre est directement entre le Soleil et la Lune. La Lune entière semblera illuminée !
- Dans sa phase suivante, la Lune semblera se rétrécir à mesure que la partie éclairée de la Lune diminue en taille: c’est la **Lune Gibbeuse Décroissante.**
- La moitié opposée de la Lune est éclairée pendant la phase du **Dernier Quartier**.
- Quand la Lune est à nouveau en forme de croissant, mais de l'autre côté, c’est le **Dernier Croissant.** Il diminue de taille : sa courbe est alors semblable à celle de la lettre “d”.



Cartes à découper et plastifier

























