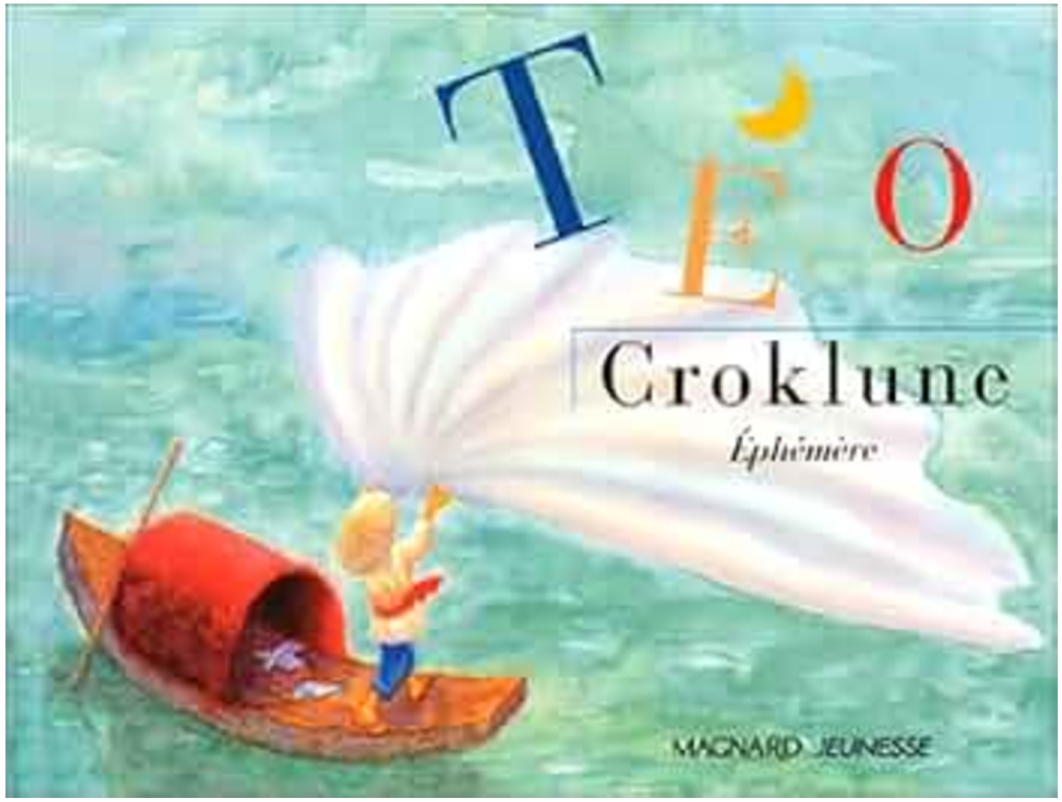
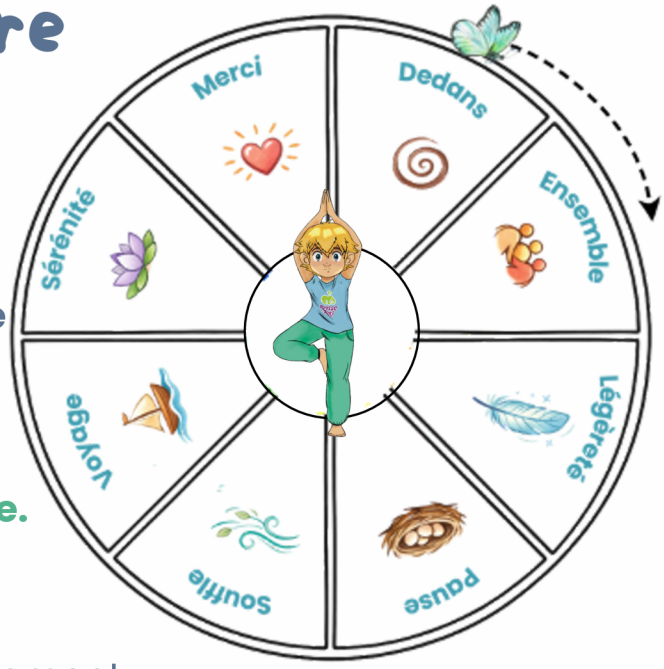
Activités

Téo Croklune



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 de développer la confiance en soi et la persévérance pour atteindre ce qui paraît inaccessible.

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...

Ce qui est particulièrement intéressant avec Téo Croklune, c'est le parcours des intentions :
1. J'observe mon défi.
2. J'accepte d'être aidé.
3. Je laisse tomber ce qui me décourage.
4. J'avance pas à pas.
5. Je respire quand c'est difficile.
6. Je découvre mes capacités.
7. Je savoure ma réussite.
8. Je remercie ceux qui m'ont aidé.

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 :

Les enfants s'installent assis, confortablement.

« Elle est bien trop haute ! »
Fermez les yeux. Pensez à quelque chose qui vous semble difficile aujourd'hui. Montrez avec les mains à quelle hauteur se trouve votre lune. (Personne n'est obligé de dire son défi. Simplement le ressentir.)



« Goûte à la lune, murmura le vieil homme. »

En cercle. Transmettez une boule de lune imaginaire. Si vous étiez le vieil homme de l'histoire, qu'aimeriez-vous dire à Téo pour l'aider à continuer ? *Essaie. Fais confiance à tes jambes. Continue à grimper. Tu es plus fort que tu ne le crois. Regarde tout ce que tu as déjà parcouru…*



« Elle est bien trop haute. »

Debout en marchant. Imaginez que vous portez un sac très lourd rempli de Je n'y arriverai pas , C'est trop difficile, C'est impossible . Retirez un caillou après l'autre et jetez-le en disant « splash ! ou « baam ! » ou « pchouuuuu ! » Puis marchez plus légèrement.

« Téo grimpa et grimpa encore. »



Séquence fluide sur l'ascension de Téo

La montagne : *Téo regarde la montagne. Elle est immense. Il inspire profondément. Il décide d'essayer. T*enez-vous debout. Les pieds sont bien ancrés dans le sol. Les bras reposent le long du corps.

Fente basse du grimpeur : *Téo commence à grimper. Un pas…Puis encore un pas…* Avancez un pied loin devant. Pliez légèrement le genou avant. La jambe arrière reste allongée. Les mains peuvent être posées sur la cuisse avant. Puis revenez en montagne.« Je peux avancer pas à pas. »

Le grand arbre : *Arrivé au sommet de la montagne, Téo découvre un immense arbre. Bien enraciné, il pousse vers le ciel.* Transférez le poids sur un pied.Posez l'autre pied contre la cheville ou le mollet. Les mains se rejoignent devant le cœur puis montent vers le ciel comme des branches. Respirez.

La dernière branche : *Téo grimpe encore plus haut. Il avance sur une branche très fine. Il est très attentif. Son regard reste fixé devant lui.* Gardez l'équilibre sur un pied. Ouvrez les bras sur les côtés. Quelques secondes d'équilibre.

La lune est là : *Tout en haut de l'arbre, sur la dernière feuille, Téo tend le bras… Encore un tout petit peu. Et il touche la lune du bout de son index.* Revenez sur les deux pieds. Écartez les bras et les jambes. Posture de l'étoile.Puis tendez un bras vers le ciel. Restez quelques instants.

Savourer la réussite : *Au début, Téo croyait que c'était impossible. Pourtant, il a continué. Un pas après l'autre. Et il y est arrivé.* Gardez la posture debout. Les mains reviennent devant le cœur. Une grande respiration.

Cet enchainement raconte réellement l'histoire du corps de Téo : être prêt → avancer → s'ancrer → trouver son équilibre → atteindre son but.

Ce n'est pas seulement une succession de postures, on vit l'ascension. Et cela soutient le thème de la persévérance.



« La montagne était immense. »

On va monter une montagne imaginaire. À chaque pas, inspirez. À chaque effort, expirez en levant le genou et la main opposés.

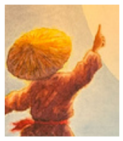
« Juché sur la dernière feuille, en équilibre sur le bout du pied... »
Téo est presque arrivé. Il a grimpé la montagne. Il a escaladé l'arbre. Mais maintenant, il doit tenir debout sur la toute dernière feuille.



Tenez-vous sur un pied. Les bras s'ouvrent sur les côtés ou se soulèvent au-dessus de la tête comme des feuilles. Imaginez que vous êtes la dernière feuille de l'arbre. Une petite brise souffle doucement. Les doigts bougent légèrement. Observez : Est-ce que votre corps est complètement immobile ? Ou est-ce qu'il bouge un tout petit peu ? Remarquez les micro-ajustements : le pied qui travaille, la cheville aussi. Tout le corps sait comment vous aider.
Écoutez maintenant votre souffle. Est-ce plus facile quand vous respirez tranquillement ? Une ou deux respirations.
Que sentez-vous dans votre pied ? Dans votre jambe ? Dans votre ventre ? Dans votre bras-feuilles ? (Pas besoin de répondre à voix haute. Simplement ressentir).
Téo ne pouvait pas voir tous les petits muscles qui l'aidaient. Pourtant ils étaient là. Comme lui, nous avons dans notre corps plein de ressources cachées qui nous aident quand quelque chose est difficile.
Reposez les deux pieds au sol. Qu'est-ce qui vous a aidé à garder l'équilibre ? Votre regard ? Votre souffle ? Votre pied ? Votre concentration ?

« Il toucha la lune du bout de son index. »

Pour les plus grands :



Installez-vous confortablement sur le dos. Laissez vos jambes se reposer. Laissez vos bras se déposer de chaque côté du corps. Si vous en avez envie, vous pouvez fermer les yeux. Prenez le temps de sentir les points de contact entre votre corps et le sol. Le sol vous porte. Vous n'avez plus besoin de grimper. Vous pouvez simplement vous reposer. Observez maintenant votre souffle. L'air entre doucement par le nez. L'air ressort doucement par le nez. Sans rien changer, observez simplement votre respiration.

Vous êtes Téo. Vous avez marché le long de la rivière. Vous avez regardé la montagne. Elle vous paraissait immense. Pourtant vous avez commencé à grimper. Pas après pas. Vous avez continué. Même lorsque c'était difficile. Même lorsque la lune semblait encore très loin (Silence). Maintenant, vous êtes tout en haut. La montagne est derrière vous. L'arbre est derrière vous. Vous êtes sur la dernière feuille. Le vent est doux. Le ciel est calme. Devant vous brille la lune (Silence).

Vous tendez doucement votre index. Vous touchez la lune. Elle est fraîche. Elle est douce. Elle est sucrée. Vous avez réussi. (Quelques respirations tranquilles).

Prenez le temps de ressentir ce moment. Ressentez la joie d'être arrivé.e. Ressentez le calme après l'effort. Ressentez la confiance qui grandit à l'intérieur de vous (Silence).

Gardez avec vous ce souvenir : parfois ce qui semble impossible devient possible lorsque l'on avance un pas après l'autre. Laissez cette phrase résonner quelques instants. Puis revenez doucement. Sentez à nouveau votre souffle qui entre et qui sort par le nez. Remuez lentement les orteils. Puis les doigts des mains. Étirez-vous si votre corps en a envie. Tournez doucement la tête à droite puis à gauche. Quand vous êtes prêt, ouvrez les yeux. Prenez le temps de retrouver la pièce et les personnes autour de vous. La lune est toujours là, quelque part dans votre cœur.

Pour les plus petits : Vous êtes arrivé.e tout en haut de la montagne. Le vent est doux. La lune brille devant vous. Vous posez doucement votre doigt dessus. Elle est fraîche. Elle est douce. Elle est sucrée. Vous n'avez plus besoin de grimper. Vous êtes arrivé. Silence.



« Téo ramena un plein filet de lune pour sa maman. »

Mains sur le cœur. Complétez intérieurement : Pour atteindre ma lune, je peux remercier… une personne, une qualité, mon courage, ma patience, mon souffle. Merci à la lune de m'avoir montré que j'étais capable.

Au début de l'histoire, Téo croyait que la lune était inaccessible. Pourtant, il a continué à avancer, un pas après l'autre. Souvent, ce qui semble impossible devient possible lorsque l'on prend le temps d'essayer, de persévérer et de croire un peu en soi.

Re-création

La lune de courage



Matériel

- Disques de papier jaune ou blanc prédécoupés.
- Feutres dorés ou crayons.

Chaque enfant reçoit une lune.
Au centre, il dessine ou dicte :
« Je suis capable de… »

Au dos :
« Comme Téo, je peux essayer ! »

***La* lune représente ce que l'on croyait impossible et que l'on ose finalement atteindre.**