



## Rencontrer des amis



Une petite souris aux yeux bleus se sent seule, et demande aux animaux qu'elle rencontre s'ils veulent devenir son ami.

Tous refusent, jusqu'à la rencontre avec une petite souris aux yeux marrons.

### Thème : l'amitié

**Support** : album « La souris qui cherche un ami » de Eric Carles

**Intention** de la séance : ***apprendre à se relier de façon harmonieuse avec les autres.***

**Matériel** : Tableau météo intérieure, cartes-gages sur le thème de l'amitié, l'album (si tu ne le trouves pas va sur YouTube !), un dé avec des points de 1 à 6, un dé avec les cartes-animals, de la Patafix, un bol chantant.

**Public** : maternelle - CP

**Nombre de séances** : une séance de 1h

Phare	Lumière sur l'intention	Description des activités
Phare des premières Qualités 	<b>Rituel d'ouverture</b> au choix  <b>Sankalpa</b> (Cette résolution sera le support de l'intention tout au long de la séance) : proposition d'une décision collective : répéter 3 fois, mentalement, l'affirmation suivante : « <i>Je m'accorde avec tout ce qui m'entoure</i> ».	

*Le rituel détaillé de Pousse de Yogi te sera envoyé dans la Newsletter du mois d'octobre. En attendant tu peux trouver sur le net – cf. site Papapositive par exemple- ou dans des ouvrages dédiés au yoga enfant, le rituel de la « météo » qui permet à l'enfant de décrire son paysage intérieur et de dire comment il se sent.*

***Dans cette séance, les outils de la pratique, représentés par des phares, apparaissent dans l'ordre cité au début de cet ouvrage.***

**Chaque activité met en lumière l'intention de la séance**

<p>Phare des premières Qualités</p> 	<p><i>Ecouter attentivement</i></p>	<p><b>Ecoute active :</b> l'animateur lit l'album après avoir fait part de son projet : <b>« Ecoute attentivement cette histoire. Quand j'aurai terminé la lecture, je te poserai des questions et tu pourras y répondre avec ton corps ».</b></p>
	<p><i>Reconnaître les autres grâce à l'écoute</i></p>	<p><b>Le jeu des prénoms :</b> les enfants sont assis en cercle. Un premier enfant annonce son prénom. Celui qui est à sa droite répète le prénom du premier puis ajoute le sien, le troisième (toujours sur la droite) dit le prénom du premier, du deuxième puis le sien, le quatrième à droite cite le prénom du premier, du deuxième, du troisième et le sien et ainsi de suite jusqu'à la fin de la ronde. Le jeu se complique au fur et à mesure de son avancée, les derniers devront davantage faire appel à leur mémoire que les premiers pour lesquels ce sera beaucoup plus facile. Un gage est donné à celui qui se trompe (le jeu durera alors assez longtemps !)</p>

*On peut adapter le gage au thème de la séance : si aujourd'hui nous parlons de l'amitié, les gages sont liés à ce thème. On peut aussi proposer des gages « postures de yoga » etc. A noter que le gage n'est pas une punition mais une autre façon de s'amuser !*

<p>Phare des secondes Qualités</p> 	<p><i>Activer la circulation de l'énergie grâce à l'automassage</i></p>	<p><b>La petite souris sort de son terrier ; elle est recouverte de poussière.</b></p> <p>Invite les enfants à frotter énergiquement toutes les parties de leur corps, de la tête aux pattes, pour faire leur toilette.</p> <hr/> <p><b>La petite souris s'ennuie ; elle n'a pas d'ami : elle demande au soleil de l'aider.</b></p> <p>Invite les enfants à pratiquer le petit salut au soleil avec les paroles suivantes :</p> <p style="text-align: center;">           Bonjour soleil, aujourd'hui je m'ennuie            S'il te plaît, donne-moi un ami            Quelqu'un qui m'aime            Jusqu'à la lune            Quelqu'un qui m'aime            Jusqu'à la terre            S'il te plaît, donne-moi un ami            Pour toute la vie         </p>
	<p><i>Faire circuler l'énergie dans toutes les parties de mon corps.</i></p>	

Tu trouveras le détail du Petit Salut au Soleil dans le PDF joint à la Newsletter. Il te suffira d'adapter les paroles à celles de cette histoire.

**Technique utilisée**

Pour cette histoire, j'utilise deux dés :

- un dé pour les animaux et les actions à réaliser, sur lequel tu auras imprimé et fixé 6 images correspondant aux animaux de l'histoire. Je te conseille pour cette histoire d'imprimer deux images sur la même carte.

- un dé pour le temps, avec les points de 1 à 6.

Désigne un enfant « maître du jeu ». Il lance les deux dés, choisit une des deux images indiquées par la carte, la montre à tous les membres du groupe, attend que chacun se soit installé dans la posture et soit donc « immobile en respirant par le nez », puis frappe le nombre de petits coups de bol indiqués par le second dé.

Le maître du jeu change au tour suivant.

Il y a beaucoup d'animaux dans l'histoire, ne les expérimente surtout pas tous en une seule séance !

**Phare de la Stabilité**



*Il s'agit pour les jeunes enfants d'incarner la posture de l'animal en jouant avec ses caractéristiques*

*Le crocodile est redoutable.*



*L'otarie est malicieuse.*



*Le kangourou est timide.*



**Posture du crocodile :**

- À plat ventre, en appui sur les avant-bras, claquer des dents et tourner son regard (pas la tête, seulement les yeux !) de chaque côté.
- Entre 3 et 8 ans : les enfants « jouent à être » un livre : allongé sur le dos, les pieds à plat au sol, les bras en croix, monter un bras vers le haut en inspirant, puis refermer le livre en plaçant les paumes ensemble et en expirant. (Avant 5 ans, respiration libre par le nez).

**Posture de l'otarie :**

Installe-toi à genoux écartés. Place tes mains à plat à l'extérieur des genoux sur le tapis. Les doigts regardent de chaque côté. Au signal du bol, claquer des mains !

**Posture dynamique du kangourou :**

- Installe-toi debout les jambes serrées, les coudes pliés et les mains devant la poitrine mimant les pattes du kangourou, les doigts dirigés vers le bas. Saute par petits bonds dans tout l'espace.
- On peut aussi proposer « La danse du kangourou de l'album « Mon premier livre de yoga » chez Nathan. Les enfants l'adorent ! <https://www.youtube.com/watch?v=9FxCXWLnXU>

<p><i>La souris est propre.</i></p>  <p><i>La girafe est paisible.</i></p>  <p><i>Le cheval est patient.</i></p>  <p><i>L'oiseau est courageux.</i></p>  <p><i>Le singe est malin.</i></p> 	<p><b>Posture de la souris</b> (quand elle finit par rencontrer un ami) :          Invite les enfants à se placer par deux, tête contre tête dans la posture de l'enfant :          Installe-toi assis, les fesses sur les talons. Dépose le ventre sur les cuisses et amène les bras au sol le long du buste en dirigeant les paumes des mains vers le ciel. Quand l'air entre par le nez, observe ton dos qui s'élargit et qui revient à sa place quand l'air ressort.</p> <p><b>Posture de la girafe</b> :          Déplace-toi sur la pointe des pieds. Tends un bras au-dessus de la tête et plie le poignet pour réaliser la tête de la girafe. Marche avec un air fier en tournant la main de droite à gauche, mimant la tête de la girafe.</p> <p><b>Posture du cheval</b> :          Installe-toi à genoux sans t'asseoir sur les talons. Dégage une jambe vers l'avant tout en gardant le genou fléchi et pose le pied bien à plat. L'autre jambe se tend doucement. Ouvre l'espace du cœur. Répète la posture de l'autre côté.</p> <p><b>Posture de l'oiseau</b> :          Installe-toi debout sur la pointe des pieds. Dirige les paumes des mains vers l'arrière comme des ailes. Penche-toi vers l'avant : tes mains montent vers le haut alors que ton buste descend en direction du sol. Ton dos reste droit.</p> <p><b>Posture du singe</b> :  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les sauts de singe : en position debout, penche le buste en avant, les jambes légèrement écartées et pliées, relâche la tête et les bras et fais de petits bonds.</li> </ul> ou  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le rocking chair : assieds-toi sur le tapis. Entrelace tes genoux et balance-toi d'avant en arrière sans jamais les lâcher.</li> </ul> </p>	<p><b>Posture de la souris</b> (quand elle finit par rencontrer un ami) :          Invite les enfants à se placer par deux, tête contre tête dans la posture de l'enfant :          Installe-toi assis, les fesses sur les talons. Dépose le ventre sur les cuisses et amène les bras au sol le long du buste en dirigeant les paumes des mains vers le ciel. Quand l'air entre par le nez, observe ton dos qui s'élargit et qui revient à sa place quand l'air ressort.</p> <p><b>Posture de la girafe</b> :          Déplace-toi sur la pointe des pieds. Tends un bras au-dessus de la tête et plie le poignet pour réaliser la tête de la girafe. Marche avec un air fier en tournant la main de droite à gauche, mimant la tête de la girafe.</p> <p><b>Posture du cheval</b> :          Installe-toi à genoux sans t'asseoir sur les talons. Dégage une jambe vers l'avant tout en gardant le genou fléchi et pose le pied bien à plat. L'autre jambe se tend doucement. Ouvre l'espace du cœur. Répète la posture de l'autre côté.</p> <p><b>Posture de l'oiseau</b> :          Installe-toi debout sur la pointe des pieds. Dirige les paumes des mains vers l'arrière comme des ailes. Penche-toi vers l'avant : tes mains montent vers le haut alors que ton buste descend en direction du sol. Ton dos reste droit.</p> <p><b>Posture du singe</b> :  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les sauts de singe : en position debout, penche le buste en avant, les jambes légèrement écartées et pliées, relâche la tête et les bras et fais de petits bonds.</li> </ul> ou  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le rocking chair : assieds-toi sur le tapis. Entrelace tes genoux et balance-toi d'avant en arrière sans jamais les lâcher.</li> </ul> </p>
<p><b>Phare de l'Energie</b></p> 	<p><i>Le serpent est sournois.</i></p> 	<p><b>La posture du serpent</b> :          Installe-toi à plat ventre en appui sur les avant-bras ; redresse le buste en appuyant sur les avant-bras, ouvre l'espace du cœur et regarde devant toi en sifflant.</p>

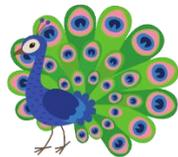
*L'hippopotame est paisible (mais dangereux si on le dérange !)*



*L'éléphant est affectueux.*



*Le paon est peureux.*



*Le renard est rusé.*



*Le lion est loyal.*



### **La respiration de l'hippopotame :**

L'hippopotame a des narines sur le haut du museau pour pouvoir respirer même si son corps est dans l'eau ! On ne le voit pas, mais il se tient en équilibre sur ses pointes de pied pour respirer !

Place-toi à quatre pattes sur la pointe des pieds et le bout des doigts. Comme si tu cherchais la surface de l'eau, lève ta tête et penche-la en arrière pour respirer !

### **Posture de l'éléphant :**

Installe-toi debout, les pieds écartés. Entrelace les mains pour faire la trompe. En inspirant monte les bras au-dessus de la tête. En expirant plie les genoux et descends d'un seul coup la « trompe » vers le bas entre tes jambes.

### **La roue du paon :**

Assieds-toi dans une position aisée, en tailleur par exemple. Dépose le bout de tes doigts derrière toi de chaque côté de ton bassin. Inspire et lève tes bras sur les côtés comme s'ils étaient des plumes, les paumes vers le ciel. Arrivé en haut de la tête, retourne tes paumes vers le sol et redescends tes mains en expirant.

### **La respiration du renard :**

Assieds-toi dans une position aisée, en tailleur par exemple. Pose une main sur ton ventre et imite la respiration d'un renard « qui a chaud ». (Ça ressemble à un chien qui a chaud !) : expire par la bouche de façon énergique, en tirant la langue : ton ventre rentre à chaque expiration. Fais la même chose en fermant la bouche et en expirant par le nez.

### **Respiration du lion :**

Installe-toi à genoux sans t'asseoir sur les talons. Inspire profondément par le nez en levant les mains devant toi comme si tu avais des griffes du lion ! En expirant de façon énergique, amène un pied à plat sur le tapis et feule en tirant la langue. Change de côté.

***Feuler c'est rugir mais l'air est expulsé par la gorge.***

<p><b>Phare de l'Intériorisation</b></p> 	<p><i>Observer son paysage intérieur.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dans la posture de la petite souris ou une autre position confortable si l'enfant préfère, revisite l'histoire en énumérant les animaux rencontrés. A chaque animal nommé, invite-le à respirer une fois : « <i>L'air entre par le nez, tu inspires. L'air sort par le nez, tu expires</i> ».</li> </ul> <p><i>OU</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dépose une petite peluche ou un origami figurant une souris sur le ventre des enfants et invite-le à respirer tranquillement pour la bercer sans qu'elle tombe.</li> </ul>
<p><b>Les 3 Grands Phares</b></p> 	<p><i>Je reconnais mes amis autour de moi. Je suis en paix.</i></p>	<p>Le groupe est assis en cercle. A nouveau, invite les enfants à observer leur paysage intérieur pour voir s'il est le même qu'au début de la séance.</p> <p>Tous ensemble récitez la comptine :</p> <p style="text-align: center;">Petite souris A trouvé un ami Petite souris Sourit !</p>

Les animaux de l'histoire pour créer tes cartes :

