Activités

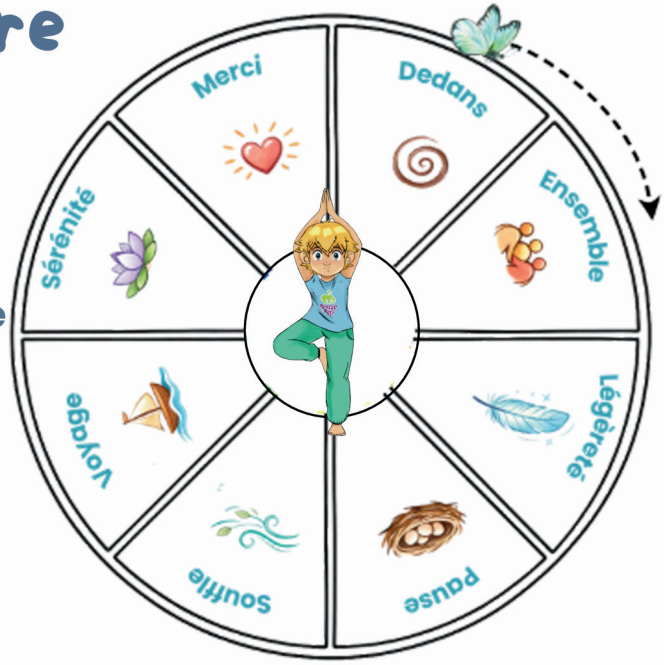
Kamishibaï Editions
Album : éditions Optimisterre.fr

Batocado

Jérôme SINTES
Illustrations : Isabelle Levieux



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'accompagner les enfants à reconnaître leurs peurs, à découvrir leur propre courage, et à sentir que la solidarité transforme l'impossible en possible.

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 :

Les enfants s'installent assis, confortablement.

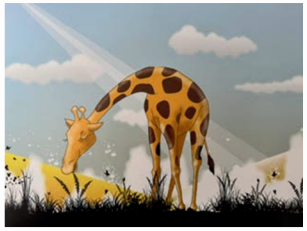
Avant de partir avec Zoé et Léo, prenez un moment pour sentir comment vous vous sentez aujourd'hui. Est-ce calme, agité, joyeux, lourd, léger ?
Les images intérieures : vous avez en mains un dépliant avec des images qui représentent : la sérénité, le mouvement, un souci, la joie… Choisissez l'image qui ressemble à votre état, montrez-là au groupe puis faites geste pour l'illustrer.





Nous allons faire un grand voyage, nous allons aller jusqu'en Afrique, afin de rencontrer le roi des animaux… Nous allons apprendre comment le lion est devenu le roi des animaux grâce à son ami Zoé la girafe ? Écoutez donc cette histoire…

Zoé, la girafe vit en Afrique près du lac des Trois Lunes. C'est un endroit très étrange où se mélange féérie et magie. Un soir, au coucher du soleil, la fée de l'eau rendit visite à Zoé la girafe.



POSTURES DE LA GIRAFE

- La girafe qui marche *: Déplacez-vous sur la pointe des pieds. Tendez un bras au-dessus de la tête et pliez le poignet pour réaliser la tête de la girafe. Marchez en tournant la main de droite à gauche, mimant la tête de la girafe. Faites de grands pas en faisant le moins de bruit possible.*

- La girafe qui boit *: debout, les pieds écartés, levez les bras très haut comme un long cou qui s'étire. Puis penchez-vous en avant avec douceur, en gardant le dos long et en pliant les genoux si besoin, comme une girafe qui va boire. Vous pouvez observer le monde à l'envers, respirer tranquillement, puis remonter lentement en retrouvant toute votre longueur. Ramenez pointes talons pointes talons.*



Fée de l'eau : Zoé ! Zoé !
Zoé : oui ? Qui me parle ?
Fée de l'eau : c'est moi ! La fée de l'eau. J'aimerais t'offrir un bateau en cadeau
Zoé : oh, oui ! Un batocado ! Comme ça, je pourrais inviter mon ami, Leo !
Fée de l'eau : va vite le chercher, votre bateau vous attend au bord de l'eau.

POSTURE DE LA BARQUE

Avant de partir en voyage, nopus avons besoin d'apprendre à naviguer !
Assis, fléchissez les genoux devant vous, posez le regard sur un point fixe devant vous. Libérez avec les mains la chair autour des ischions et cherchez les points d'équilibre, placez les deux mains en face de vous, paumes vers le sol, doigts pointés devant. Respirez tranquillement en vous focalisant sur votre cap.



Zoé chercha Léo partout. Pas facile de lui mettre la main dessus, elle décida d'aller au lac des trois lunes, près de l'arbre voyageurs là, où se retrouvaient tous les animaux de la savane. Elle fit alors le tour de ses amis…

POSTURE DE L'ARBRE VOYAGEUR

Chacun se place du plus petit au plus grand, l'un derrière l'autre. Ensemble, vous formez le tronc de l'arbre. Puis, les bras s'ouvrent doucement, un à un, comme des branches qui grandissent vers le ciel. Vu de face, on voit un grand arbre vivant, dont les branches s'étendent, s'élèvent, s'épanouissent.



Zoé : Léo ! Léo ! Léo !
Bongo : quoi, quoi, quoi ? Mais qu'est-ce que c'est que tout ce bruit là Léo, Léo, Léo !
Zoé, mais que t'arrive-t-il ?
Zoé : pardon, Bongo, mais je cherche, Léo, l'aurais-tu vu ?
Bongo : Leo ? Leo le Lion ? Non je ne l'ai pas vu, mais pourquoi le cherches-tu ?
Zoé : je voulais faire un tour de bateau avec lui.
Bongo : un bateau ? Écoute, je veux bien t'aider à chercher Leo, mais en échange, tu m'emmènes faire un tour de bateau avec vous !
Zoé : c'est-à-dire que je n'avais pas prévu ça…
Bongo : s'il te plaît ! …
Zoé : bon d'accord, Accord ! Tu peux venir !

POSTURE DU SINGE

Quand on demande à un enfant d'arrêter de « faire le singe », qu'est-ce que cela signifie? Plantez vos deux pieds dans le sol comme un singe prêt à bondir. Avec la main droite, tapotez sur votre tête. Faites la même chose avec l'autre main. Maintenant,avec la main gauche, faites des ronds sur le ventre, comme un singe gourmand. Même chose avec l'autre main. Tapotez maintenant avec une main sur la tête et avec l'autre main sur le ventre, sans vous tromper. Changez.



C'est alors qu'elle rencontra un vieux crocodile. Croco le roi, des gros dodos.
Zoé : Léo, Léo, Léo !
Croco : oh ça ne va pas la tête ? tu viens de me réveiller ! mais que t'arrive-t-il ?
Zoé : salut croco. Je cherche Léo, l'aurais-tu vu ?
Croco : Léo, le Lion ? Non je ne l'ai pas vu, mais pourquoi le cherches-tu ?
Zoé : j'aimerais faire un tour de bateau avec Leo !
Croco : un bateau ! C'est une très bonne idée ! Je peux t'aider à retrouver ton ami Leo, mais en échange je viens avec vous.
Zoé : c'est-à-dire qu'il y a déjà bongo le singe et… Bon d'accord… Allez, on y va !

POSTURE DU CROCODILE

Le mouvement de torsion évoque celui du crocodile qui fait descendre sa proie dans son estomac ! Allongés sur le dos, les bras en croix, ramenez les genoux vers la poitrine. Inspirez. Expirez, la tête tourne à droite, les genoux à gauche. Revenez sur une inspiration et changez de côté.



C'est alors qu'elle rencontra coco le perroquet.
Zoé : Léo, Léo, Léo
Coco : Zoé, Zoé, Zoé, c'est toi qui cries comme ça ?
Zoé : oh ! Excuse-moi, coco, je cherche, Léo, l'aurais-tu vu ?
Coco : Leo ? Léo le Lion ? Non mais pourquoi le cherches-tu ?
Zoé : j'aimerais faire un tour de bateau avec lui.
Coco : oh, un bateau, c'est rigolo ! Je viens avec vous illico !
Zoé : Euh… C'est-à-dire que…
Coco : oh ! Allez, Zoé ! Je suis ton ami !
Zoé : c'est d'accord, Accord ! On y va tous ensemble

RESPIRATION DU PERROQUET

En tapant ses cuisses pour marquer le rythme, répétez comme un perroquet
Inspire, inspire, expire longue/ Inspire court, inspire court, expire court /Inspire, expire, inspire, expire / Inspire minuscule, inspire énorme, expire en"fffff"



Zoé continua de faire le tour des animaux autour du lac des trois Lunes. Personne n'avait vu Léo, mais tous les animaux voulaient faire du bateau…
Et vous les enfants, vous n'auriez pas vu Leo par hasard (faire chercher les enfants)
Il est où Léo ? Il est là-haut ? Léo ! Léo ! Léo ! (les enfants, retrouvent, Léo)
Finalement, grâce à vous Zoé a retrouvé Léo caché derrière l'arbre, voyageur.



Zoé : ! Enfin ! Léo, te voilà ! Je te cherche partout ! La fée de l'eau m'a offert un bateau en cadeau, tous nos amis sont là, veux-tu faire un tour avec nous ?
Leo :Roaw, Row, non, merci, j'ai le mal de mer.
Zoé : comment peux-tu dire ça, tu n'as jamais fait de bateau !
Leo : oui c'est vrai… La vérité c'est que j'ai peur de l'eau.
Zoé : mais ne t'inquiète pas. Mon bateau est solide. En plus, tout le monde t'attend ! Toute la savane est là pour venir avec nous… Et puis je suis là, tu ne risques rien ! !
Leo : bon d'accord, Accord… Mais je pense que ce n'est pas une bonne idée.

POSTURE ET RESPIRATION DU LION

Installez-vous à genoux légèrement écartés. Posez les mains au sol devant vous. Faites pivoter les mains vers l'extérieur puis vers l'arrière jusqu'à ce que les doigts soient dirigés vers vos genoux. Le lion regarde l'eau de loin. Il n'est pas très rassuré. Inspirez par le nez. Expirez lentement en ouvrant très grand la bouche, en tirant la langue le plus loin possible et en faisant : « Haaaaaa… » comme un long soupir qui détend. À chaque respiration, le lion retrouve son courage.



Le bateau était enfin prêt à partir, lorsque soudain, à tribord, retentit un train. C'était la famille de Bongo, le singe ! Il faisait partie du cirque du manège, volant, il y avait : Amandine, la jolie ballerine, un peu coquine, Mathurin, le gros malin, un peu magicien, Camille, jonglant avec des quilles et des jonquilles, Hector, faisant beaucoup d'efforts pour être le plus fort. Et puis il y a Annette qui fait de la bicyclette sur la tête ! Attendez-nous ! Attendez-nous ! Attendez-nous !

ACTIVITE SENSORIELLE

Assis les paupières closes : imaginez, le cirque arrive, les rideaux s'ouvrent : frottez vos mains et ouvrez les devant vous comme des petits rideaux. Touchez vos joues du bout des doigts, comme les plumes d'Amandine la ballerine. Tapotez vos épaules comme les petites quilles de Camille qui rebondissent. Serrez vos poings très fort, comme Hector qui montre sa force. Tournez vos poignets comme Annette qui fait sa bicyclette. Le cirque est là. Le voyez-vous ? Ouvrez les yeux.



Annette : allez ! Faites-moi une petite place ! Dring ! Dring !
Amandine : allez ! Allez ! Poussez-vous ! Je ne suis pas bien grosse !
Mathurin : et moi ? On a toujours besoin d'un magicien à bord ! Place ! Place !
Camille : pardon ! Pardon ! Une petite place pour moi aussi !
Hector : attention ! Attention ! C'est moi, Hector, et je suis le plus fort !
Tout le monde était content de faire du bateau, sauf Leo qui se cachait au fond d'un tonneau.

LE BATEAU QUI GRANDIT

Deux enfants s'assoient face à face, jambes écartées et en contact, mains qui se tiennent. Un troisième enfant doit trouver une place dans le bateau, sans le casser : il doit toucher le bateau pour en faire partie. Chaque enfant doit trouver une nouvelle façon de se connecter au bateau : une main, un pied, un dos, une épaule, un bout de jambe
Quand tout le monde est installé : Regardez… on tient tous dans le même bateau ! Et le bateau fait un mini balancement très lent, ensemble.



Bongo : et ! Regardez, Léo ! Il a peur de l'eau ! Il se cache au fond d'un tonneau ! Leo est une poule mouillée ! Leo est une poule mouillée !
Zoé : Arrêtez ! Je vous interdis de vous moquer de Léo, car c'est mon ami !
Léo a une peur dans son ventre. Et vous, comment bouge une petite peur dans votre corps ?

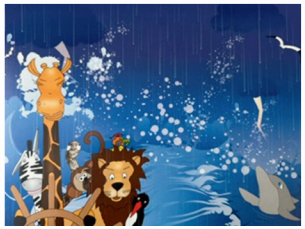
LA LIGNE DU COURAGE

Une corde est posée en travers de la salle. *Vous devez franchir la corde de différentes manières, de plus en plus audacieuses. Chaque passage est un petit acte de courage. Premier passage : traversez la ligne en marchant. Deuxième passage en faisant un pas de géant. Puis : en arrière, en sautillant, en zigzag, le plus vite possible, comme un héros de votre choix…*



Le bateau prit alors la mer. Le ciel était bleu, le soleil brillait, tout se passait bien lorsque soudain. Le ciel devient tout noir ! La pluie commence ça à tomber ! Et le tonnerre se met à rugir ! C'était l'orage ! Au secours au secours.

MASSAGE METEO : L'un assis. L'enfant qui masse se place derrière à genoux.
On chasse la nuit : la main glisse doucement sur tout le dos.
Le soleil se lève : avec un doigt, on dessine un grand soleil et ses rayons.
Les nuages arrivent : on presse doucement des deux côtés du dos.
Les premières gouttes tombent : on tapote légèrement avec deux doigts.
La pluie devient plus forte : on tapote avec plusieurs doigts, un peu plus vite.
Les grêlons : on tapote plus fermement, surtout en haut du dos.
La pluie se calme : les tapotements deviennent plus doux.
Les éclairs : les mains jointes tracent des zigzags dans le dos.
Le vent souffle : on souffle doucement sur la nuque et les cheveux.
Le soleil revient : avec la paume, on dessine un grand soleil et on masse en rond.
On se remercie : les mains se posent sur les épaules, on dit merci.
À ton tour : on inverse les rôles.



C’était la panique à bord ! Tous les animaux se cachèrent derrière Léo, Zoé tenait fermement la barre de son bateau malgré la tempête ; elle cria plus fort que le tonnerre : Zoé : il faut aller prévenir la baleine. Elle elle peut nous sauver …
Dans ce monde de silence, notre ami, le dauphin avait tout entendu. Il partit alors à la recherche de la baleine.

POSTURE ET RESPIRATION DU DAUPHIN

Placez-vous à quatre pattes. Posez les avant-bras au sol, parallèles, coudes sous les épaules. Les mains peuvent être jointes ou séparées, selon le confort. Crochetez les orteils puis soulevez les genouxet poussez le bassin vers le ciel, comme dans un chien tête en bas, mais sur les avant-bras. Le dos s’allonge, la tête reste relâchée entre les bras. Inspirez en avançant le buste vers l’avant, comme si vous vouliez toucher le nez au sol. Expirez en reculant le bassin, comme une vague qui remonte. Le corps du dauphin glisse, ondule, avance et recule.
Reposez les genoux au sol, relâchez le front sur les mains et respirez tranquillement.



Le dauphin réussi enfin à trouver la baleine ! Elle s’approchait du bateau.
La baleine : passez-moi une corde et attacher là au bateau, ainsi, je pourrais vous tirer hors de la tempête ! Il fallait trouver un courageux volontaire pour se jeter à l’eau. Tous les animaux, une bonne excuse afin de ne pas se mouiller. Qu’Il fallait trouver un courageux volontaire pour se jeter à l'eau. Tous les animaux, une bonne excuse afin de ne pas se mouiller. Quand soudain, la petite voix de Léo dit :
Léo : moi je veux bien y aller… Il prit alors son courage à deux pattes et se jette à l’eau. Il passe à la corde autour de la baleine qui tira le bateau hors de la tempête.

POSTURE ET RESPIRATION DE L’EFFORT

Placez un pied devant et un pied derrière. Attrapez une corde imaginaire à deux mains devant vous. Penchez légèrement le corps vers l'arrière. Léo a trouvé son courage et aidé la baleine à sortir le bateau de la tempête !
Inspirez par le nez en préparant vos forces. Expirez en tirant la corde vers vous : « Hooooo ! » Répétez plusieurs fois.



Tous les animaux avaient un petit peu honte de s'être moqué de Léo. Mais heureusement, ce dernier n'était pas rancunier. La tempête était finie. Coco le perroquet partit alors en éclaireur. Il revint peu de temps après avec une banane dans son bec. Les animaux pouvaient enfin accoster sur la terre sèche.



C'est alors que la fée de l'eau réapparu dans une bulle d'eau.
–Bravo, Leo, tu as surmonté tes peurs. Ton courage t'a permis de sauver tes amis !
Et c'est ainsi que le lion devant le seul et l'unique roi des animaux, et depuis ce jour, personne n'ose se moquer de lui.



MEDITATION

Allongez-vous et fermez les paupières. Respirez tranquillement par le nez.
Léo croyait qu'il n'était pas courageux. Mais un jour, il a aidé la baleine et il a sauvé ses amis. Son courage caché s'est réveillé. (poser un petit galet sur le front des enfants)
Vous aussi, vous avez un courage qui vit en vous. Parfois vous le sentez, parfois vous l'oubliez, mais il est là, tout le temps.
Ce petit galet vient vous le rappeler. C'est un galet de force, un galet de magie, un galet pour vous aider à avancer.
Respirez doucement, l'air entre par le nez et ressort par le nez ; laissez votre courage grandir.Quand vous ouvrirez les yeux, il sera là, juste pour vous.

Re-création

Le galet de courage



Matériel

- Un galet ou un beau caillou assez lisse
- Des feutres Posca

Dessinez un symbole qui représente le courage :

· un cœur pour la douceur
· une goutte d'eau pour la fée
· un soleil pour la lumière
· une étoile pour la magie
· une vague pour l'aventure

Soufflez doucement sur le galet pour activer la magie de la fée.

Placez le galet dans une poche, dans un sac, une trousse ou sous l'oreiller : C'est un petit talisman pour se souvenir : ***« Moi aussi, je peux être courageux comme Léo. »***