

# Yoga pour les enfants

## Cartes à imprimer

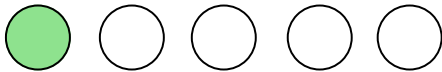
www.unjourunjeu.fr



la vache

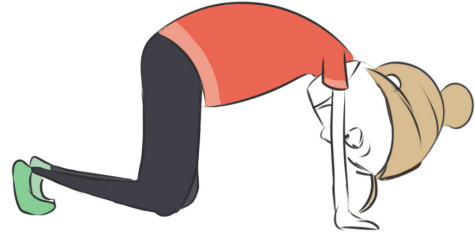
La posture de la vache est souvent jumelée avec celle du chat. Elles sont toutes les deux bénéfiques pour le dos. La vache permet aussi de renforcer le haut du corps.

difficulté



1/5

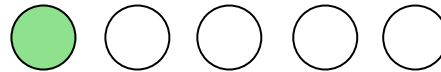
www.unjourunjeu.fr



le chat

La position du chat aide à relaxer le dos. Elle permet aussi de travailler la coordination des mouvements avec la respiration. Chose très importante dans le yoga.

difficulté



1/5

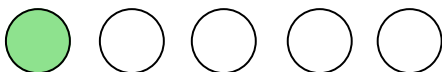
www.unjourunjeu.fr



le papillon

La position du papillon aide l'enfant à se concentrer, elle est adéquate pour la méditation. C'est une position assise et confortable, qui renforce la colonne vertébrale et le dos.

difficulté



1/5

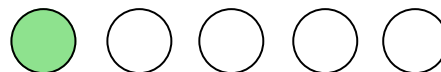
www.unjourunjeu.fr



la montagne

La posture de la montagne est la pose de base du yoga. Elle apprend à aligner les épaules, les hanches et les pieds pour bien s'ancrer dans le sol et renforce la partie basse du corps.

difficulté

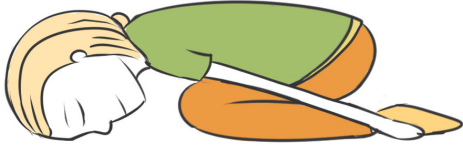


1/5

# Yoga pour les enfants

## Cartes à imprimer

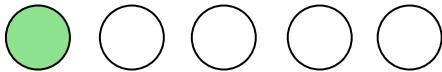
www.unjourunjeu.fr



**l'escargot**

La posture de l'escargot permet de détendre le corps et de se concentrer sur sa respiration. Elle aide aussi à ouvrir la cage thoracique et à étirer le dos.

difficulté



1/5

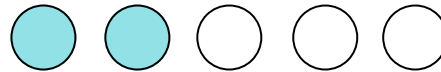
www.unjourunjeu.fr



**le guerrier**

La posture du guerrier est très reconnaissable. Elle peut être effectuée par les débutants comme par les plus avancés. Elle augmente la flexibilité et fait travailler l'équilibre.

difficulté



2/5

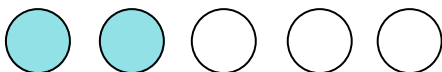
www.unjourunjeu.fr



**le chien**

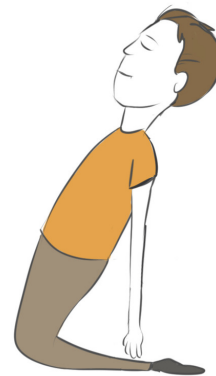
La position du chien tête en bas favorise le flux sanguin du cerveau. Parfait pour le calme intérieur. Elle permet aussi de renforcer la musculature des bras et étire les mollets.

difficulté



2/5

www.unjourunjeu.fr



**le chameau**

La posture du chameau ouvre la cage thoracique, étire les cuisses et les abdominaux. Elle assouplit la colonne vertébrale pour ne pas avoir le dos voûté.

difficulté

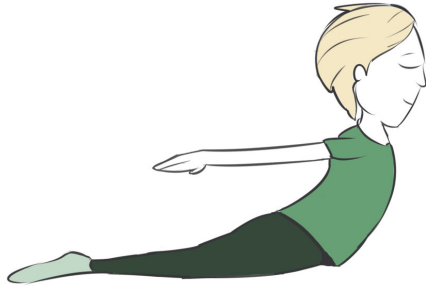


2/5

# Yoga pour les enfants

## Cartes à imprimer

www.unjourunjeu.fr



### le cobra

La position du cobra est idéale avant un moment de repos. Elle permet de libérer l'énergie accumulée afin de détendre le corps. L'enfant peut aussi laisser ses mains au sol et pousser dessus.

difficulté



3/5

www.unjourunjeu.fr



### la chandelle

La posture de la chandelle est excellente pour la circulation et masse la colonne vertébrale. Elle est très amusante pour les enfants et permet d'évacuer le stress ou les tensions accumulées.

difficulté



3/5

www.unjourunjeu.fr



### le flamant rose

La position du flamant rose permet de travailler l'élévation de soi en même temps que l'équilibre et la balance. À faire pour renforcer la confiance en soi.

difficulté



3/5

www.unjourunjeu.fr



### l'arbre

La position de l'arbre est excellente pour travailler l'équilibre. Elle permet de développer la concentration, l'écoute et la patience. Ne pas oublier de faire travailler les deux côtés.

difficulté

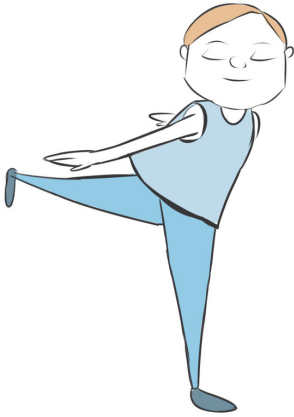


3/5

# Yoga pour les enfants

## Cartes à imprimer

www.unjourunjeu.fr



**l'avion**

La position de l'avion favorise l'étirement du corps et donne une sensation de liberté. Excellente pour se recentrer de l'intérieur tout en s'ouvrant vers l'extérieur.

difficulté



4/5

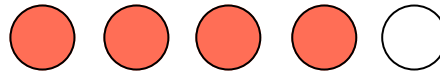
www.unjourunjeu.fr



**le bateau**

La posture du bateau oblige à garder un certain équilibre. Elle fait travailler les muscles de l'abdomen et renforce la musculature du dos et des jambes.

difficulté



4/5

# Yoga pour les enfants

## Cartes à imprimer

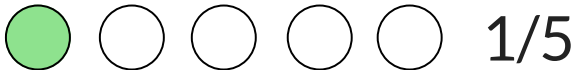
www.unjourunjeu.fr



**l'abeille**

La posture de l'abeille calme la nervosité et ouvre la cage thoracique. Les mains derrière la tête, l'enfant va diriger son coude droit vers le genou gauche, reprendre sa position initiale et recommencer de l'autre côté.

difficulté



www.unjourunjeu.fr



**le tigre**

La position du tigre est parfaite pour évacuer le trop-plein d'énergie. L'alternance entre l'écoute et les rugissements du tigre amuse beaucoup les enfants et les libèrent.

difficulté



www.unjourunjeu.fr



**la tortue**

La position de la tortue permet d'éloigner l'excitation et aide à se concentrer. Elle donne une sensation de sécurité, bien à l'abri dans sa carapace-maison.

difficulté



www.unjourunjeu.fr



**la grenouille**

La posture de la grenouille est très bonne pour assouplir les articulations. Demandez à l'enfant de bien laisser ses mains au sol et de sautiller comme une grenouille, il va bien rigoler.

difficulté



# Yoga pour les enfants

## Cartes à imprimer

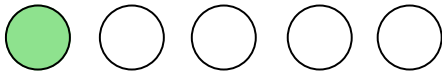
www.unjourunjeu.fr



le singe

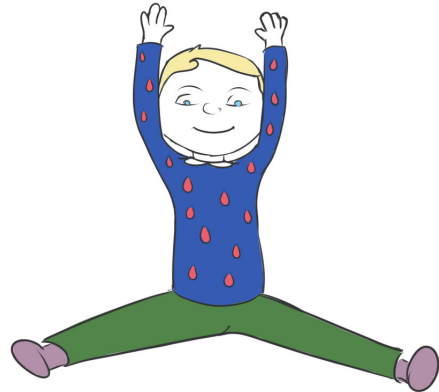
La posture du singe est très amusante. C'est une position idéale pour relâcher la tension chez l'enfant. Il doit alterner la position des bras et faire des singeries pour détendre les muscles du visage.

difficulté



1/5

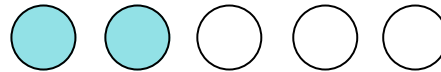
www.unjourunjeu.fr



le paon

En étirant ses membres et en se grandissant, la posture du paon améliore l'estime de soi. Elle dégage aussi la cage thoracique afin de respirer lentement et calmement.

difficulté



2/5

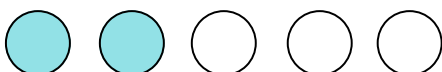
www.unjourunjeu.fr



la girafe

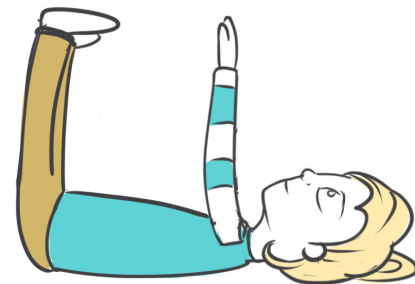
La position de la girafe étire tout le corps et détend les muscles du cou. Elle permet à l'enfant de prendre conscience de sa colonne vertébrale et l'aide à trouver son axe.

difficulté



2/5

www.unjourunjeu.fr



la table

La posture de la table muscle tout le corps et améliore la stabilité. Bien tendre les jambes et les bras, garder la position quelques secondes avant de replier doucement bras et jambes.

difficulté



2/5

# Yoga pour les enfants

## Cartes à imprimer

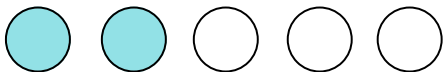
www.unjourunjeu.fr



### l'éléphant

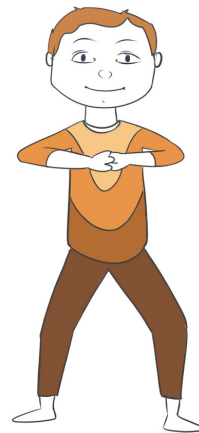
La position de l'éléphant se répète plusieurs fois de suite. Amusante, elle est bénéfique pour l'assouplissement de la colonne vertébrale et pour évacuer la tension du corps.

difficulté



2/5

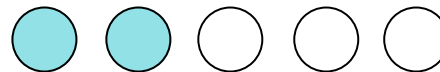
www.unjourunjeu.fr



### l'aigle

La position de l'aigle aide à évacuer le stress accumulé au long de la journée. L'enfant tire de toutes ses forces sur ses mains pour se donner de la force et du courage.

difficulté



2/5

www.unjourunjeu.fr



### l'archer

La posture de l'archer développe la confiance en soi ainsi que la concentration. Le regard de l'enfant doit fixer un point au loin sans le quitter et lance la flèche avant de revenir bien droit.

difficulté



3/5

www.unjourunjeu.fr



### le guerrier 2

La position du guerrier numéro 2 étire et renforce bras, jambes, épaules et le dos. À force de la pratiquer, on renforce son endurance et on améliore ses capacités.

difficulté



3/5

# Yoga pour les enfants

## Cartes à imprimer

www.unjourunjeu.fr



### la chaise

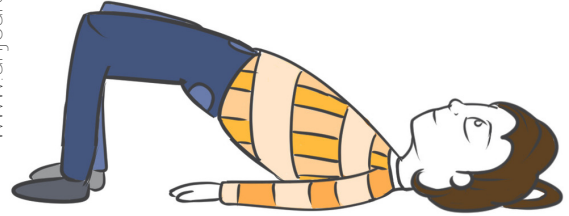
La position de la chaise fait travailler les muscles fessiers et fortifie le dos. L'immobilité de cette posture améliore la concentration. Faire tenir plus ou moins longtemps l'enfant selon son âge et son aptitude.

difficulté



3/5

www.unjourunjeu.fr



### le pont

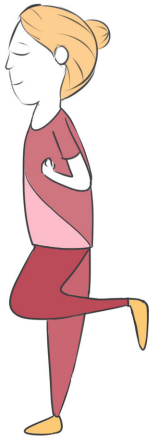
La position du pont tonifie le centre du corps et renforce les muscles du dos. Elle permet aussi de relâcher la tension afin de réduire l'excitation. À répéter plusieurs fois d'affiler.

difficulté



3/5

www.unjourunjeu.fr



### le flamant rose 2

La position du flamant rose 2 fait travailler l'équilibre. Elle oblige l'enfant à être calme et à se concentrer afin de trouver son centre.

Parfait pour avoir confiance en soi.

difficulté



4/5



# Yoga pour les enfants

## Cartes à imprimer

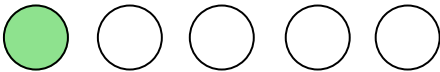
www.unjourunjeu.fr



### le cadavre

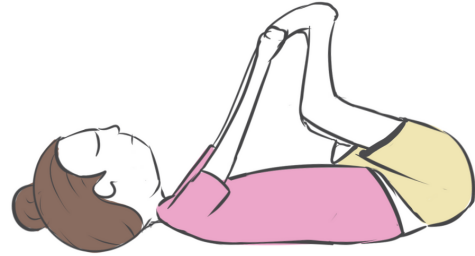
La position du cadavre est généralement la dernière pose effectuée lors d'un cours de yoga. Allongé sur le sol, les bras et les jambes un peu écartés, respirer profondément pour détendre tout le corps.

difficulté



1/5

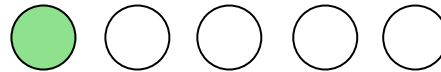
www.unjourunjeu.fr



### le bébé

La posture du bébé est utile pour se détendre et retrouver le calme. Pour l'effectuer, s'allonger sur le dos, attraper ses pieds avec ses mains et tirer doucement dessus à plusieurs reprises.

difficulté



1/5

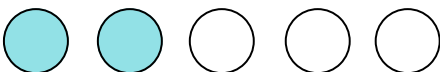
www.unjourunjeu.fr



### l'éclair

La position de l'éclair tonifie le corps, particulièrement le dos et le haut des jambes. Son nom vient du Z que forme le corps en la faisant. Tenir la position quelques secondes et recommencer.

difficulté



2/5

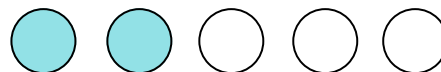
www.unjourunjeu.fr



### l'huitre

La posture de l'huitre délie la colonne vertébrale, tonifie les muscles dorsaux et apaise le système nerveux. Respirer profondément pour stimuler les sens et détendre le dos.

difficulté



2/5

# Yoga pour les enfants

## Cartes à imprimer

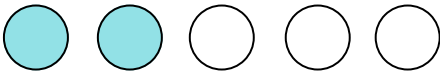
www.unjourunjeu.fr



### le crocodile

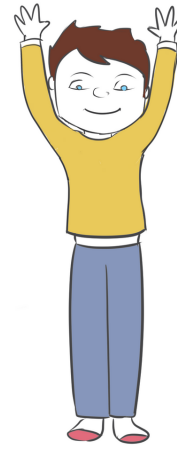
La posture du crocodile aide à se relaxer pour s'endormir. Elle est parfaite aussi pour soulager les douleurs dorsales. Placez-vous sur le dos, étirez les bras et tournez la tête à l'inverse du corps.

difficulté



2/5

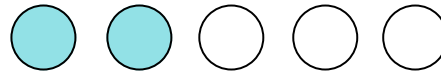
www.unjourunjeu.fr



### les mains en l'air

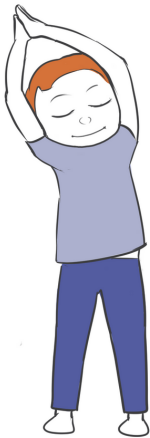
La position les mains en l'air renforce musculairement les épaules et les bras. Une posture simple et amusante mais qui peut-être néanmoins rapidement fatigante.

difficulté



2/5

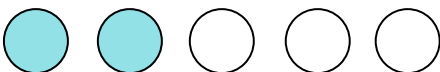
www.unjourunjeu.fr



### la demi-lune

La position de la demi-lune vise à améliorer la souplesse et à étirer le dos. Levez les bras au-dessus de la tête et penchez-vous sur la droite, insistez quelques secondes. Revenir au centre et recommencer de l'autre côté.

difficulté



2/5

www.unjourunjeu.fr



### la poupée de chiffon

La posture de la poupée de chiffon libère le cou et la colonne vertébrale. Rouler lentement les épaules et le dos vers l'avant. Relâcher tout le haut du corps. Inspirer et expirer plusieurs fois avant de se redresser.

difficulté

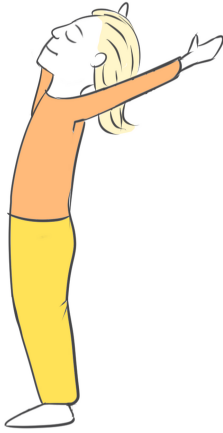


2/5

# Yoga pour les enfants

## Cartes à imprimer

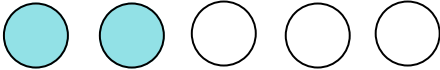
www.unjourunjeu.fr



le soleil

La position du soleil est très souvent utilisée puisqu'elle fait partie de l'enchaînement de la salutation au soleil. Permet d'étirer l'abdomen et de relâcher la tête et les pensées. Ne pas oublier de respirer profondément.

difficulté



2/5

www.unjourunjeu.fr



la terre

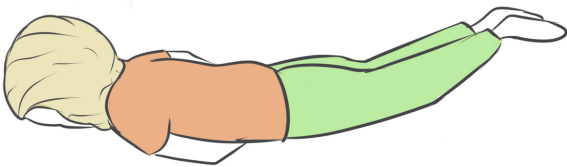
La position de la terre suit généralement la posture du soleil. Après avoir étiré le corps vers le haut, on répète la même chose vers le bas. Bien que cette position paraisse facile, il n'est pas toujours aisé de toucher ses pieds !

difficulté



3/5

www.unjourunjeu.fr



la sauterelle

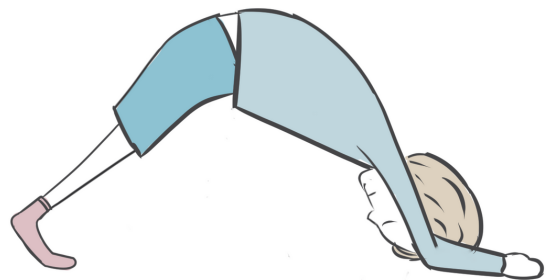
La posture de la sauterelle fortifie le dos et combat les problèmes intestinaux. S'allonger sur le ventre, inspirer en prenant appui avec les mains sous le ventre et lever en même temps les jambes.

difficulté



3/5

www.unjourunjeu.fr



le dauphin

La posture du dauphin est bénéfique pour la circulation du sang et renforce les muscles du corps. Se positionner à quatre pattes, appuyer sur les pieds et soulever le bassin vers le haut.

difficulté



3/5

# Yoga pour les enfants

## Cartes à imprimer

www.unjourunjeu.fr



### la sirène

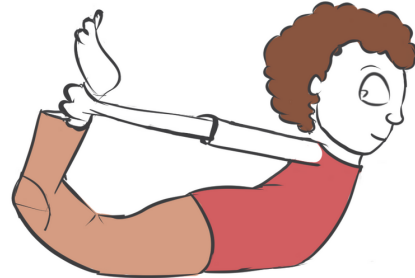
La position de la sirène étire chaque côté latéral du corps. Se placer assis une jambe pliée devant soi et l'autre étirée sur le côté. Pencher le corps vers la jambe tendue. Recommencer de l'autre côté.

difficulté



4/5

www.unjourunjeu.fr



### l'arc

La posture de l'arc permet de faire le plein de force pour relâcher le corps et l'esprit. Il faut attraper les chevilles avec les mains. Inspirer et lever les talons pour soulever les cuisses.

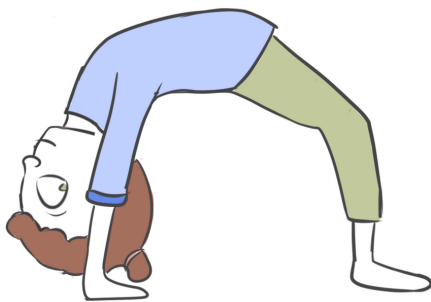
L'enfant peut se balancer de l'avant vers l'arrière également.

difficulté



5/5

www.unjourunjeu.fr

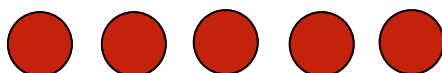


### la roue

La position de la roue est bénéfique pour les troubles digestifs ou respiratoires.

Commencer par s'allonger sur le dos, puis plier les genoux. Poser les mains à plat, inspirer et soulever le dos.

difficulté



5/5