

WARM UP, MOTOR SKILLS & RELAXING

YOGA POSES

BALANCE

1

Je me mets à quatre pattes. Je lève le bras droit et la jambe gauche.

I get on all fours. I lift my right arm & left leg.

2

Je monte mon genou & je tiens l'équilibre sur un pied.

I lift my knee & balance on one foot.

3

Je ferme les yeux. Je me balance en avant, en arrière, sur la point des pieds, sur les talons.

I close my eyes. I sway forwards & backwards, on my toes and heels.

4

Je pose mes mains sur mes genoux & je tourne les genoux. Puis je change de sens.

I put my hands on my knees and I twist my knees. Then, I change directions.



STRETCHING

1

Je m'étire comme un chat.

I stretch like a cat.

2

Je lève les bras. Je me grandis.

I raise my arms. I stretch up.

3

Je m'allonge, je m'étire.

I lie down. I stretch out.

4

Je dis oui de la tête, je dis non de la tête.

I nod and shake my head from left to right.



WARM UP, MOTOR SKILLS & RELAXING

YOGA POSES

ENERGETIC MOVEMENTS

1

Je pose mes mains au sol. Je marche en avant/en arrière avec mes mains sans bouger les pieds.

I put my hands on the floor and move forwards and backwards.

2

Je sautille en faisant des ciseaux.

I put one foot in front. I jump and do scissors.

3

Je rampe avec mes coudes.

I lie down and I crawl on my elbows.

4

Je serre mes mains très fort. Et je lâche.

I squeeze my hands with strength and let them go.

5

Je m'accroupis en posant mes deux mains au sol.

I crouch down and put both hands on the floor.



DYNAMIC EXERCISES

1

Je tapote sur mes joues avec les doigts en comptant jusqu'à 10.

I tap with my fingertips and count to ten.

2

Je me frotte le visage.

I rub my face.

3

Je frotte les bras et les jambes.

I rub my arms and legs.

4

Je me masse la tête avec le bout des doigts.

I rub my head with my fingertips.



WARM UP, MOTOR SKILLS & RELAXING

YOGA POSES

BREATHING

1

Je fais le dos rond du chat en prenant l'air par mon nez. Je souffle très fort.

I arch my back like a cat while breathing through my nose. I breathe very deeply.

2

Je glisse mes mains le long de mes jambes. Je souffle.

I let my hands going down my legs. I breathe.

3

Je pose les mains sur mon ventre. Je respire par le ventre 5 fois.

I put my hands on my tummy. I breathe using my tummy five times.

4

Je souffle sur mes doigts.

I blow on my fingertips.



BODY MOVEMENTS

1

Je tourne mes poignets.

I twist my wrists.

2

Je pousse mon épaule avec ma main.

I push back my shoulder with my hand.

3

Je croise mes jambes. Je regarde derrière.

I cross my legs. I look backwards.

4

Je bouge mon bassin.

I wiggle (my hips).

5

Je secoue mes bras.

I shake my arms.

