




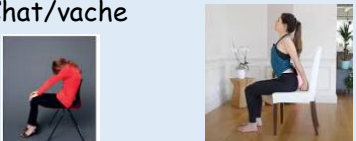








Journée active






Propositions d'activités :

Balle assise : <https://yakamedia.cemea.asso.fr/univers/agir/jeux/jeux-traditionnels-et-sportifs/la-balle-assise-un-jeu-paradoxal-sans-equipe>

Coopérer pour mieux s'opposer avec fair-play : <https://yakamedia.cemea.asso.fr/univers/agir/jeux/jeux-traditionnels-et-sportifs/les-liaisons-dangereuses>

Propositions d'activités à faire en classe :

1 : Bras levés 	2 : $\frac{1}{2}$ Lune 	3 : Grand angle 	4 : Chat/vache 
INSP en montant/EXP en descendant 3X	EXP en descendant sur côté/INSP en remontant 3X D et G (dyna)	Lentement INSP/EXP (statique/dyna)	3X (dyna)
Étirement complet bras au-dessus de la tête	Étirement des épaules	Étirement nuque	Spinal flex
5 : Torsion 	6 : Torsion jambes croisées 	7 : Guerrier 1 	8 : Chiffre 4 
3R D et G (statique)	3R D et G (statique)	3R D et G (statique)	3R D et G (statique)
Épaules et colonne	Colonne et hanches	Jambes/hanches	Hanches + fessiers
9 : Chien tête en haut 	10 : Arbre 	11 : Poisson 	12 : Balasana 
INSP/EXP 3X (dyna)	3R D et G	3R	10R
Flancs	ARBRE		
Fin de séance : respiration en carré ou cohérence cardiaque			

Mouvements	Description/Explication
<p>Mouvement du cou</p> 	<p>Commencer en regardant à l'horizon sur la gauche et effectuer un demi-cercle en regardant vers le sol et finir en regardant à l'horizon sur la droite (X3) → Cela permet notamment de relâcher des tensions logées dans le cou et les muscles à l'arrière des yeux</p>
<p>Accroupi / ouverture</p> 	<p>Se grandir les bras vers le ciel et sur la pointe de pied, puis S'accroupir = étirer / Relâcher Regarder au loin quand on est debout/ et vers le nombril lorsqu'on est accroupi → Permet de lever certaines tensions dans le corps lors de longues positions assises</p>
<p>Le 8 couché</p>  <p>Si douloureux ou désagréables stopper</p>	<p>Le mouvement débute avec son bras tendu devant soi, et le pouce levé. Ce pouce va effectuer un 8 de l'infini en commençant par le haut et la gauche. Seuls les yeux suivent le pouce. La tête rester statique. A réaliser 3 fois puis changer de main et réaliser le 8 en partant en haut à gauche (même circuit) → Cela permet de traverser la ligne médiane mais aussi d'entraîner et stimuler les muscles oculaires dans différentes directions ce qui améliore le contrôle et la coordination du mouvement des yeux indispensables dans de nombreux apprentissages dont la lecture (notamment pour ne pas perdre mots au milieu de la ligne ou lors du retour à la ligne), écriture, la concentration, rattraper un ballon</p>
<p>Palming oculaire</p> 	<p>Frotter ses mains l'une contre l'autre pour les réchauffer puis déposer ses mains (comme des coquilles) sur ses yeux. Les laisser minimum 30" Le Palming oculaire permet de soulager la fatigue oculaire et réduire le stress visuel. Cette méthode est particulièrement utile pour ceux qui passent beaucoup de temps devant un écran ou qui effectuent des tâches qui sollicitent intensément les yeux. → Cela permet de réduire la fatigue oculaire, de détente et relaxer les muscles oculaires.</p>
<p>Massage mains/doigts</p> 	<p>Masser la paume de ses mains, puis chaque doigt, ainsi que la partie entre l'index et le pouce → Cela permet de relâcher et libérer les tensions accumulées : mains et doigts sont très sollicités et souvent crispés</p>