

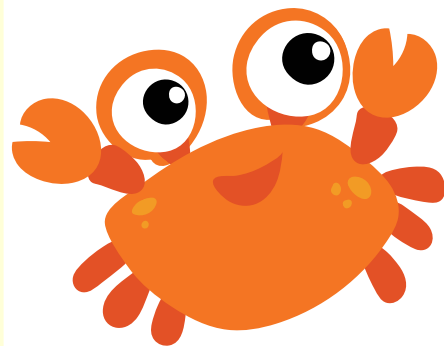
A a a



B b b



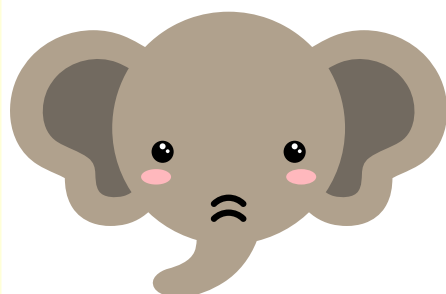
C c c



D d d



E e e



F f f



G g g



H h h



I i i



Crabe



Bateau



Arbre



Fleur



Éléphant



Déesse



Iguane



Héron



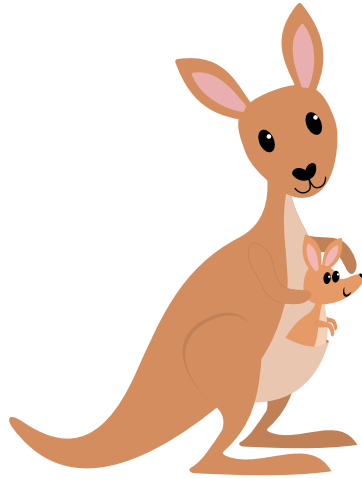
Grenouille



J j j



K k k



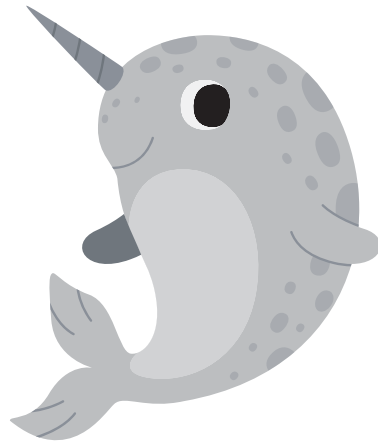
L l l



M m m



N n n



O o o



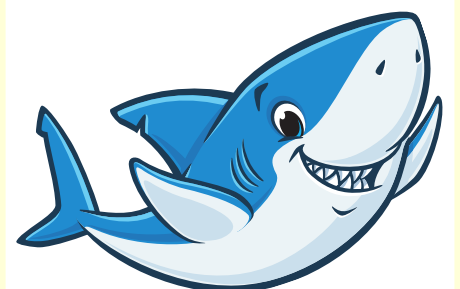
P p p



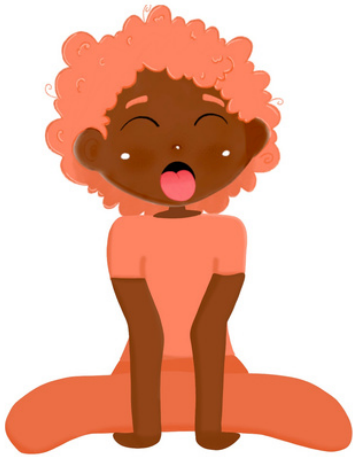
Q q q



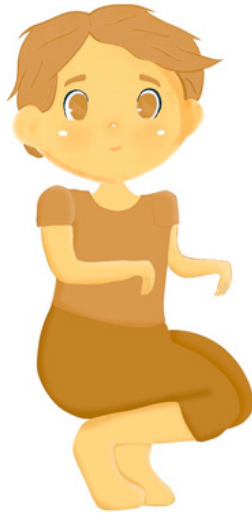
R r r



Lion



Kangourou



Judo



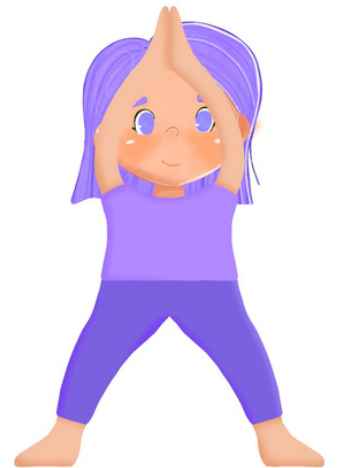
Otarie



Narval



Maison



Requin



Quatre



Pigeon



S s s



T t t



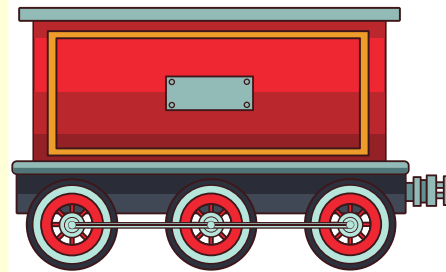
U u u



V v v



W w w



X x x



Y y y



Z z z



### Règles d'utilisation

1. Imprimer les cartes recto/verso et les plastifier
2. Utiliser les cartes face "jaune" pour travailler les lettres de l'alphabet/le son des lettres.
3. Utiliser les cartes face "rose" pour les séances de yoga. je montre la carte face jaune "A comme arbre", je tourne la carte on fait l'arbre.
4. Travailler avec la version youtube sur "Fablasanas".

### Les positions

- A. "Debout, lève une jambe et place ton pied par-dessus la jambe d'appui ou contre la cheville ou tout en haut de la cuisse.
- B. Assis, pieds au sol, genoux pliés, les mains derrière les fesses, je lève un pied, puis l'autre. Une main puis la deuxième et je reste en équilibre.
- C. Assis sur les fesses, pieds au sol, genoux pliés, les mains derrière les fesses, je lève les fesses le plus haut possible.
- D. Debout, jambes écartées, pieds tournés vers l'extérieur, je plie les genoux, dos droit.
- E. Assis sur les fesses, une jambe est tendue l'autre le genou plié. Je passe mon genou au-dessus de mon bras voire au-dessus de l'épaule.
- F. Assis sur les fesses, plante des pieds l'une contre l'autre, genoux écartés, je passe mes bras sous mes jambes, je lève mes pieds et tiens en équilibre.
- G. Accroupis pieds tournés vers l'extérieur, je mets les mains l'une contre l'autre, les coudes viennent écarter les genoux.
- H. Assis une jambe pliée le pied près de la fesses, je lève l'autre jambe en tenant le pied à 2 mains, jambe tendue pliée
- I. Sur les mains ou sur les coudes ma jambe avant est pliée, la jambe arrière est tendue.
- J. Debout, jambes écartées, pieds tournés vers l'extérieur je garde une jambe tendue et je plie le genou de l'autre jambe.

# U nau



# Tigre



# Souris



# Xylophone



# Wagon



# Vache



K. Je m'accroupis sur la pointe des pieds, coudes pliés je tiens en équilibre.

L. Assis sur les talons, genoux écartés, je prends une grande inspiration puis à l'expiration j'ouvre grande la bouche, je sors la langue, je ferme les yeux et je rugis comme un lion.

M. Debout jambes écartées, pieds tournés vers l'extérieur, je lève mes bras au-dessus de la tête les mains se touchent.

N. Allongé sur le ventre, bras devant moi je lève la poitrine et les cuisses.

O. Allongé sur le ventre je me redresse sur mes bras.

P. Assis, je plie le genou de la jambe à l'avant, je place l'autre jambe à l'arrière, je peux garder le genou plié ou je tends la jambe. Je place les mains au sol pour m'aider.

Q. Debout je tiens en équilibre sur une jambe, je peux plier le genou et je viens placer l'autre jambe, genou plié par-dessus la jambe debout.

R. Allongé sur le ventre, bras dans le dos, j'entrelace les doigts et lève les mains, bras tendus loin des fesses. je lève la poitrine et les cuisses.

S. Assis sur les talons je me penche en avant de sorte que mon ventre touche mes cuisses, front au sol et les bras devant moi ou le long du corps.

T. A 4 pattes je lève une jambe en l'air.

U. Allongé sur le dos, je plie mes genoux et j'attrape mes pieds avec mes mains.

V. A 4 pattes, je creuse le dos et regarde vers le plafond.

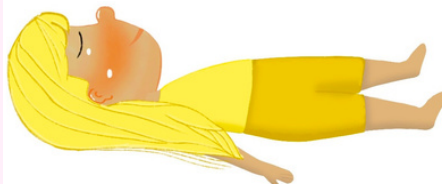
W. Assis jambes tendues ou légèrement pliées j'attrape mes pieds je garde le dos droit.

X. Je tiens sur les orteils et les coudes, le dos droit.

Y. Assis jambes, croisées, yeux fermés, les mains sur les genoux.

Z. Allongé sur le dos, yeux fermés j'écarte bras et jambes.

# Zen



# Y oga

