



YAMA	Organisation / matériel	Consignes
Jeu des 4 coins	<p>4 groupes établis en fonction d'un critère choisi (ex : couleur de vêtement, initiale du prénom, couleur de cheveux...)</p> <p>Chaque groupe se met dans un coin de la salle</p>	<p>Les membres de chaque groupe doivent indiquer leur prénom, où ils habitent (ex: quartier, ville) et doivent se trouver 2 points communs (un point commun concret aujourd'hui et un point commun plus général dans la vie.</p> <p>Une personne de chaque groupe présente les autres membres du groupes à toute la classe et les points communs trouvés</p>
Marche stop	<p>Espace suffisamment grand pour se déplacer</p> <p>Musique et enceinte</p>	<p>Se déplacer sur la musique, quand la musique s'arrête stopper le déplacement et réaliser la consigne demandée : exemples</p> <ul style="list-style-type: none">• Le salut : du regard, avec un main, avec 2 mains, avec la tête avec le corps entier• Se ranger par ordre alphabétique• Se regrouper : par couleur de cheveux, de vêtements, d'yeux, année de naissance, mode de déplacement.....• S'arrêter et mimer une émotion
Prénom geste	<p>En cercle avec tout le groupe</p>	<p>Chacun son tour dire fort son prénom et associer un geste</p> <p>Tout le monde répète ensemble le prénom et le geste, de celui qui vient de parler ainsi que ceux des précédents</p>
La balle regard	<p>En cercle debout ou assis</p>	<p>Une personne commence en regardant son voisin de droite dans les yeux qq secondes, puis son voisin regarde le suivant etc</p> <p>La dernière personne envoie son regard à la personne de son choix</p>
Le jeu du j'aime	<p>En cercle, debout ou assis</p> <p>Objet : un coussin, une petite balle, un ballon en mousse...</p>	<p>1-Chaque participant lance l'objet à un autre en indiquant son propre prénom</p> <p>2- idem en indiquant en plus du prénom une chose qu'il aime</p> <p>3- chaque participant à son tour donne l'objet à un autre en indiquant le prénom de l'autre et ce qu'il aime.</p>
La coupe de la réussite	<p>En cercle</p> <p>En 1/2 classe ou créer plusieurs groupes dans une classe entière</p> <p>Des papiers</p>	<p>Chacun est invité à réfléchir à ce qu'il sait bien faire dans la vie (ex : faire des gâteaux, dessiner, s'occuper des autres) et l'écrit sur un petit papier ainsi que son prénom. Chacun plie son papier et vient le déposer dans une coupe au milieu de la salle.</p> <p>L'animateur vient chercher un papier et vient se placer devant la personne dont le prénom est écrit sur le papier. En la regardant droit dans les yeux il la félicite pour ce qu'elle sait faire (ex : Lise je te félicite pour les bons gâteaux que tu prépares au goûter). La personne qui vient d'être félicitée remercie l'animateur et va chercher à son tour un papier dans la coupe et ainsi de suite jusqu'à ce que tout le monde soit passé.</p> <p>Une fois que chacun a été félicité s'allonger, fermer les yeux et prendre conscience des sensations et émotions ressenties.</p>
L'écoute du son du bol	<p>Assis dans une position confortable les yeux fermés</p> <p>Un bol tibétain ou le son d'un bol tibétain (musique et enceinte)</p>	<p>L'enseignant fait sonner le bol tibétain d'un coup bref</p> <p>Les élèves doivent se concentrer sur le son et les vibrations du bol jusqu'à ne plus l'entendre du tout.</p> <p>Répéter l'exercice 3 fois</p>
Le collier de perles	<p>Debout en cercle</p>	<p>Respiration « collective » : faire circuler la respiration :</p> <p>Chacun se tient par la main</p> <p>Inspiration, puis presser la main du voisin de droite sur l'expiration, etc</p>
La météo intérieure	<p>Assis dans une position confortable en cercle (de préférence)</p>	<p>Chacun doit indiquer « sa météo intérieure » à voix haute (ou suivant la situation dans sa tête).</p> <p>Indiquer « comment je me sens » en utilisant des adjectifs (ex : joyeux, triste, angoissé...)</p>