

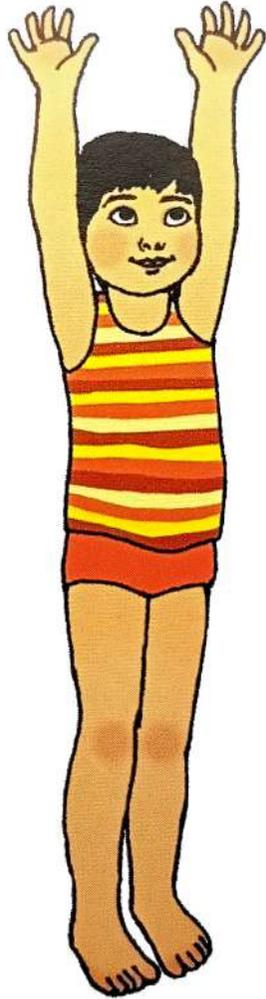
UN OUVRAGE
DE ÉLISABETH JOUANNE,
ILLUSTRÉ PAR ILYA GREEN,
PARU AUX ÉDITIONS
BAYARD JEUNESSE

maternelle-bambou.fr

Récapitulatif des postures

page 6	• la salutation au soleil
page 7	• la toilette du petit chat
page 8	• le pingouin
page 10	• le tableau magique
page 11	• les petits volets
page 12	• la vache
page 13	• la neige
page 14	• le massage des oreilles
page 16	• la table
page 17	• le pont
page 18	• le petit moulin
page 19	• l'éléphant
page 20	• la grenouille
page 21	• l'étoile
page 22	• le tigre
page 23	• le crapaud
page 24	• le paon
page 26	• le fauteuil
page 27	• le bûcheron
page 28	• le dauphin
page 29	• le cobra
page 30	• le chat
page 31	• le chameau
page 32	• l'accordéon
page 33	• le papillon
page 34	• le roi
page 36	• la petite plante qui pousse
page 37	• le balancier
page 38	• le hérisson
page 39	• le chevalier et la princesse
page 40	• la danseuse
page 41	• le sapin
page 42	• la cigogne
page 43	• le flamant rose
page 44	• la balançoire
page 46	• l'oiseau
page 47	• l'archer
page 48	• l'arbre dans le vent
page 49	• l'abeille
page 50	• le bébé
page 51	• la tortue
page 52	• le chien qui s'étire
page 54	• la vague
page 55	• le crocodile

LA SALUTATION AU SOLEIL



page 6
étirements

maternelle-bambou.fr

LA TOILETTE DU PETIT CHAT



page 7
automassage

LE PINGOUIN



page 8
tonus musculaire – souffle

LE TABLEAU MAGIQUE

maternelle-bambou.fr



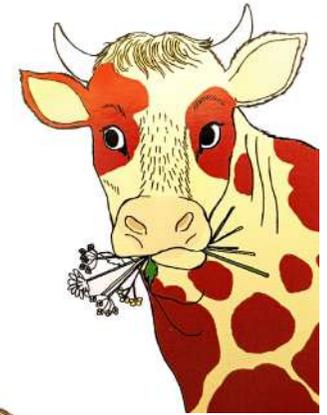
page 10 [posture en binôme]
réveiller ses sens – massage – respect

LES PETITS VOLETS



page 11
détendre ses yeux - s'apaiser

LA VACHE



maternelle-bambou.fr



page 12
automassage de la bouche

LA NEIGE



maternelle-bambou.fr

page 13

automassage - réveiller le sens du toucher

LE MASSAGE DES OREILLES



page 14

automassage - réveiller le sens de l'ouïe

LA TABLE



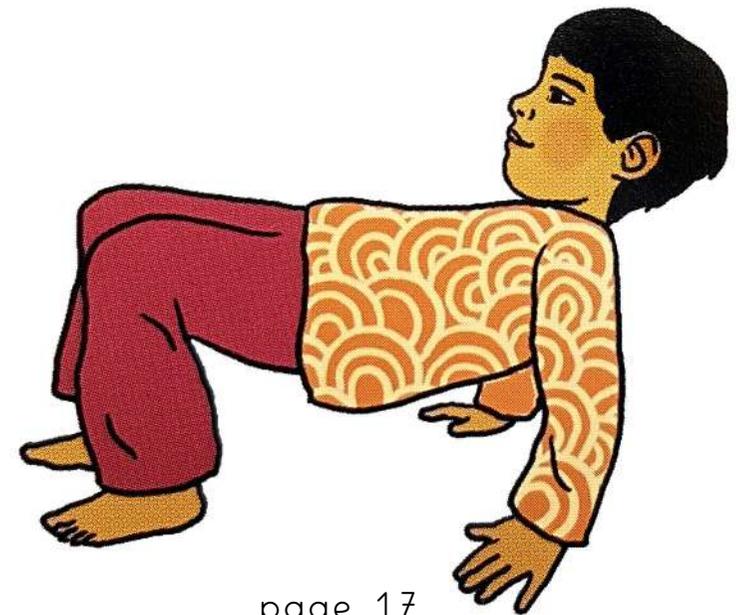
page 16

muscler le dos et les membres
assouplir les poignets et les chevilles

LE PONT



maternelle-bambou.fr



page 17

fortifier les membres et les poignets

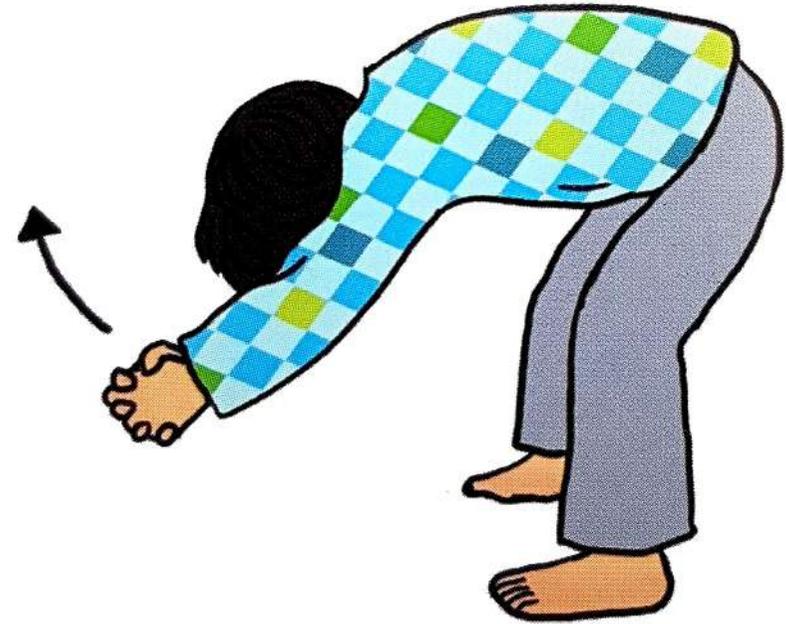
LE MOULIN



page 18

fortifier les membres - colonne vertébrale

L'ÉLÉPHANT



page 19

assouplir la colonne vertébrale

LA GRENOUILLE



page 20

assouplir les hanches et les genoux

L'ÉTOILE



page 21

tonifier les muscles des jambes

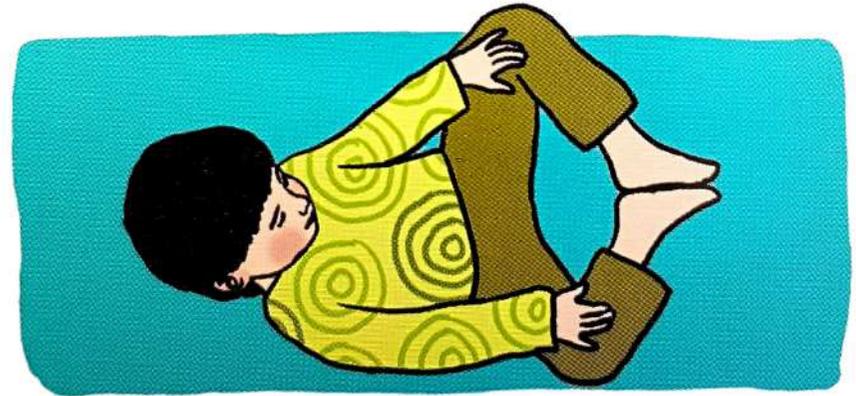
LE TIGRE



page 22

alterner contraction / décontraction

LE CRAPAUD



maternelle-bambou.fr



page 23

assouplir les hanches - muscler l'abdomen

LE PAON



page 24

dégager la cage thoracique - s'assouplir

LE FAUTEUIL



maternelle-bambou.fr

page 26

fortifier le dos - s'ancrer dans le sol

LE BÛCHERON



page 27

fortifier le dos - ouvrir la cage thoracique

LE DAUPHIN



maternelle-bambou.fr



page 28

assouplir le dos, étirer les muscles ventraux

LE COBRA



page 29
muscler le dos et les bras

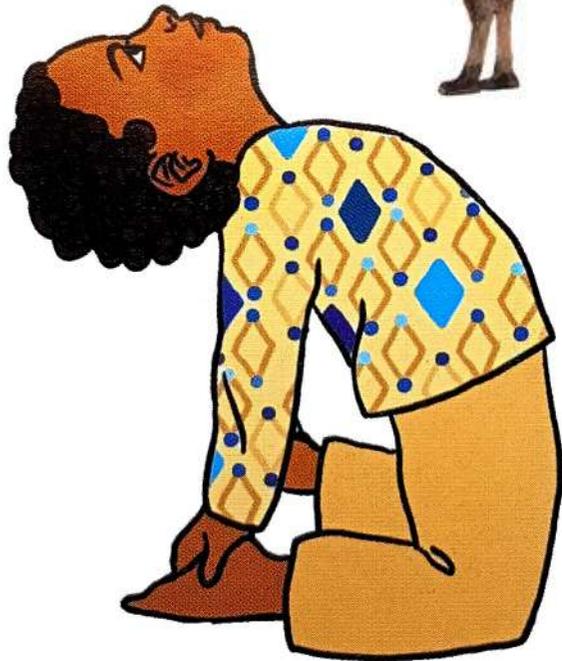
maternelle-bambou.fr

LE CHAT



page 30
fortifier le dos

LE CHAMEAU



page 31

assouplir le dos - dégager la poitrine
étirer les muscles abdominaux

L'ACCORDÉON



page 32

ouvrir la cage thoracique - muscler le dos

LE PAPILLON



page 33

se tenir le dos droit sans se raidir

LE ROI

maternelle-bambou.fr



page 34

posture de torsion - muscler le dos

LA PETITE PLANTE QUI POUSSE



page 36

s'équilibrer - ouvrir la cage thoracique

LE BALANCIER

maternelle-bambou.fr



page 37 [posture en binôme]

fortifier le dos et les bras - s'équilibrer

LE HÉRISSON



page 38

améliorer l'équilibre - massage du dos

LE CHEVALIER ET LA PRINCESSE

maternelle-bambou.fr



page 39 [posture en binôme]

être attentif à l'autre - s'équilibrer

LA DANSEUSE



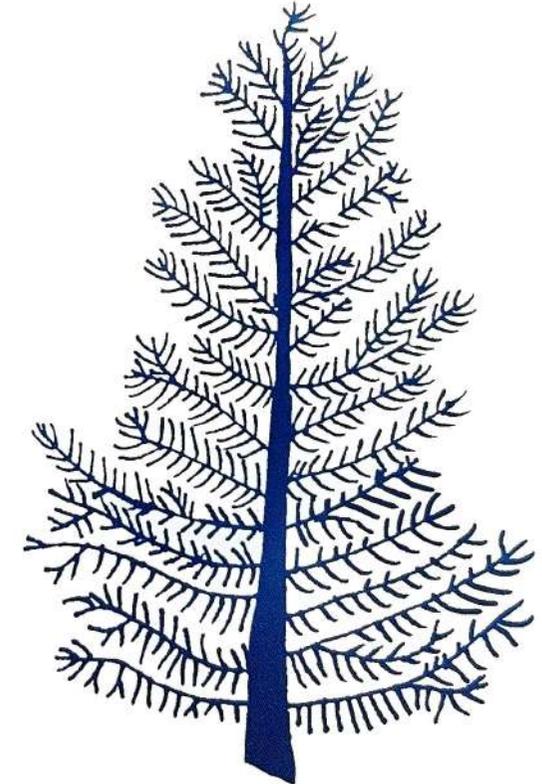
page 40

améliorer l'équilibre et la concentration

LE SAPIN



maternelle-bambou.fr



page 41

fortifier les membres - étirer le dos

LA CIGOGNE



maternelle-bambou.fr

page 42
améliorer l'équilibre et la concentration

LE FLAMANT ROSE



page 43
améliorer l'équilibre et la concentration

LA BALANÇOIRE



page 44 [posture en binôme]
avoir confiance en l'autre

L'OISEAU



page 46
tonifier le corps

L'ARCHER



page 47
améliorer la concentration

maternelle-bambou.fr

L'ARBRE DANS LE VENT



page 48
retour au calme

L'ABEILLE



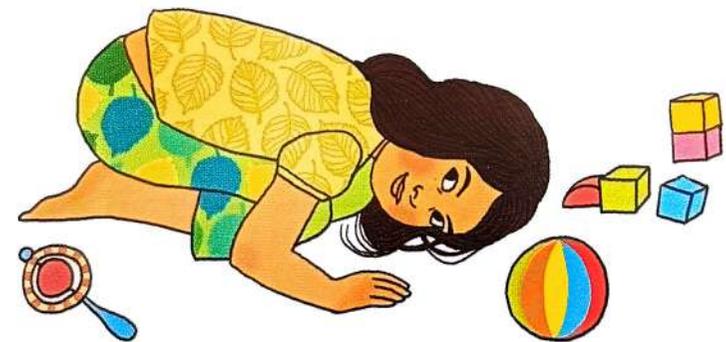
page 49

posture de torsion assise – ouvrir la cage

LE BÉBÉ



maternelle-bambou.fr



page 50

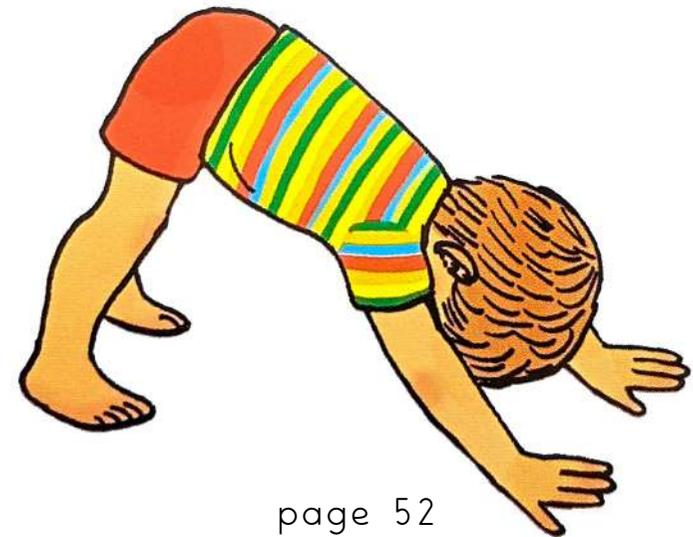
retour au calme – se relaxer

LA TORTUE



page 51
retour au calme

LE CHIEN QUI S'ÉTIRE



page 52
étirer les mollets - tonifier les bras

LA VAGUE



page 54
retour au calme - respiration ventrale

LE CROCODILE



maternelle-bambou.fr



page 55
posture de torsion allongée
retour au calme