

## RÉSUMÉ

# Vinyasa ninja Tome 1 Le pouvoir du yoga

Caché au cœur d'une forêt lointaine et oubliée, un clan de ninjas pratique une technique secrète millénaire. Comment surpasser ses peurs? Comment ne plus faire qu'un avec le mouvement? Telles sont les questions auxquelles tentent de répondre Vinya, Astha et Kunda. En apprenant à maîtriser leur esprit et leurs émotions, ils découvriront en eux des pouvoirs insoupçonnés.

**VINYASA NINJA**  
**TOME 1 – LE POUVOIR DU YOGA**  
PRESSES AVENTURE  
48 PAGES AVEC AFFICHE ET AUTOCOLLANTS

Avec *Vinyasa ninja*, les élèves découvrent le yoga d'une manière inédite et stimulante. Suivez maîtres et disciples, et découvrez vous aussi la véritable force du yoga.

### BD JEUNESSE SÉRIE VINYASA NINJA

**AUTEUR:** Olivier Hamel  
**ILLUSTRATEUR:** Olivier Carpentier

**TYPE D'ACTIVITÉ:** Fiche d'exploitation du premier tome de la série *Vinyasa ninja*. Cette fiche comprend des activités physiques et écrites à faire en classe.

**NIVEAU:** Primaire 1<sup>er</sup>, 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> cycles (CP, CE1, CE2, CM1, CM2, 6<sup>e</sup>)  
**COMPÉTENCE TRANSVERSALE:** Structurer son identité, coopérer

**DISCIPLINE:** Développement personnel, français et éducation physique et à la santé

**COMPÉTENCE 1:** Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques

**COMPÉTENCE 2:** Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques

**COMPÉTENCE 3:** Adopter un mode de vie sain et actif

**COMPÉTENCE 4:** Apprécier des œuvres littéraires



## Animez une petite discussion avec les élèves à partir des questions suivantes :

### 1. Avant la lecture.

- À partir de la quatrième de couverture, que peut-on déduire de l'histoire? Que va-t-il se passer?
- Dans le titre, il y a le mot «yoga». À votre avis, pourquoi parle-t-on de yoga et de ninjas?

### 2. Approfondissez vos connaissances du yoga et de la méditation.

- Selon-vous, qu'est-ce que le yoga?
- Selon vous, qu'est-ce que l'anxiété?
- Comment faites-vous au quotidien pour évacuer votre stress ou votre colère?
- Dans plusieurs séries, les héros pratiquent la méditation pour se préparer aux épreuves. Pourquoi méditent-ils selon vous? (Exemples à donner aux élèves: *Naruto* et *Dragon Ball*.)

### 3. Approfondissez vos connaissances des ninjas

- Selon vous, qu'est-ce qui définit un véritable guerrier ou une véritable guerrière?
- Pourquoi les samouraïs et les ninjas pratiquaient-ils la méditation?



Voici différentes manières d'utiliser le livre en classe. Vous pouvez faire chacune des étapes en ordre ou choisir celles que vous préférez. N'hésitez pas non plus à essayer de nouvelles façons d'intégrer le yoga et la méditation avec vos élèves.

### 1. Exécutez les positions du flow du ninja l'une après l'autre.

- Lisez l'histoire de *Vinyasa ninja* aux élèves en leur montrant les différentes positions de yoga que l'on retrouve au fil des pages.
- Lisez ensuite le petit texte d'introduction du flow du ninja.
- Exécutez ensemble les 15 positions en vous servant de la section «Le flow du ninja» ou de l'affiche. Prenez le temps d'expliquer chacune des postures. Demandez ensuite aux élèves quelles sont leurs positions préférées.

### 2. Exécutez les différentes positions en mode flow.

- Réalisez avec vos élèves le flow du ninja au complet de manière fluide en faisant suivre les mouvements.
- Vous pourrez ensuite apposer un collant dans la section «La voie du ninja». Chaque entraînement amènera la classe à progresser sur la voie du ninja!
- Encouragez les élèves les plus motivé·e·s à venir à l'avant pour effectuer la position du corbeau (ou une autre position de votre choix).

### 3. Calmez les élèves avec la position du lotus.

- Lorsque tous les élèves arrivent à la dernière position, celle du lotus, lisez le petit texte à côté de l'image. Vous pouvez aussi le faire lorsque les élèves sont assis sur leur chaise devant leur bureau.
- Faites bien visualiser le concept de vague qui monte et descend au niveau du torse et du ventre.
- Avant de retourner aux travaux scolaires, demandez-leur comment ils se sentent après la pratique.



NOM, PRÉNOM:

DATE:

1. Quelles sont les deux grandes forces présentes partout dans l'univers ?

.....  
.....

2. Que faut-il contrôler pour réussir à puiser dans les grandes forces universelles ?

.....  
.....  
.....

3. Qui est maître Hatha ?

.....  
.....  
.....

4. D'après maître Hatha, il ne suffit pas de savoir manier le katana et de connaître les secrets du ninjutsu pour être un ninja. **Que faut-il maîtriser afin de devenir un véritable ninja ?**

.....  
.....  
.....

5. Certains indices au début du livre laissent croire qu'un ou une des disciples de maître Hatha serait plus avancé-e que les deux autres. **Qui ? Explique ta réponse.**

.....  
.....  
.....



NOM, PRÉNOM:

DATE:

6. Maître Hatha parle à ses disciples pendant leur entraînement et leur explique plusieurs principes importants pour les ninjas. **Trouve deux habiletés que les disciples devront apprendre afin de devenir de véritables ninjas. Explique-les dans tes mots.**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

7. Dans ce premier tome de *Vinyasa ninja*, on trouve en finale un château et un samouraï en armure. **Selon vous, que laissent présager ces deux indices pour le tome 2 ?**

.....

.....

.....

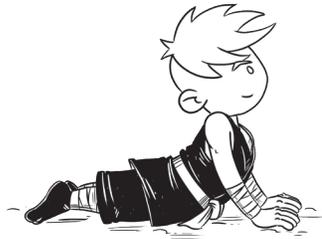


NOM, PRÉNOM: .....

DATE: .....

8. Associe les noms de positions aux images correspondantes.

Roche



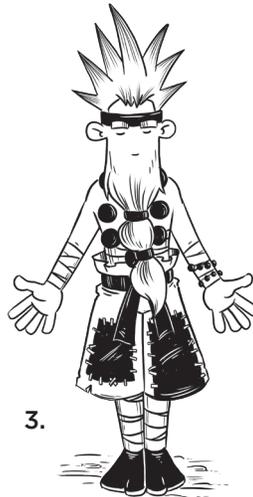
1.

Montagne



2.

Arbre



3.

Guerrier 2



4.

Cobra



5.

NOM, PRÉNOM:

DATE:

## Toi, ninja

En quelques lignes, décris la version ninja de toi-même. Pense à ta personnalité, à tes points forts et à tes points faibles et transforme-les en pouvoirs! Serais-tu ultrarapide? Ton esprit serait-il particulièrement vif? Serais-tu capable d'échafauder les meilleurs plans? Serais-tu la sagesse incarnée, parce que tu as toujours de bons conseils à donner?

Illustre ensuite ton ninja dans ta position de yoga préférée.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

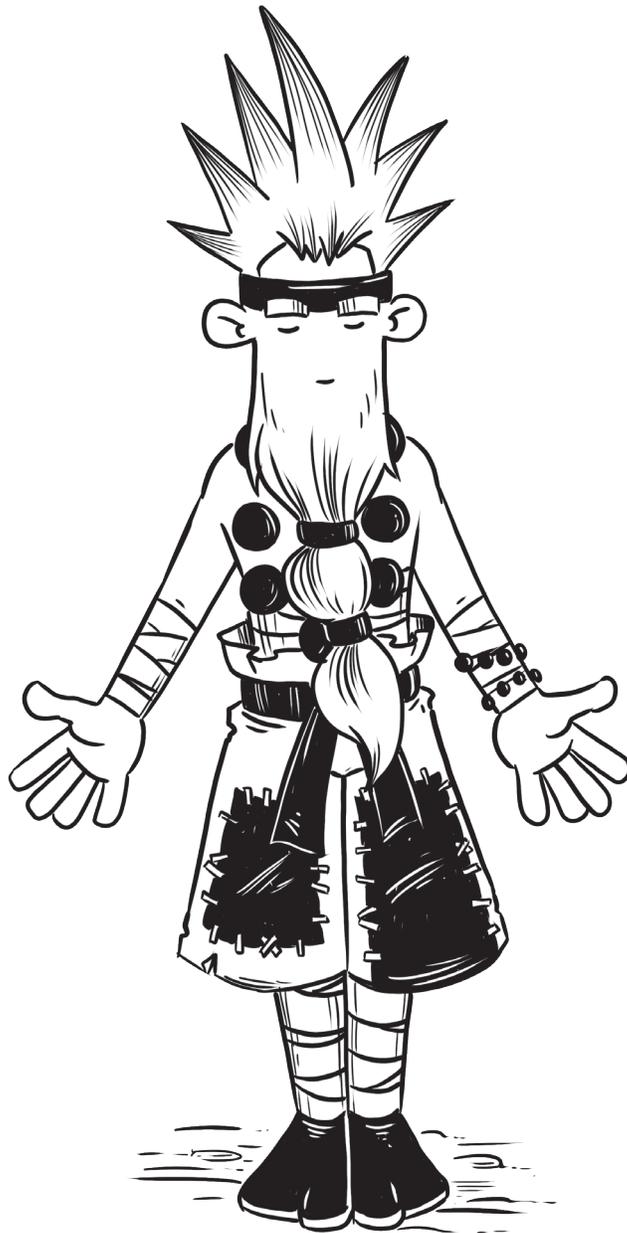


NOM, PRÉNOM:

DATE:

## Colère et joie du ninja

1. Ferme les yeux et pense à quelque chose qui te met en colère. Sur l'image de maître Hatha, dessine l'endroit où tu ressens ta colère.
2. Ferme les yeux et pense à une situation qui te procure de la joie. Sur la même image, dessine maintenant l'endroit où tu ressens ta joie.



NOM, PRÉNOM: .....

DATE: .....

## Coloriage méditatif

Vide ton esprit et ne pense plus à rien en coloriant comme tu le désires ce quatuor de ninjas.

