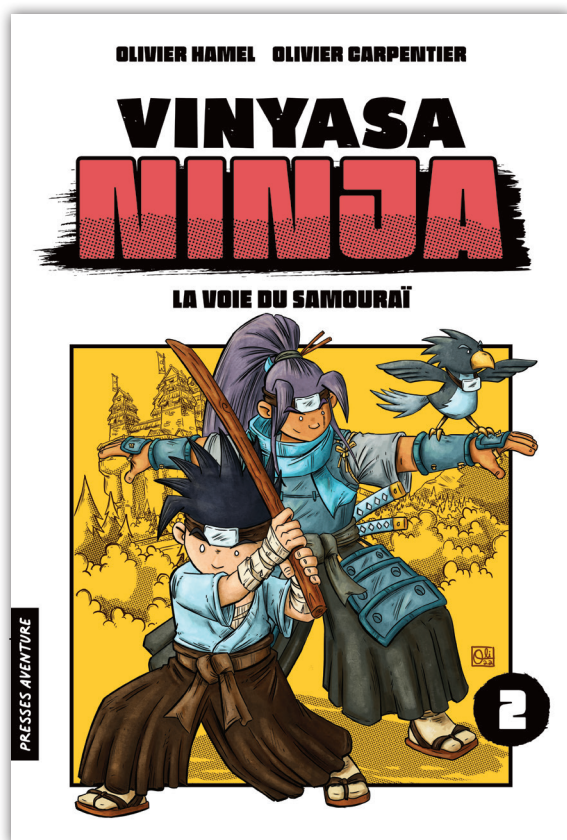




RÉSUMÉ

Vinyasa ninja Tome 2 La voie du samouraï

Du haut d'une forteresse imprenable, maître Dharma, un samouraï aguerri, enseigne à ses disciples Samadhi et Drishti les secrets de la concentration suprême. Plus bas dans la vallée, les ninjas apprennent eux aussi à canaliser leur énergie et à la transformer en immense pouvoir. Ninja ou samouraï, ils s'entraîneront à manier l'arme la plus puissante qui soit : leur esprit.

VINYASA NINJA
TOME 2 — LA VOIE DU SAMOURAÏ
PRESSES AVENTURE
48 PAGES AVEC AFFICHE ET AUTOCOLLANTS

Avec *Vinyasa ninja*, les élèves découvrent le yoga d'une manière inédite et stimulante. Suivez maître Dharma et son disciple et découvrez avec eux le flow du samouraï et le pouvoir de la concentration.

BD JEUNESSE SÉRIE VINYASA NINJA

AUTEUR : Olivier Hamel

ILLUSTRATEUR : Olivier Carpentier

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

NIVEAU : Primaire 1^{er}, 2^e et 3^e cycles (CP, CE1, CE2, CM1, CM2, 6^e)

COMPÉTENCE TRANSVERSALE : Structurer son identité, coopérer

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

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

COMPÉTENCE 2 : Interagir dans divers contextes de séance 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.

- Connaissez-vous les positions qui se retrouvent sur la couverture ? S'agit-il d'arts martiaux ?
- Cette fois-ci, dans le titre, il y a le mot samouraï. Qu'est-ce qu'un samouraï ?
- À mains levées, qui préfère les ninjas et qui préfère les samouraïs ? Pourquoi ?

2. Développez vos connaissances du yoga et de la méditation.

- Peut-on être à la fois un guerrier et méditer ?
- Avant une épreuve, un combat ou un défi, quel état devrait-on rechercher ?
- Trouvez deux manières d'atteindre et de développer sa concentration.
- Selon vous, en yoga, vaut-il mieux effectuer les positions rapidement ou lentement ?

3. Approfondissez vos connaissances des samouraïs.

- Quel nom donne-t-on au sabre des samouraïs ? (Katana)
- Les samouraïs accordaient beaucoup d'importance à l'honneur. Qu'est-ce que l'honneur ?
- Les samouraïs sont peut-être les plus grands combattants qui n'ont jamais existé, pourtant ils peignaient, faisaient de la poésie et même de l'origami. Pourquoi selon vous ?



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 une après l'autre les positions du flow du samouraï.

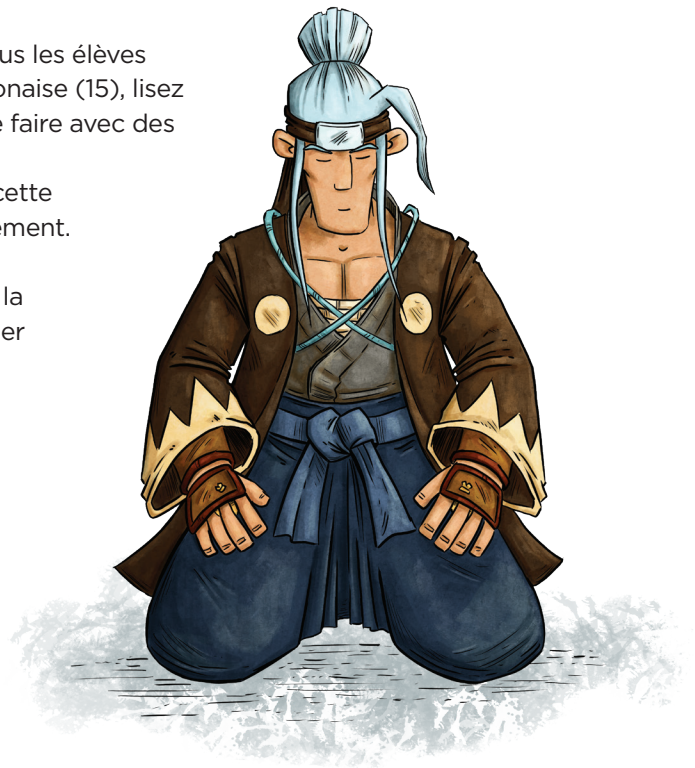
- Lisez l'histoire de *Vinyasa ninja* aux élèves et montrez les différentes positions de yoga que l'on retrouve au fil des pages.
- Lisez ensuite aux élèves le petit texte d'introduction au flow du samouraï.
- Exécutez ensemble les positions en vous servant de la section «Le flow du samouraï» ou de l'affiche.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

2. Exécutez en mode flow les différentes positions.

- Réalisez avec vos élèves le flow du samouraï au complet de manière fluide en faisant suivre les mouvements.
- Vous pourrez ensuite apposer un autocollant dans la section «La voie du samouraï». Chaque entraînement amènera la classe à progresser sur la voie du samouraï!
- Encouragez les élèves les plus motivé·e·s à venir à l'avant pour effectuer la position de la roue (ou une autre position de votre choix).
- Vous pouvez aussi faire exécuter le flow du ninja du tome 1 suivi du flow du samouraï.
- Vous pouvez désormais, à l'aide des explications et des illustrations, créer votre propre flow en mélangeant les positions du tome 1 et du tome 2*.

3. Calmez vos élèves avec la position du samouraï.

- Après avoir effectué le flow du samouraï, lorsque tous les élèves seront rendus à la position de la méditation à la japonaise (15), lisez le petit texte à côté de l'image. Vous pouvez aussi le faire avec des élèves assis sur leur chaise devant leur bureau.
- Précisez aux élèves que les samouraïs pratiquaient cette méditation avant et après chaque session d'entraînement. Demandez-leur pourquoi selon eux.
- Alors qu'ils sont encore en position de méditation à la japonaise, demandez aux élèves s'ils ont réussi à vider leur conscience de toutes pensées.



* Si votre nouveau flow vous semble intéressant, n'hésitez pas à nous le faire parvenir.

NOM, PRÉNOM:

DATE:

1. Selon Ashta, qui est le plus avancé sur la voie du ninja parmi nos apprentis ninjas ?

.....

2. Que doivent laisser infuser nos amis samourais pendant leur entraînement ?

.....

3. Qui est maître Dharma ?

.....

.....

4. Selon maître Dharma, de quoi manque Drishti et comment compte-t-il régler la situation ?

.....

.....

.....

5. Toujours selon maître Dharma, quel est le plus grand des combats ?

.....

.....

6. Dans le passé, alors qu'il était petit, de quoi Drishti a-t-il été victime ?

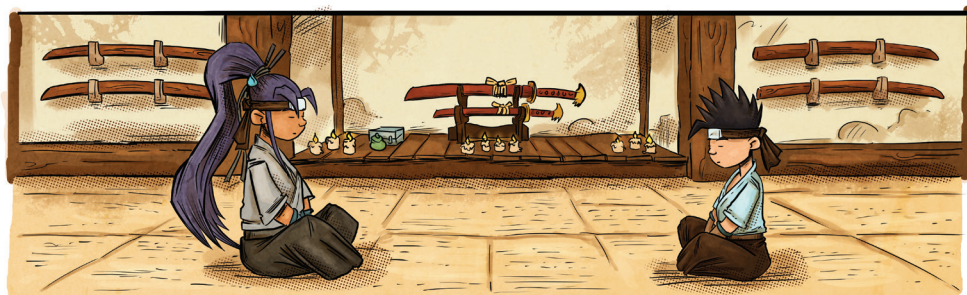
.....

7. À quoi, selon maître Dharma, l'échec peut-il servir ?

.....

.....

.....



NOM, PRÉNOM:

DATE:

8. Selon toi, quel peut bien être cet état que Samadhi semble voir chez nos ninjas?
Explique-le dans tes mots.

.....

.....

.....

9. Maître Dharma a besoin de ton aide! Trouve des noms inspirants pour ces drôles de positions de yoga.



.....



.....



.....



.....



.....

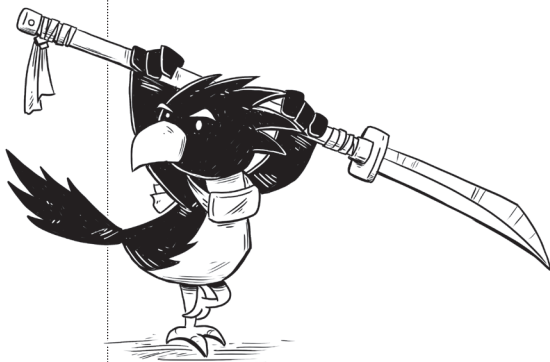
NOM, PRÉNOM:

DATE:

Samouraï ou ninja ?

Imagine-toi en samouraï ou en ninja. Décris-toi en quelques lignes. Réfléchis bien à tes caractéristiques. Es-tu du genre à te cacher et à faire des plans ou plutôt à combattre fièrement et à toujours vouloir réaliser une épreuve ? Peut-être es-tu un mélange des deux : un-e samouraï-ninja ?

En t'inspirant de tes BD ou mangas préférés, dessine ensuite ton samouraï ou ninja dans sa position de yoga-jutsu préférée. Tu peux ajouter tes armes. Fais-nous parvenir tes créations !

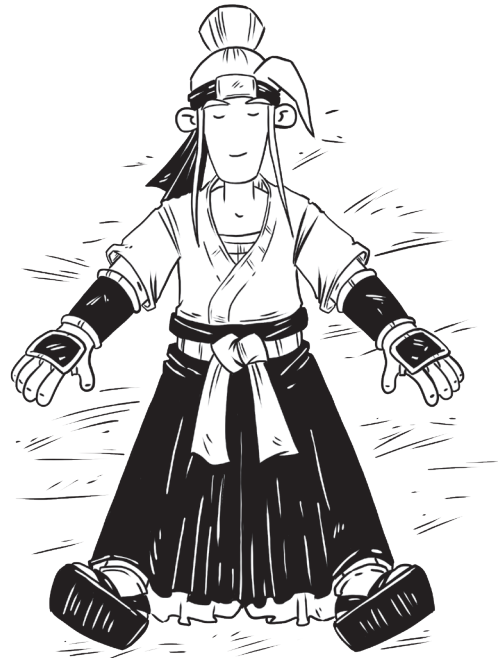


NOM, PRÉNOM:

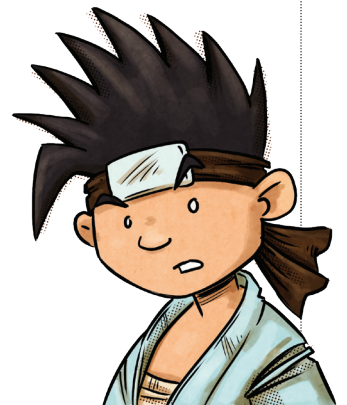
DATE:

Concentration samouraï

Ferme les yeux et concentre-toi sur ta respiration ou sur les bruits qui t'entourent. Selon toi, d'où vient la concentration ? De la tête, de la poitrine, du ventre ? Dessine sur l'image d'où part la concentration.



Drishti est le disciple de maître Dharma, mais son nom veut aussi dire concentration ! Imagine maître Dharma en état d'ultra concentration. **Comment pourrais-tu montrer cet état sur ton illustration ?** Laisse aller ton imagination !



NOM, PRÉNOM:

DATE:

Mandala méditatif

Le coloriage de mandalas est un exercice hautement méditatif et reposant. Nous te proposons notre version samouraï de cette célèbre activité. À toi de faire le vide dans ton esprit, d'aiguiser tes armes, les crayons de couleur, et de te lancer dans cette épreuve méditative!

