

Semaine 3 – Petit rendez-vous du mercredi (30 mars au 5 avril)

Comme la semaine passée, voilà un petit exercice de Yoga et une recette de cuisine.

Ce sont des propositions ! Si vous cuisinez déjà à la maison ou si vous avez déjà des occasions de réaliser des activités physiques, vous pouvez garder en priorité les activités de votre choix.

Soupe de légumes

Cette soupe pourra être réalisée en utilisant les légumes dont vous disposez à la maison, en privilégiant les légumes de saison. Les légumes énumérés dans la recette sont donnés à titre d'exemple.

La soupe de légumes

<p>Liste des ingrédients :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 6 carottes ; - 3 pommes de terre; - 2 courgettes ; - 1 navet ; - 1 morceau de citrouille; - 1 poireau; 		<p>4. Couper les légumes en morceaux avec un couteau.</p>	
<p>Liste des ustensiles :</p> <ul style="list-style-type: none"> - un économe ; - un mixeur ; - un saladier ; - un couteau ; - une cocotte minute. 		<p>5. Verser les légumes dans la cocotte minute et ajouter de l'eau.</p>	
<p>Recette :</p> <p>1. Se laver les mains.</p>		<p>6. Faire cuire 30 minutes dans la cocotte minute.</p>	
<p>2. Éplucher les légumes avec l'économe.</p>		<p>7. Mixer les légumes avec le mixeur. Servir et déguster !</p>	

Classe de Petite Section, maternelle Danielle Casanova, Argenteuil, année 2012-2013

Yoga

L'éléphant

Cette posture amusante peut se faire plusieurs fois de suite, y compris en se déplaçant. Elle assouplit la colonne vertébrale et favorise la stimulation des organes internes. Comme de nombreuses postures, elle ne se pratique pas le soir, au coucher!



2

Tu places tes mains ensemble, les doigts entrelacés : c'est la trompe de l'éléphant!



1

Tu es debout, les pieds un peu écartés, bien enfoncés dans le sol. Tu te sens fort comme un éléphant!

3

En inspirant, tu montes tes bras au-dessus de ta tête, en gardant bien les doigts entrelacés.



4

En expirant, tu plies les genoux et tu redescends tes bras - ta trompe! - vers le bas. Tes gros pieds d'éléphant n'ont pas bougé, ils sont bien à plat.

5

Tu balances ta belle trompe 3 ou 4 fois entre tes pattes puissantes. Tu gardes la tête bien relâchée.



6

Puis tu appuies bien fort sur tes pieds et tu remontes doucement à la verticale.



7

Et te revoilà debout! Tu recommences?



