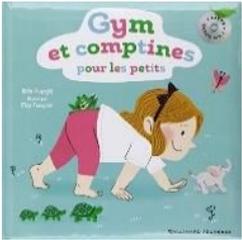
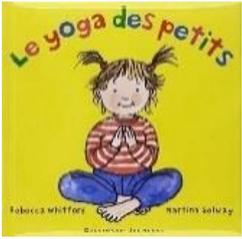
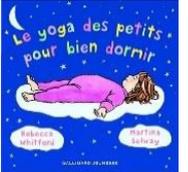
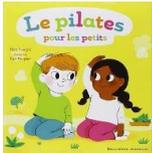
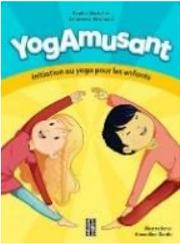
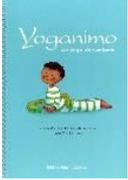
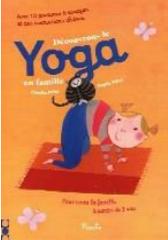
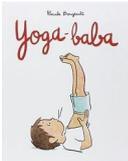


Lecture et activité physique

Couverture	Titre Auteur ou autrice	Âge	Résumé
	<i>Roule, Saute,</i> Tatsuhide Matsuoka	1+	Les bébés et la motricité... La découverte par le tout petit de son corps et de son environnement est un jeu autant qu'un véritable sport : n'y a-t-il pas des bébés nageurs comme de la gymnastique pour bébé ? Avec ces deux albums, les bébés sauteurs et rouleurs sont aussi mis à l'honneur !
	<i>Gym et comptines pour les petits,</i> Rida Ouerghi	2+	Un livre CD pour se familiariser avec les mouvements de base de l'enfance, sauter, ramper, tourner... sur la mélodie des comptines les plus célèbres : «Il court, il court, le furet», «La famille Tortue», «Ah, les crocodiles», «Bateau sur l'eau», «Les petits poissons dans l'eau»... Et pour chaque comptine, un mouvement ou un exercice.
	<i>Le yoga des petits,</i> Rebecca Whiteford	2+	Un joli petit livre pour apprendre quelques postures de yoga aux tous petits. Le livre montre une dizaine de postures, chaque fois sur une double page: dessin de l'animal qui donne le nom et dessin de la posture. A la fin, les postures sont décrites pour les adultes, avec plus de précision que sur l'image. Une séance de rire et de posture commence! Que du bonheur!
	<i>Le yoga des petits pour bien dormir,</i> Rebecca Whiteford	2+	Le livre comprend 9 ou 10 positions. Pour chaque position une double-page avec un dessin à gauche représentant un enfant dans la position à effectuer et à droite, un animal qui représente la position. Les dessins sont colorés et doux.
	<i>Comptines de relaxations,</i> Nathalie Choux	2+	À travers les univers très colorés des 5 continents, ce livre-CD accompagne l'enfant dans la découverte de son corps. Chaque continent est associé à une partie du corps et couple l'écoute de sons de la nature (cri des animaux, bruits de vagues), des comptines avec indications gymnastiques et des exercices de relaxation ou de massage.
	<i>Les pilates pour les petits,</i> Rida Ouerghi	2+	On n'est jamais trop jeune pour bénéficier de séances de pilates : aidez l'enfant à prendre conscience en douceur de son corps grâce à une série de mouvements simples et ludiques, avec d'adorables illustrations.

	<p><i>YogAmusant,</i> Sophie Martel et Geneviève Raymond</p>	<p>2+</p>	<p>YogAmusant vous propose une pratique de yoga en quatre saisons. Pour chaque saison, les activités proposées gravitent autour de différents thèmes ; chacun d'eux représente une séquence complète de yoga. Vous y trouverez des jeux, des postures actives, des postures d'étirement, des exercices de visualisation et de respiration.</p>
	<p><i>Mon singe et moi,</i> Emily Gravett</p>	<p>2+</p>	<p>Une petite fille et son singe en peluche s'en vont voir des manchots, des kangourous, des chauves-souris et s'amusent à les imiter.</p>
	<p><i>Au galop! Animozzz! Champion!</i> Rufus Butler Seder</p>	<p>2+</p>	<p>Livres animés avec images "hologrammes", pour encourager les enfants à faire comme les animaux: se dandiner comme un pingouin, bondir comme une grenouille, glisser comme un serpent... Suggestion d'animation : notez tous les verbes d'action et faites des petites affiches.</p>
	<p><i>Coco lit, Coco danse,</i> Dorothee de Monfreid</p>	<p>2+</p>	<p>Quand Coco lit, rien ne le perturbe, il peut lire dans n'importe quelle situation. Même ses amis n'arrivent pas à le distraire de sa lecture et pourtant ils aimeraient bien... Et quand Coco veut danser, il danse, bien que la souris n'en fasse qu'à sa tête et sème la pagaille. Les spectateurs sont enchantés ! Suggestion d'animation: demandez aux enfants d'imiter les actions du petit éléphant.</p>
	<p><i>Madlenka : star du foot,</i> Peter Sis</p>	<p>3+</p>	<p>Avec son ballon neuf, Madlenka, qui rêve d'être footballeuse, joue dans son quartier contre une boîte aux lettres, un chien, un horodateur...</p>
	<p><i>Yoganimo,</i> Sophie Martel</p>	<p>3+</p>	<p>Ce livre de yoga pour enfants propose 40 postures différentes représentant chacune un animal ou un élément de la nature. L'enfant s'amusera à reproduire la position de la grenouille, du guépard, de l'abeille, du koala, du chameau, du soleil ou de la montagne.</p>
	<p><i>Découvrons le yoga en famille,</i> Claudia Porta</p>	<p>3+</p>	<p>Voici un album qui apprend à l'enfant les principales positions du yoga. Une activité idéale pour se réveiller en douceur, se préparer au coucher ou, tout simplement, partager un moment câlin à toute heure de la journée. Chaque exercice est spécialement adapté aux enfants à partir de 3 ans, pour améliorer la concentration, la confiance en soi et le développement de la motricité.</p>

	<p><i>Yoga-baba,</i> Pascale Bougeault</p>	<p>3+</p>	<p>Album pour initier les petits au yoga en imitant les animaux, le lion qui rugit, le chat qui creuse le dos, le chien qui lève la patte, la grenouille qui s'accroupit...</p>
	<p><i>Pénélope fait du sport,</i> Anne Gutman</p>	<p>3+</p>	<p>Ce livre animé montre Pénélope en train de pratiquer différents sports : le judo, la natation, le football, le roller, le tennis, le vélo, le golf, le basketball, etc.</p>
	<p><i>La classe de madame Renard est en pleine forme,</i> Eileen Spinelli</p>	<p>4+</p>	<p>Les élèves de la classe de madame Renard sont fatigués et de mauvaise humeur. Évidemment, tant qu'ils n'auront pas résolu de veiller à leur alimentation, de dormir suffisamment et de faire de l'exercice, rien ne changera. Madame Renard est bien déterminée à aider ses élèves à améliorer leur forme physique!</p>
	<p><i>Twist ans spell</i> <i>Exercise cards</i></p>	<p>4+</p>	<p>48 cartes qui aideront les enfants à apprendre l'alphabet tout en s'amusant à imiter une posture d'une lettre. Suggestion d'animation : pour aller plus loin, proposer aux enfants d'écrire des mots simple ensemble</p>
	<p><i>Mon premier livre de : méditation; massage; taï chi; yoga du rire,</i> Dominique Dumont</p>	<p>4+</p>	<p>La collection Zen propose des exercices d'initiation au yoga, au massage et à la méditation qui favorisent la détente et le bien-être des enfants.</p>