

LE YOGA AU LYCEE

Présentation AEEPS

23/06/21

DÉROULÉ

- ◉ Qu'est ce que le yoga ?

- ◉ Pratique : Entraînement sur le thème « se stabiliser »

- ◉ Proposition d'outils pour structurer une leçon

- ◉ Pratique : Entraînement sur le thème « se stimuler »
et une relaxation longue : un yoganidra

- ◉ Yoga et CA5

HATHA YOGA



- ⦿ Conscientisation du mouvement pour s'ancrer dans le moment présent
- ⦿ Mener l'être humain à la pleine possession de sa santé physique et mentale (yoga sutra)

POURQUOI LE YOGA EN EPS ?

⊙-OUVERTURE CULTURELLE

⊙-LYCÉEN

⊙-CONTEXTE SANITAIRE

⊙-OBJECTIFS GÉNÉRAUX EPS

- Développer sa motricité
- Savoir se préparer et s'entraîner
- Exercer ses responsabilités individuelles au sein d'un collectif
- Construire durablement sa santé
- Accéder au patrimoine culturel

SELON UN TRAITEMENT DIDACTIQUE...!

Pour produire et identifier sur soi des effets attendus liés à un mobile personnel ou partagé, concevoir et réaliser une séance, seul ou à plusieurs, en utilisant différents paramètres

FOND
CULTUREL

Postures,
Respiration
relaxation,
méditation

Partenaire

UNE PRATIQUE LAÏQUE !

◉ Sanskrit

◉ Mudra de la salutation

◉ Om

MATERIEL

- Une salle, ou extérieur, avec tapis
- Coussins, foulards, briques (assises, aide postures)
- Plaid, couvertures
- Utilisation de la musique ?
- Utilisation d'instruments de musique ? (Bol ?/triangle...)

PRATIQUE : ENTRAINEMENT

« SE STABILISER »

Thème 3 : Se stabiliser

« La pratique permet de s'équilibrer sur les plans physique ou énergétique, de stabiliser les émotions et de maintenir le stress à un niveau optimal. »

LA MODALITE DE PRATIQUE STATIQUE



**Maintenues sur plusieurs
cycles respiratoires**

LA MODALITÉ DE PRATIQUE DYNAMIQUE



réalisées sur un ou plusieurs
cycles respiratoires

LA MODALITE DE PRATIQUE ENCHAINEE



les postures se succèdent sur un
mode dynamique

STRUCTURER UNE LEÇON DE YOGA EN MILIEU SCOLAIRE : ECHELLE DE PATANJALI



ASANAS : POSTURES

○ Des familles

Ouverture, fermeture, torsion, ouverture latérale, équilibre)

- 7-8 postures en 30 minutes
- Imposer un nombre de familles à traverser
- Installer une posture et en sortir
- Pratique des deux côtés
- Enchaîner au moins 5 respirations sur chaque posture

○ Des pratiques

Enchaînées, dynamiques statiques

- Pratiques enchaînées : ludique !
- Leçons avec le thème « stimuler » : postures dynamiques enchaînées

PRANAYAMA : 1 RESPIRATION

◉ Apaisante

3 étages, alternée,
tobbogan

◉ Dynamique

Brahamari, kapalabhati

**-Importance de connaître différentes respirations
et leurs effets**

-effet de centration et de relâchement

PRATHYARA

- ⊙ Moment privilégié
- ⊙ +/- rapide
- ⊙ Différentes méthodes : Jacobson, centration sur un ou plusieurs sens, contacts sol, rotation de la conscience,
- ⊙ Prévoir un temps de retour !

DHARANA

- ◉ à partir d'une histoire
 - ◉ sur des « bons moments »
 - ◉ « sur une émotion »
 - ◉ Sur son « sankalpa » à la suite du yoganidra
- ...Prévoir un temps de retour !

Organisation	Critère de réussite	Connaissances	Capacités	Attitudes
NIYAMA Auto-massages balles	Réaliser la respi à 3 étages	3 étages de la respiration	Allonger son expiration	
ASANA Posture du pont, chat, chien tête en bas La montagne Ouverture de la colonne vertébrale Guerrier n°1+3	S'ancrer dans le sol, être stable sur ses appuis Tenir la posture être à l'écoute de sa respiration	Connaissance de la posture, de son installation Connaissance sur soi : ressenti de ses appuis dans la posture, de son corps Placement de la respiration	Enroulement dos S'ancrer dans le sol Maintenir la posture Placement bassin/appuis Relâchement épaules Placement bassin, ancrage sol Etirement du grand dorsal Ressentir sa verticalité	Observer les parties de son corps avant/après la posture
PRANAYAMA Respiration alternée	Maintenir sur 5 A/R	Savoir placer l'expire et l'inspire	Alterner l'expire et l'inspire	Respecter l'ordre des respirations
PRATYAHARA Rotation de la conscience (petite...)	Amener sa concentration sur la partie du corps nommée Respiration apaisée	Ressenti du lâcher prise musculaire	Relâchement des parties nommées Rester immobile	Accepter de suivre la voix guide
DHARANA Renseigner son carnet d'entraînement en silence	Se situer sur une échelle de ressenti	Connaissance sur soi sur les postures vécues	Posture du diamant, ou assise, ou en tailleur	se concentrer en silence sur la fiche donnée

PRATIQUE : ENTRAINEMENT

« SE STIMULER »

Thème 2 : Se stimuler

« La pratique permet de se tonifier, de se renforcer, ou de se vitaliser, de faire le plein d'énergie, ou encore de s'affirmer, de retrouver confiance en soi et détermination. »

QUELLE PRATIQUE POUR LE THÈME « STIMULER »

- ◉ Niyama : Etirements debout
- ◉ Asana : ouverture/torsion, ouverture latérale
Pratique enchaînée, dynamique
- ◉ Pranayama : Respiration Ujjayi

YOGANIDRA



- ◉ « Sommeil yogique »
- ◉ -Pratyahara
- ◉ Ecouter en conscience les consignes de l'enseignant
- ◉ Rythme cérébral alpha permet une meilleure perception de tous nos sens, plus à l'écoute de notre intuition
- ◉ Séance de yoganidra

LE YOGA ET LE CA5 ?

Thèmes : S'apaiser-Se stimuler-se stabiliser

Ressentis : Respiration appuis confort-inconfort-lâcher prise des émotions

Conception de son entraînement en fonction de paramètres :

l'ordre des postures ; la nature des postures; les modalités de pratique ; le nombre de répétitions, de respirations ou la durée de pratique d'une posture ; les contre-postures ; les temps de repos ; le contrôle de la respiration

Analyse de sa prestation :

confort/inconfort, chaleur, tension/relâchement...

Régulation

Tenue d'un carnet d'entraînement

L'ÉVALUATION

○ Concevoir :

individuellement ou collectivement (à 2) mais ils présentent l'épreuve individuellement.

Projet personnel en choisissant parmi les trois thèmes proposés

Appui sur son **carnet de suivi** à chaque séance.

Conçoit et réalise entièrement les 3 dernières séances.

Une séance : **l'ordre des postures ; la nature des postures** (en ouverture, en fermeture, en torsion, en ouverture latérale, en équilibre) ; **les modalités de pratique** (statique, dynamique, mixte, enchaînement) ; **le nombre de répétitions, de respirations ou la durée de pratique d'une posture ; les contre-postures ; les temps de repos ; le contrôle de la respiration** (*pranayama*).

○ Réaliser : une séance de 30' (hors échauffement) composée d'au moins 8 postures et d'un *pranayama*

○ Analyser : évalue les éventuels écarts entre le projet et sa réalisation ; il analyse sa prestation, par écrit, à partir des sensations éprouvées (confort/inconfort, chaleur, tension/relâchement, ...) et de son ressenti. Cela lui permet d'éventuellement envisager et justifier les modifications de la séance suivante. Il envisage éventuellement des modifications. Il justifie ses choix et décisions.

Éléments à évaluer	Repères d'évaluation			
	Degré 1 (0 – 2,5 pts)	Degré 2 (2 – 4,5 pts)	Degré 3 (4 – 6,5 pts)	Degré 4 (6 – 8 pts)
<p>Produire une séance pour obtenir les effets recherchés selon son projet personnel de développement et d'entretien</p> <p>(8 points)</p>	<p>L'élève s'engage insuffisamment.</p> <p>Il fait preuve d'un manque de cohérence dans ses choix de paramètre de construction de séance.</p> <p>Les formes des postures sont imprécises.</p> <p>La respiration est inadaptée.</p>	<p>L'élève s'engage convenablement.</p> <p>Il fait preuve d'une cohérence partielle dans ses choix avec les effets recherchés (apaisement, stimulation, stabilité).</p> <p>L'ordre des postures est respecté.</p> <p>Les formes des postures sont globalement ressemblantes.</p> <p>La respiration est irrégulière, imprécise ou incoordonnée.</p>	<p>L'élève s'engage réellement et visiblement.</p> <p>Il fait preuve de cohérence dans ses choix.</p> <p>Ses choix de postures (ouverture, fermeture, torsion ou équilibre), de modalité de pratique (dynamique, statique, mixte ou enchaînement) et de contre-postures sont adaptés aux effets recherchés.</p> <p>Les postures et les respirations associées sont réalisées convenablement et coordonnées.</p> <p>La modalité de pratique, le nombre de répétitions ou la durée de pratique sont respectés.</p>	<p>L'élève s'engage de manière optimale, entre effort (<i>sthira</i>) et confort (<i>sukha</i>), dans la réalisation des postures.</p> <p>Il fait preuve d'une cohérence confirmée dans ses choix.</p> <p>Ses choix de postures et contre-postures, de la modalité de pratique, des variations et adaptations, sont personnels et adaptés aux effets recherchés, aux ressources.</p> <p>Les postures, leurs variations ou adaptations, les respirations associées, les entrées et sorties de postures, sont réalisées avec précision</p> <p>Toutes les composantes des postures sont respectées : appuis, force, direction.</p>
	Degré 1 (0 – 1,5 pts)	Degré 2 (1 – 2,5 pts)	Degré 3 (2 – 3,5 pts)	Degré 4 (3 – 4 pts)
<p>Analyser sa pratique</p> <p>(4 points)</p>	<p>L'élève réalise un bilan sommaire ou superficiel par rapport à ce qui a été réellement réalisé.</p>	<p>L'élève réalise un bilan complet de ce qui a été réellement réalisé par rapport à ce qui était prévu.</p> <p>Il s'interroge sur la faisabilité et reste sur une impression générale : « j'y arrive ou pas », « j'aime ou pas ».</p>	<p>L'élève réalise un bilan réaliste de ce qui a été réalisé par rapport au projet.</p> <p>Ses sensations et son ressenti sont renseignés mais peu développés.</p> <p>Il s'interroge sur la pertinence de ce qui a été réalisé par rapport au projet et se demande comment faire plus pertinemment.</p>	<p>L'élève réalise un bilan lucide étayé par des sensations multiples et un ressenti précis.</p> <p>Il s'interroge sur la précision de ce qui a été réalisé et se demande comment faire mieux par rapport à ses ressources</p>

S'entraîner, individuellement ou collectivement, pour développer ses ressources et s'entretenir en fonction des effets recherchés.

Éléments à évaluer	Repères d'évaluation			
	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
Pratiquer et faire évoluer sa pratique pour développer ses ressources et s'entretenir en fonction de l'analyse réalisée et des effets recherchés	L'élève s'engage peu dans les séances. Son carnet de suivi est tenu de manière irrégulière.	L'élève s'engage dans les séances selon ses appétences. Son carnet de suivi est tenu régulièrement mais avec peu de détails notamment sur les sensations et le ressenti.	L'élève s'engage avec régularité dans les différentes séances. Son carnet de suivi est tenu régulièrement.	L'élève s'engage de manière soutenue dans la totalité des séances. Son carnet de suivi est tenu régulièrement.
	L'élève modifie sa pratique sur les incitations et conseils de l'enseignant.	L'élève modifie certains paramètres de la séance (pratique) mais sans autres justifications que : « j'y arrive mieux » ou « j'aime mieux ».	En se référant à des impressions encore générales et à sa connaissance des effets recherchés, l'élève intervient notamment sur le choix des postures et contre-postures, de la modalité de pratique pour faire évoluer sa séance.	L'élève justifie les évolutions (notamment postures, contre-posture, modalités de pratique), variations et adaptations, pour la prochaine séance à partir :
	Ses connaissances sur les postures et autres paramètres sont superficielles.			<ul style="list-style-type: none"> - des effets recherchés, - des sensations éprouvées, - du ressenti, - de ses connaissances de l'activité, - de ses ressources.

Repères d'évaluation de l'AFL 3

Coopérer pour faire progresser.

Éléments à évaluer	Repères d'évaluation			
	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
Observer et conseiller le partenaire de pratique	<p>L'élève est peu attentif à la pratique de son camarade, les informations relevées sont superficielles.</p> <p>Ses conseils sont peu nombreux, imprécis.</p>	<p>L'élève est concentré sur sa tâche d'observateur.</p> <p>Il peut prendre quelques informations fiables sur la pratique de son camarade.</p> <p>Ses conseils sont incomplets.</p> <p>Il peut valider ou non ce qui a été réalisé par rapport à ce qui était prévu.</p>	<p>L'élève peut prendre plusieurs informations nécessaires pour conseiller son camarade sur la pertinence de ce qui a été réalisé par rapport au projet.</p>	<p>L'élève peut conseiller sur la qualité de la réalisation des postures : appuis, forces et directions, et aider à ressentir.</p>

Les informations : les postures (ouverture, fermeture, torsion, ouverture latérale ou équilibre) ; les contre-postures ; l'ordre des postures ; les modalités de pratique (statique, dynamique, mixte, enchaînement) ; le nombre de répétitions, de respirations ou la durée de pratique d'une posture ; les contre-postures ; les temps de repos ; le contrôle de la respiration (*pranayama*).

RÉFÉRENCES

- Site eduscol
https://cache.media.eduscol.education.fr/file/EPS/02/5/RA19_Lycees_GT_EPS_2nd1reTer_Yoga_1233025.pdf
- Documents site disciplinaire EPS académie de Lyon F. Vacher
- Documents de formation du RYE
- « YOGA » De l'Ecole aux associations, Mars 2021
Dominique DAUMAIL

MERCI POUR VOTRE ATTENTION !

