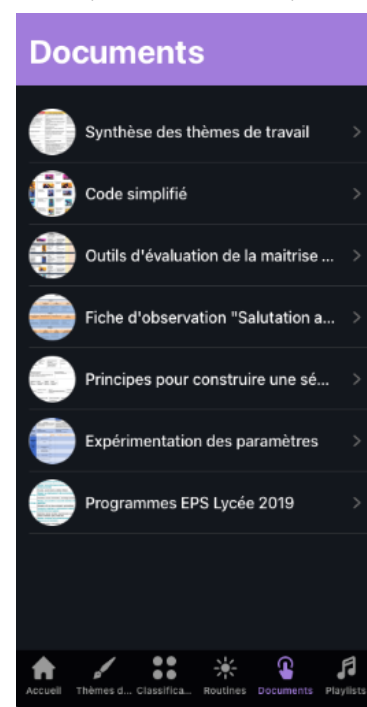
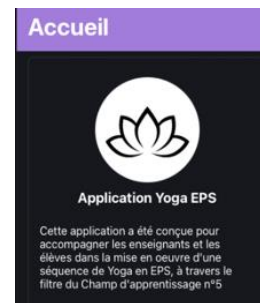


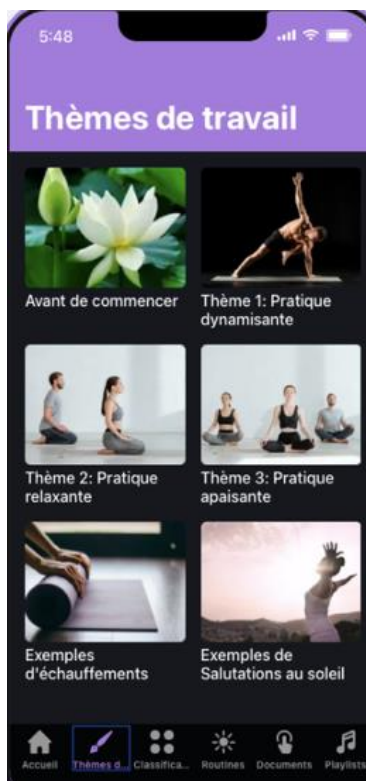
Partie 3 : Des ressources collectives

Afin d'accompagner l'élève dans une démarche de plus en plus autonome dans la conception et la réalisation de ses propres séances de yoga, nous avons construit un outil qui lui permet d'avoir à sa disposition les outils et repères indispensables : Yoga EPS.

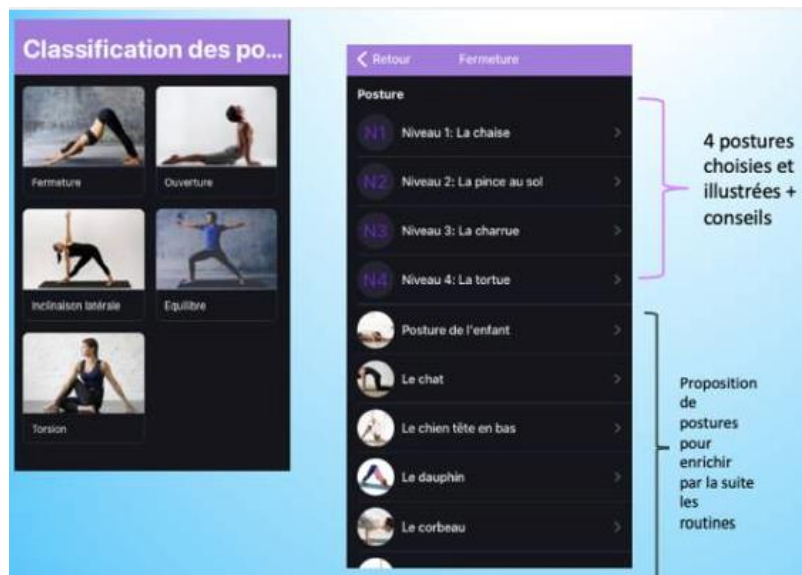
Cette ressource prend la forme d'une application Glide à installer sur smartphone, nécessite une connexion internet et peut être consultée facilement, à tout moment, favorisant ainsi un enseignement hybride (Guironnet, 2020).

L'élève a de fait, sous la main à tout moment, les outils construits en cours avec son enseignant d'EPS tels que les fiches d'observation, l'outil de suivi, mais aussi une version numérique du code et des postures avec des vidéos illustratives pour en faciliter la compréhension et la réalisation, au regard de quatre critères, pour garantir une réalisation correcte et sécuritaire.





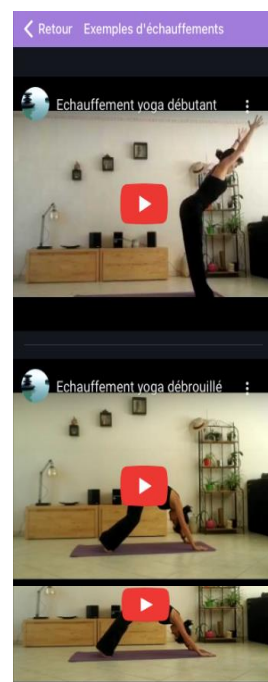
Les thèmes de travail sont présentés à travers un filtre qui rappelle les principes transversaux et spécifiques au CA5.



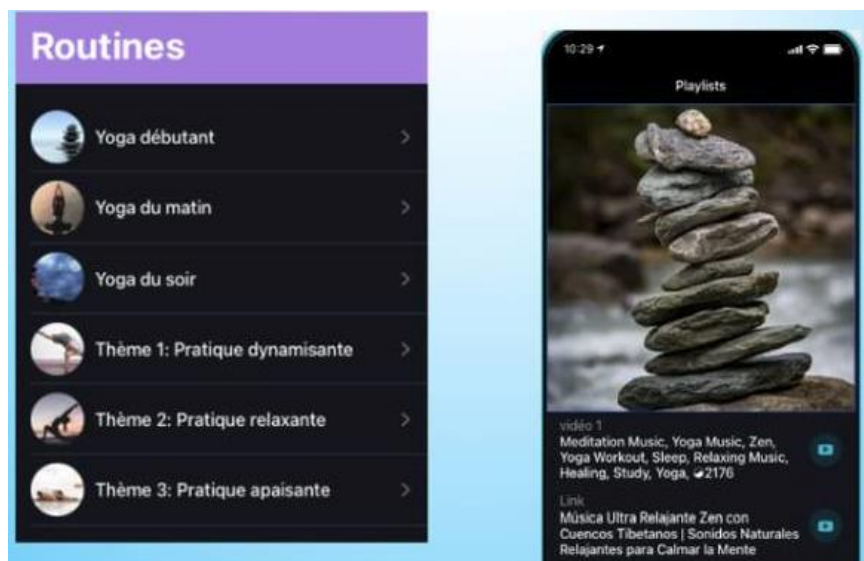
Pour compléter et approfondir les éléments abordés en cours avec l'enseignant, nous proposons dans cette application un échauffement type que l'élève peut réaliser pour débiter sa séance, décliné en trois niveaux, pour qu'il puisse choisir celui qui lui convient. Nous avons procédé de même pour la salutation au soleil puisque cette routine est systématiquement reprise dans chaque séance de la démarche que nous proposons.

De plus, pour enrichir ce qui est abordé en cours, nous avons sélectionné sur YouTube quelques routines, au regard de la qualité de l'exécution technique et sécuritaire des postures, selon des thématiques variées.

Enfin, quelques playlists sont proposées pour accompagner les pratiquants dans la réalisation de leurs séances de yoga.



Revue "Enseigner l'EPS" n° 295 – Marchal et coll.



<https://yogaeps.glideapp.io/>



Revue "Enseigner l'EPS" n° 295 – Marchal et coll.

EVALUATION Étape 1 : Connaître et se connaître : Postures niveau 3

Principe de fonctionnement :

. Mettre 1 pt / critère validé

. Pour valider une posture il faut valider au moins 6pts/8

Famille	Posture	Aspects techniques & sécuritaires	Points spécifiques YOGA	Coach	Auto-évaluation
Ouverture	LE CHAMEAU (Ustrasana) 	. Cuisses à la verticale . Genoux largeur du bassin . Regard au ciel . Mains en contact avec les talons	. Souffle puissant . Dynamisme/appuis . Stabilité et fluidité . Concentration (Regard placé)		
	LA CHARRUE (Halasana) 	. Jambes tendues . Buste fermé sur les jambes . Doigts accrochés ensemble . Sur les épaules	. Souffle puissant . Dynamisme des appuis . Stabilité et fluidité . Concentration		
	LA CHARNIERE (Parighasana) 	. Jambe tendue . Bras tendu à l'horizontale . Buste de face et penché sur le côté . Regard au ciel	. Souffle puissant . Dynamisme des appuis . Stabilité et fluidité . Concentration		
	LA FENTE HAUTE EN TORSION (Sanchalasana Parivritta) 	. Genoux fléchis au-dessus des orteils . Jambe arrière tendue . Bras posé sur le genou opposé . Regard sur le côté	. Souffle puissant . Dynamisme des appuis . Stabilité et fluidité . Concentration		
Équilibre	LA CANNE À SUCRE (Ardha Chandra Chapasana) 	. Jambe d'appui tendue . Main à plat au sol . Pied dans la main . Regard sur le côté	. Souffle puissant . Dynamisme des appuis . Stabilité et fluidité . Concentration		
Nombre total de points					
1 ^{ère} étape validée				OUI / NON	

Observation de la SALUTATION AU SOLEIL	Nom	Prénom	Classe
--	-----	--------	--------



NIVEAU 1					
1	2	3	4	5	6
La montagne Tadasana	Accroupi	Planche/ coudes genoux	Sphinx Ardha -Bhujangāsana	Enfant Balasana	Dauphin Ardha pincha Mayurasana
Jambe et bras tendus □	Jambes plées □	Index parallèles et vers l'avant □	Épaules au-dessus des coudes □	Front contre le sol □	Dos plat □
Colonne droite □	Corps collé contre les jambes □	Alignement épaules/bassin □	Bassin au sol □	Fesses posées sur les talons □	Coudes au sol □
Regard à l'horizontale □	Doigts en contact avec les pieds □	Épaules au-dessus des coudes □	Buste ouvert vers l'avant □	Chevilles au sol □	Épaules en arrière des coudes □
NIVEAU 2					
1	2	2	4	5	6
Debout bras levés à l'oblique arrière	Pince Jambes fléchies Uttanasana	Planche genoux au sol	Pompe genoux au sol	Cobra Bhujangasana	Chien tête en bas Jambes fléchies Adho Mukha Svānāsana
Jambes et bras tendus □	Jambes fléchies □	Index parallèles et vers l'avant □	Coudes fléchis en angle droit □	Épaules au-dessus des mains □	Dos plat □
Colonne droite vers le haut □	Corps collé contre les cuisses □	Ligne droite : épaules/bassin □	Coudes contre les côtes □	Genoux au sol □	Épaules ouvertes (je vois le visage entre les bras) □
Regard à l'oblique ou le haut □	Doigts en contact avec les pieds □	Épaules au-dessus des mains □	Ligne droite : épaules/bassin □	Buste ouvert vers l'avant □	Jambes fléchies □
NIVEAU 3					
1	2	3	4	5	6
Debout bras levés en arrière	Pince Uttanasana	Planche Phalakusana	Pompe Chaturanga	Chien tête en haut Urdhva mukha svānāsana	Chien tête en bas Adho mukha Svānāsana
Jambes et bras tendus □	Jambes tendues □	Index parallèles et vers l'avant □	Coudes fléchies angle droit □	Épaules au-dessus des mains □	Dos plat □
Colonne droite en arrière □	Corps collé contre les jambes □	Corps aligné à l'horizontale □	Coudes contre les côtes □	Genoux tendus hors sol □	Épaules ouvertes □
Regard en arrière □	Doigts en contact avec les pieds □	Épaules au-dessus des mains □	Corps aligné à l'horizontale □	Buste ouvert vers l'avant □	Jambes tendues □



Expérimentation des paramètres en YOGA



Classe :	Nom, Prénom		Nom, Prénom
yogi		Partenaire	
Expérimentation Caractéristiques	Pré-requis . Salutation au soleil mémorisée, maîtrisée et personnalisée . Être capable de l'enchaîner plusieurs fois d'affilée . Respiration placée	Effets recherchés . Expérimenter et ressentir les effets de chaque paramètre sur le corps et le mental . Expérimenter et ressentir une combinaison proche du thème 1 (pratique dynamisante)	
	Paramètres utilisables . Impulsion . Augmentation de la vitesse d'exécution	Diminution du nombre d'appuis . Amplitude articulaire	
Séance de travail	Paramètres	Fréquence cardiaque	Effets observés et Ressentis Respiration / Stabilité / Concentration / Pénibilité
Séquences de travail : Salutation au soleil D & G X2	1	Salutation au soleil niveau personnalisé	puls/min
	2	Impulsion	puls/min
	3	Augmentation de la vitesse d'exécution	puls/min
	4	Diminution du nombre d'appuis	puls/min
	5	Amplitude articulaire	puls/min
	6	Combinaison proposée (surya namaskara 1 style ashtanga: impulsion, vitesse, appuis)	puls/min
Bilan de la séance	. Quels sont les paramètres qui te permettent d'augmenter la FC tout en gardant une réalisation de la salutation contrôlée et sécuritaire ?		
	. Quelle serait la combinaison optimale pour toi ?		

Fiche d'entraînement_YOGA_Thème 1

Classe :	Nom, Prénom :	Thème 1	30min	Zone de travail visée : FCE 70 à 85% (capacité aérobie)	
Caractéristiques du thème	Pratique puissante et intense grâce à la réalisation de postures exigeantes, liées et combinées, afin d'intensifier l'engagement physique				
Postures (+niveaux)	Salutation au soleil D	Libre + renfo	Paramètres utilisés : - - -		
	Boucle full body : KUMBHAKASANA	UTKATHASANA + renforcement musculaire			
	Niv 1/2/ou 3				
	Salutation au soleil G	Libre + renfo			
Série	FC	RESSSENTIS REGULATIONS	Série	FC	RESSSENTIS REGULATIONS
1			6		
2			7		
3			8		
4			9		
5			10		



Revue "Enseigner l'EPS" n° 295 – Marchal et coll.

OUTIL DE SUIVI DES ACQUISITIONS

CRITERES	NIVEAU 4 Dépassé	NIVEAU 3 Satisfaisant	NIVEAU 2 Fragile	NIVEAU 1 Insuffisant
SOUFFLE : Puissant	-Synchronisation respiration/mouvement stabilisée sur l'ensemble de la session -Respiration intense et complète ➤ SOUFFLE PUISSANT	-Synchronisation respiration/mouvement sur postures simples -Respiration intense et complète sur l'inspiration ou l'expiration ➤ SOUFFLE PRÉSENT	-Synchronisation aléatoire -Phases respiratoires incomplètes ➤ SOUFFLE LÉGER	-Respiration désynchronisée et dissociée de l'enchaînement des postures. ➤ SOUFFLE ABSENT
DYNAMISME : Appuis actifs	-Tonalité et grande surface de contact des appuis sur le tapis : doigts écartés et toniques, pieds lourds dans le sol (ancrage) sur L'ENSEMBLE de la session.	-Tonalité et grande surface de contact des appuis sur le tapis : doigts écartés et toniques, pieds lourds dans le sol (ancrage) sur POSTURES SIMPLES	-Appuis toniques et/ou ancrage dans le tapis sur QUELQUES postures.	-Appuis restreints (surface de contact réduite= doigts serrés et mous, appuis seulement sur la paume) -Pieds en pronation ou supination (sur la tranche) -Déplacements et/ou piétinements involontaires ➤ Tapis utilisé de manière aléatoire.
STABILITE : Appuis précis	-1 posture/ 1 appui ➤ REPERES sur l'ensemble du tapis tout au long de la session.	-Quelques déséquilibres sur postures complexes ➤ REPERES sur l'ensemble du tapis en POSTURES SIMPLES.	-Quelques déséquilibres. ➤ REPERES à l'avant du tapis.	-Déplacements et/ou piétinements involontaires ➤ Tapis utilisé de manière aléatoire.
FLUIDITE : Continuité des actions	-Postures enchaînées : 1 phase respiratoire/ 1 mouvement -Postures non liées : Montage/démontage des postures et temps de suspension en « présence » (regard placé et intense, souffle puissant) -Rythme défini à l'avance et respecté ➤ RYTHME RESPECTÉ sur l'ensemble de la session	-Postures simples enchaînées : 1 phase respiratoire/ 1 mouvement -Postures non liées : Montage / démontage fluide des postures, temps de suspension investis par le souffle rythme défini à l'avance et respecté sur une partie de la session ➤ RYTHME RESPECTÉ sur l'enchaînement de postures simples	-Quelques arrêts, ralentissements et/ ou accélérations entre certaines postures -Postures non liées : Montage démontage fluide sur posture simple, temps de suspension dans l'immobilité ➤ RYTHME ALÉATOIRE	-Arrêts fréquents. -Postures non liées : montage/ démontage de la posture aléatoire, temps de suspension subi ➤ RYTHME ABSENT
CONCENTRATION : Regard placé	-Points de fixation oculaire présents, précis et intenses tout au long de la session	-Points de fixation oculaire placés sur l'ensemble de la session	-Regard placé sur quelques postures simples	-Regard qui flotte tout au long de la session
NIVEAU DES POSTURES : Exigeant	-Appuis inhabituels et peu nombreux -Grande amplitude (dans toutes les directions : en flexion, extension, inclinaison et torsion) -Beaucoup d'inversions complexes	-Appuis inhabituels et peu nombreux -Grande amplitude (dans toutes les directions : en flexion, extension, inclinaison et torsion) -Beaucoup d'inversions	-Souvent 3 ou 4 appuis simultanés -Amplitude sur flexions, inclinaison, -Quelques postures renversées avec beaucoup d'appuis	-Nombreux appuis simultanés -Amplitude du « quotidien » -Peu d'inversions

Fiche d'entraînement_YOGA_Thème au choix

Classe :		Nom, Prénom :		Thème...		30min		Zone de travail visée :	
Explique en quelques mots pourquoi tu as choisi ce thème									
Postures (+niveaux)								Paramètres utilisés :	
								- - -	
Série	FC	RESENTIS REGULATIONS		Série	FC	RESENTIS REGULATIONS			
1				6					
2				7					
3				8					
4				9					
5				10					

