

FORMATION YOGA

**AEEPS – NANTES
15/16 NOVEMBRE 2024**

The left side of the poster features a light gray background with two wavy, vertical lines. The inner line is a medium blue color, and the outer line is white, creating a layered, organic shape that resembles a stylized wave or a modern logo element.

VENDREDI

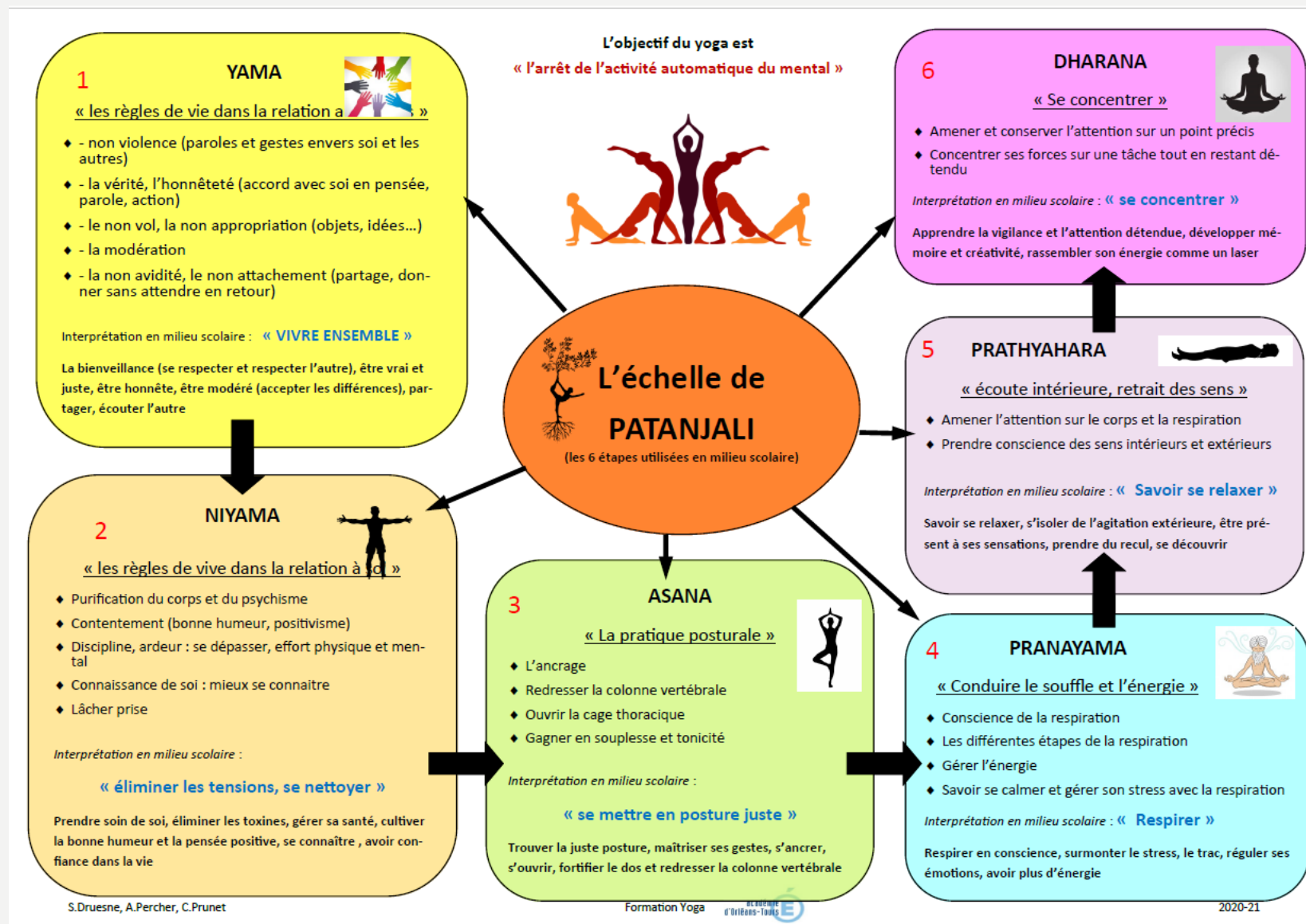
ON DÉCOUVRE OU ON VIT LE YOGA PROPOSÉ

ACCUEIL

- Présentation du groupe de formation et du « groupe ressource yoga »
- Les propositions pour cette sensibilisation à cette nouvelle APSA

LES PROPOSITIONS POUR CETTE SENSIBILISATION À CETTE NOUVELLE APSA

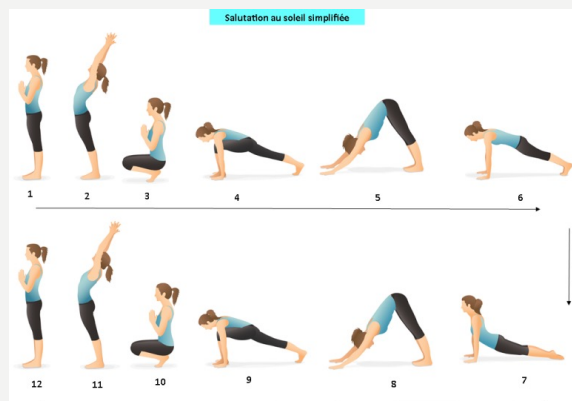
- Vendredi : Phase 1 : découverte / sensibilisation aux grands concepts
- Samedi
- Phase 2 : Explication Yoga en EPS au lycée : les 3 thèmes – le livret – évaluer **et/ou**
- Phase 3 : Yoga en collège : intégrer le yoga en EPS sous forme de « bulles »



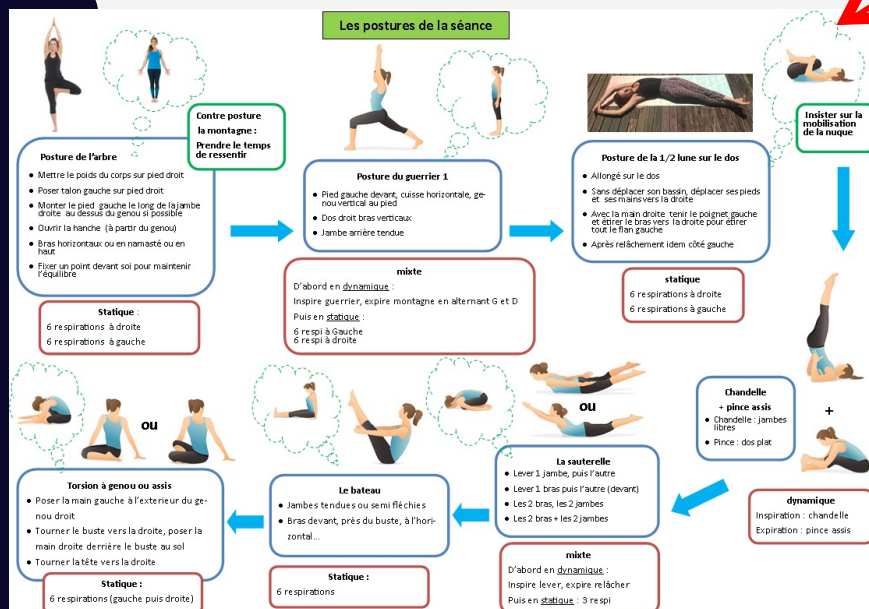
PRINCIPES POUR UNE BONNE PRATIQUE

- 1/ s'écouter, observer et ressentir
- 2/ ne pas se juger, ne pas juger les autres
- 3/ pas de compétition avec soi même et avec les autres
- 4/ adapter les postures à ses possibilités du moment
- 5/ le souffle déclenche le mouvement
- 6/ l'effort mais pas l'inconfort

SÉANCE



	Exercices proposés	Consignes, organisation
1- vivre ensemble YAMA	1/Écouter ensemble, écouter le silence 2/ en cercle on s'avance pour répondre aux questions 3/ marche stop + regroupement	1/ écouter le son du bol + prendre conscience de sa météo intérieure 2/ un pas vers l'avant si oui , un pas vers l'arrière si non 3/ marcher sur musique, quand la musique s'arrête se regrouper en fonction de la consigne
2- éliminer les tensions NIYAMA	1/ bucheron en mouvement 2/ Bucheron en cercle 3/Pawana : tête épaule poignet, 4/ les ailes du moulin 5/ cheville en équilibre (préparation posture d'équilibre)	1/intégré au marche stop 2/ le bucheron : inspir monter les bras, expir descendre bras et buste avec cri de force du bucheron x 3 3/ mobilisation articulaire en rotation : poignet, épaules, tête 4/ debout, inspirer en expirant balancer les bras d'un côté sur l'autre jusqu'à ce qu'ils s'arrêtent naturellement 3 x 5/ rotation des chevilles en posture d'équilibre sur une jambe (rotation de la cheville du côté du genou levé en équilibre)
3- se mettre en posture juste ASANA	1/ Salutation au soleil 2/ Debout : arbre / montagne avec resenti 3/ debout : guerrier, montagne pour ressentir puis pince genou relâchés 4/Sur dos : 1/2 lune sur dos + enfant sur le dos 5/chandelle en dynamique avec pince 6/ ventre : sauterelle 7/Assis : le bateau 8/ torsion en tailleur ou à genoux	1/ version simplifiée 2/ arbre avec bras au choix, ou dessiner son arbre 3/ dynamique puis statique 4/ en statique : 6 respirations 5/ dynamique / ouverture fermeture 6/ d'abord avec une jambe puis l'autre puis 2 jambes et 2 bras, mixte 7/ en statique, différentes positions des bras et jambes possible 8/ en statique 6 respirations
4-respirer PRANAYAMA	Respiration « ascenseur de la main »	Assis, à genoux, ou dos au mur si c'est trop difficile Les 2 mains l'une sur l'autre À l'inspiration la main du dessus monte À l'expiration la main redescend
5- savoir se relaxer PRATYAHARA	Relaxation de l'arbre	Points de contact du sol Rotation de conscience Monter dans son arbre pour voir d'en haut
6- se concentrer DHARANA	En cercle prendre le temps de ressentir son état intérieur	Assis écouter le son du bol jusqu'à ce qu'il disparaisse



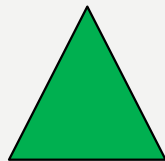


SAMEDI

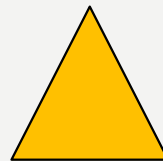
ALLONS UN PEU PLUS LOIN

Exprimer son ressenti, son état intérieur : « le feu tricolore »

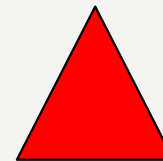
Se positionner derrière un plot en fonction de son état intérieur



Je me sens joyeux,
calme, motivé
heureux...

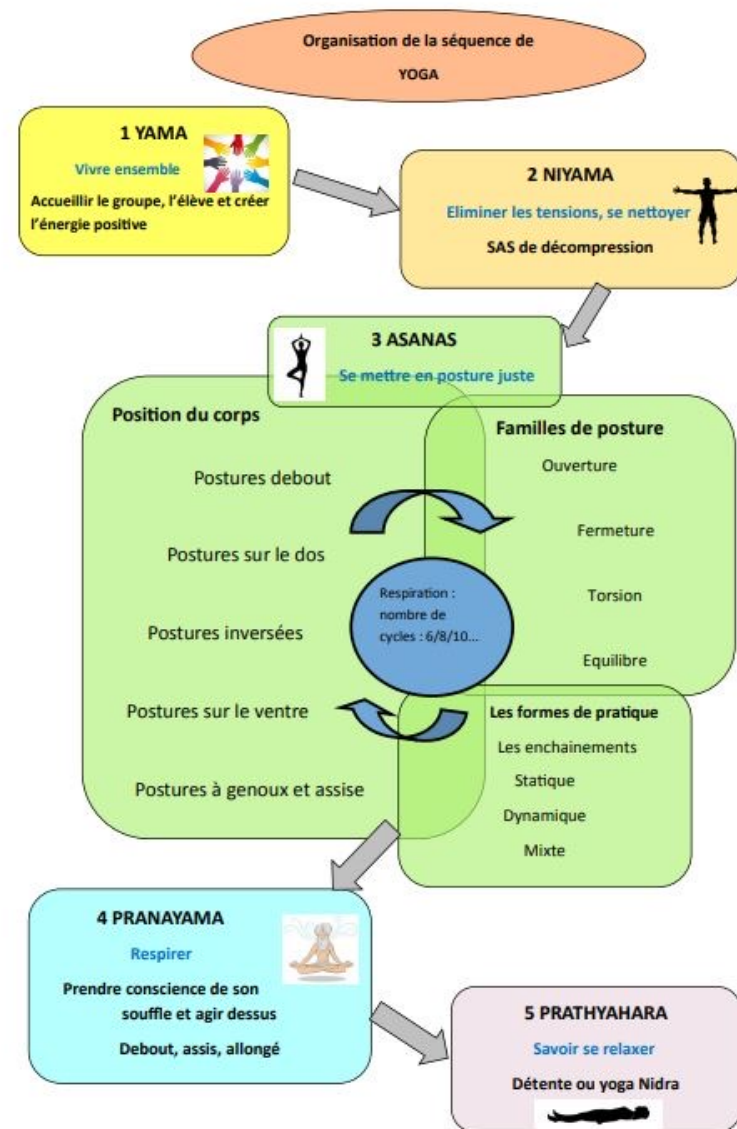


J'ai une petite
contrariété



Je me sens triste, en
colère, angoissé,
inquiet...

STRUCTURE DE LA SÉANCE





Pour faire connaissance :

- jeu des 4 coins
- marche stop, se ranger par ordre alphabétique
- prénom et geste

YAMA VIVRE ENSEMBLE



Pour se retrouver:

- l'écoute du bol en cercle
- marche stop, se saluer, regroupement par vêtements...
- le collier de perle

Pour renforcer les liens:

- la balle regard
- le jeu du j'aime
- la coupe de la réussite

Pour mieux se connaître:

- la météo intérieure
- marche stop, varier les émotions
- la parole de la gratitude

YAMA

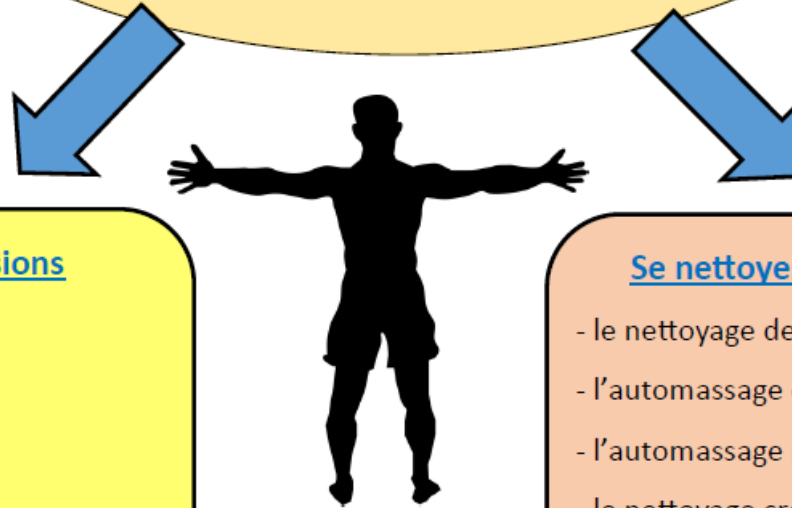
YAMA	Organisation / matériel	Consignes
Jeu des 4 coins	4 groupes établis en fonction d'un critère choisi (ex : couleur de vêtement, initiale du prénom, couleur de cheveux...) Chaque groupe se met dans un coin de la salle	Les membres de chaque groupe doivent indiquer leur prénom, où ils habitent (ex : quartier, ville) et doivent se trouver 2 points communs (un point commun concret aujourd'hui et un point commun plus général dans la vie). Une personne de chaque groupe présente les autres membres du groupes à toute la classe et les points communs trouvés
Marche stop	Espace suffisamment grand pour se déplacer Musique et enceinte	Se déplacer sur la musique, quand la musique s'arrête stopper le déplacement et réaliser la consigne demandée : exemples • Le salut : du regard, avec un main, avec 2 mains, avec la tête avec le corps entier • Se ranger par ordre alphabétique • Se regrouper : par couleur de cheveux, de vêtements, d'yeux, année de naissance, mode de déplacement..... • S'arrêter et mimer une émotion
Prénom geste	En cercle avec tout le groupe	Chacun son tour dire fort son prénom et associer un geste Tout le monde répète ensemble le prénom et le geste, de celui qui vient de parler ainsi que ceux des précédents
La balle regard	En cercle debout ou assis	Une personne commence en regardant son voisin de droite dans les yeux qqs secondes, puis son voisin regarde le suivant etc La dernière personne envoie son regard à la personne de son choix
Le jeu du j'aime	En cercle, debout ou assis Objet : un coussin, une petite balle, un ballon en mousse...	1-Chaque participant lance l'objet à un autre en indiquant son propre prénom 2- idem en indiquant en plus du prénom une chose qu'il aime 3- chaque participant à son tour donne l'objet à un autre en indiquant le prénom de l'autre et ce qu'il aime.
La coupe de la réussite	En cercle En 1/2 classe ou créer plusieurs groupes dans une classe entière Des papiers	Chacun est invité à réfléchir à ce qu'il sait bien faire dans la vie (ex : faire des gâteaux, dessiner, s'occuper des autres) et l'écrit sur un petit papier ainsi que son prénom. Chacun plie son papier et vient le déposer dans une coupe au milieu de la salle. L'animateur vient chercher un papier et vient se placer devant la personne dont le prénom est écrit sur le papier. En la regardant droit dans les yeux il la félicite pour ce qu'elle sait faire (ex : Lise je te félicite pour les bons gâteaux que tu prépares au goûter). La personne qui vient d'être félicitée remercie l'animateur et va chercher à son tour un papier dans la coupe et ainsi de suite jusqu'à ce que tout le monde soit passé. Une fois que chacun a été félicité s'allonger, fermer les yeux et prendre conscience des sensations et émotions ressenties.
L'écoute du son du bol	Assis dans une position confortable les yeux fermés Un bol tibétain ou le son d'un bol tibétain (musique et enceinte)	L'enseignant fait sonner le bol tibétain d'un coup bref Les élèves doivent se concentrer sur le son et les vibrations du bol jusqu'à ne plus l'entendre du tout. Répéter l'exercice 3 fois
Le collier de perles	Debout en cercle	Respiration « collective » : faire circuler la respiration : Chacun se tient par la main Inspiration, puis presser la main du voisin de droite sur l'expiration, etc
La météo intérieure	Assis dans une position confortable en cercle (de préférence)	Chacun doit indiquer « sa météo intérieure » à voix haute (ou suivant la situation dans sa tête). Indiquer « comment je me sens » en utilisant des adjectifs (ex : joyeux, triste, angoissé...)



NIYAMA

« Éliminer les tensions, se nettoyer »

Prendre soin de soi, éliminer les toxines, gérer sa santé, cultiver la bonne humeur et la pensée positive, se connaître, avoir confiance dans la vie



Éliminer les tensions

- le bûcheron
- le son des voyelles
- les valises
- les ailes du moulin
- le lion

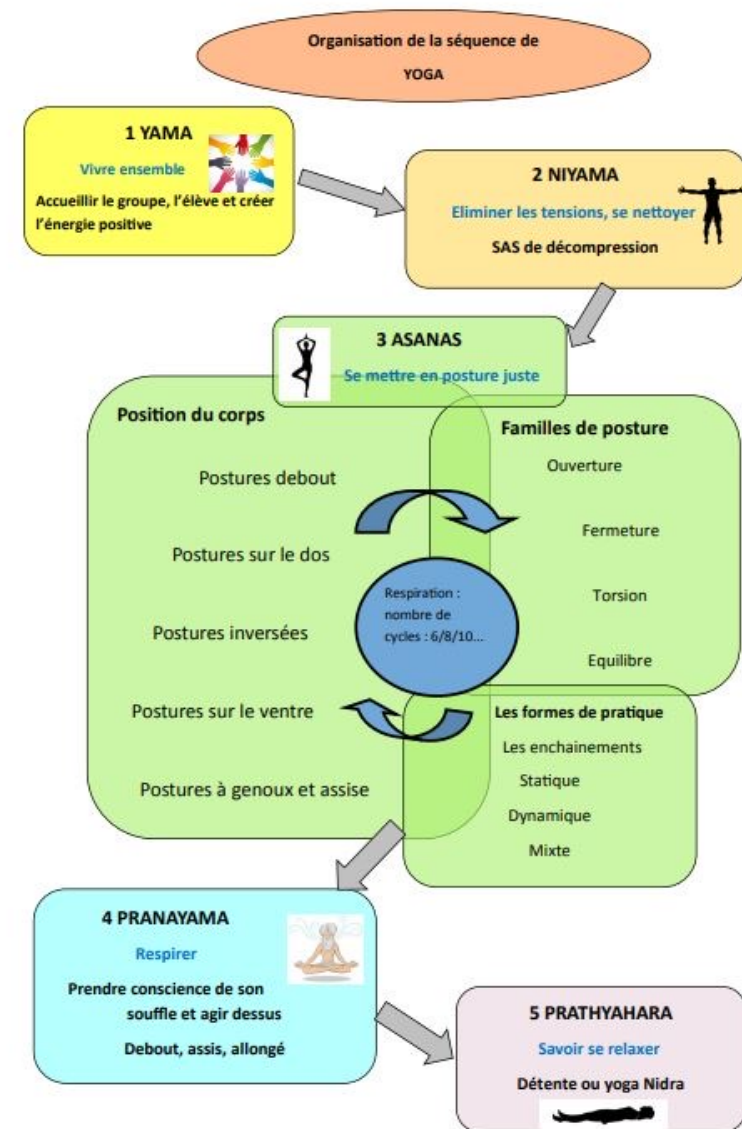
Se nettoyer, se préparer à la pratique

- le nettoyage de la maison (pawanmuktasanas)
- l'automassage des oreilles
- l'automassage par tapotements
- le nettoyage croisé
- le toucher croiser (préparation + concentration)

NIYAMA

NIYAMA	Organisation / matériel	 Consignes 
Le bucheron	Debout en cercle	Entrecroiser les doigts, plier les genoux et lever les bras au dessus de la tête sur l'inspiration Sur l'expiration : descendre vivement les bras en lâchant toute la partie haute du corps et en émettant le son « ha » (comme si on coupait du bois avec une hache) Le faire tous ensemble 3 fois Variable : peut se faire sous forme de ola
Le son des voyelles	Debout en cercle	- Prononcer fort les voyelles en essayant de faire durer le son : - Aaaaaaaaaaaaa, eeeeeeeeeeeeeee, iiiiiiiiii, ooooooooooooo, uuuuuuuuuuu - Il est possible de rajouter un geste par son
Les valises	Debout, les pieds légèrement écartés, ancrés dans le sol Les yeux fermés	- Inspirer profondément , serrer les poings (imaginer que toutes les idées négatives, les soucis les stress sont mis dans des valises tenues par les poings) - Bloquer l'air et secouer un maximum les valises - Expirer et relâcher les poings et l'ensemble du corps - Maintenir les yeux fermés pour ressentir ce qui se passe dans le corps - Faire l'exercice 3 fois
Les ailes du moulin		- Debout, jambes écartées de la largeur du bassin, pieds bien ancrés dans le sol, colonne vertébrale droite, bras relâchés sur le côté - Tourner la tête et le buste vers la droite puis vers la gauche en laissant les bras suivre le mouvement en s'écartant du corps (le regard guide cette torsion dynamique) - Possibilité de synchroniser avec la respiration : le mouvement a lieu sur l'expiration, les bras ralentissent à mesure que l'air est expulsé et s'arrêtent naturellement quand l'expiration est terminée
Le lion	Debout ou assis	Inspirer profondément Expirer en ouvrant grand les yeux et la bouche, tirer la langue en faisant un grand « haaaa » Variante: assis sur les talons, mains entre les genoux, doigts vers l'arrière, en appui sur les bras tendus, en relevant la tête...
Le nettoyage de la maison	Debout ou assis en cercle Faire travailler les différents membres et articulations	Tourner 5 fois dans un sens et 5 fois dans l'autre , + flexion /extension Orteils, chevilles, genoux, hanches, doigts, poignets, coudes, épaules, cou, tête
Automassage des oreilles	Assis	- Porter attention aux points de contacts avec la chaise ou le sol et à la rectitude du dos - Se frotter les mains et lorsqu'elles sont chaudes les placer sur les oreilles - Sentir la chaleur des mains sur les oreilles, puis masser les oreilles - Masser les lobes des oreilles - Faire le tour des oreilles et l'intérieur (avec les doigts) - Fermer les yeux pour observer les sensations de chaleur et fourmillement dans les oreilles - Bailler et ouvrir les yeux
Auto massage par tapotement	Assis ou debout	Avec le poing tapoter sur les différentes parties du corps en longeant les membres Les jambes : dessus, côté, intérieur, derrière Les bras : dessus, intérieur Le buste : devant et derrière Les épaules, la nuque la tête : devant, derrière... Le visage Faire 3 fois chaque consigne
Contracte / relâche	Debout, les pieds légèrement écartés, ancrés dans le sol Les yeux fermés	Inspirer Bloquer contracter les poings et l'ensemble du corps, sentir tous ses muscles Expirer : relâcher tous les muscles Maintenir les yeux fermés et prendre le temps de sentir les sensations à l'intérieur du corps Faire l'exercice 3 x
Le toucher / croiser	debout	Avec les index droite et gauche toucher : Oreille droite et gauche, œil droit + oreille gauche, hanche droite + fesse gauche, épaule droite, hanche gauche.... Toucher en croisant : cheville droite et gauche , genou droit et gauche, pied gauche, épaule droite

STRUCTURE DE LA SÉANCE



OUVERTURE Extension / Flexion latérale

Debout A genoux
Assis Couché sur le dos
Plat ventre

Symbolique

Ouverture espace du cœur
Etirement important de la face est du corps (purvata)...le
Yogi est un homme orienté! (La face Ouest on ne peut que la
sentir sans la voir!)

Les effets de la pratique :

Donne confiance par l'ouverture ceinture scapulaire

Dilatation—élargissement de l'espace thoracique

Redressement du dos et tonification

Si personne dispersée : WX extension dynamique mais ne pas
intensifier sinon c'est explosif (penser à travailler sur rotation
après pour essorer!)

Si personne introvertie : travail extension en dynamique

Respiration:

Travaille sur le milieu du dos

Favorise inspiration et temps de suspension poumons
pleins

Travail sur le lâcher prise

Contre indications

Pathologie grave de la CV

Personne trop raide

Si problème cardiaque : faire seulement en dynamique car expi-
to-nifie le dos

Debout sur 1 ou 2 jambes (serrées, largeur épaules, très ouvertes)

Assis sur 1 ou 2 jambes

Sur le dos : enroulement jambes sur tronc

Symbolique

Rejoindre Tête et Pieds

Relier les 2 mondes

Explorer des horizons différents

Ce qui est caché est révélé

Mettre le dos à la lumière

Incliner le buste = « Pince » si vers l'avant

????

FERMETURE Flexions avant

Les effets de la pratique :

Favorise Expiration

Elimination

Intériorisation

Etirement loge postérieure du corps

Charnière des hanches primordiale : accentuer lors suspension poumons vides (et amener vers les Uddiyana Bandha)

Contre indications

Pb CV

Hernies Glaucome

Souci dentaire Souci tension

TORSION ROTATION

Socle : debout Assis
En fente 4 pattes
Couché sur le dos
Moins probable : à plat ventre

Rotation : il y a un point fixe. Mouvement autour d'un axe et d'un point fixe

Torsion : 2 points mobiles vont dans 2 plans opposés

Dans une posture

Socle : ce qui est en contact avec le sol de façon stable

Point fixe : dépend de la fixation d'un ou pls os/muscles depuis lesquels une certaine portion du corps peut s'étirer

Point mobile : amené à se déplacer et se retrouve le plus éloigné du point fixe

La respiration

Se travaille dans l'expir

Aller vers un rythme langhana pour ralentir le souffle avec suspension poumons vides +++ pour effets

Posture qui se tient dans le temps pour laisser jouer la pesanteur = consentir à une vulnérabilité

Symbolique

Je regarde le passé pour ramener à la lecture du présent

Le dos : je ne le vois pas mais je peux ressentir

Qu'est ce que je fais remonter pour être évacué?

Désencombrement du mental

Travaille au niveau de la taille qui sépare masse viscérale/poumons— cœur/tête
(Viscère/affectif/spirituel)

Les effets de la pratique :

Essorage

Eveiller la zone viscérale

Aide à dé-tasser la CV— assouplir la CV

Recentre—Remettre dans l'axe : aide à retrouver la spirale ascendante

Défatigue, délie, dénoue

Penser à la compensation pour remettre la CV dans l'axe

Contre indications

Soucis : lombalgie, sciatique

Grossesse (adaptation avec cousin et sur le flanc

Muscles principaux sollicités

Les Torsions et les rotations sont effectuées par paires de muscles (D/G)

Le muscle du côté de la torsion se rétrécit pour le provoquer et celui de l'autre côté s'allonge. Il provoque une sorte de résistance

Muscles et ligaments de la CV : maîtrise de soi (Stira Suka)

EQUILIBRE

Debout 2 ou 3 appuis

A genoux Assis

Sur le flanc Sur tête/épaules

Equilibre des forces entre plusieurs choses qui s'opposent et état de ce qui est soumis à de telles forces

3 points majeurs : le socle / le regard (1m50 devant soi au sol)/le souffle (dans abdomen—insister sur expir

Demande stabilité et tranquillité / absence de tension

Aller vers un petit rythme langhana = temps d'expir plus long que le temps d'inspir

Muscles principaux sollicités

Tension Muscles agonistes— antagonistes : trouver la juste tonicité entre les 2 groupes

Le CG au milieu du polygone de sustentation

Symbolique

Recentre

Fixe et porte le regard devant soi / l'immobilité, la fixité du regard permet l'attention et la concentration

Stabilité physique et mentale

Aspiration à l'élévation

Image de l'arbre : Plus j'ai des racines, plus je peux m'élever. Plus je me tiens, plus je peux grandir

Les effets de la pratique :

Stabilité et tonicité

Observation et patience

Contre indications

Pb cheville—orteils

Regard et ouïe

Poignets fragiles

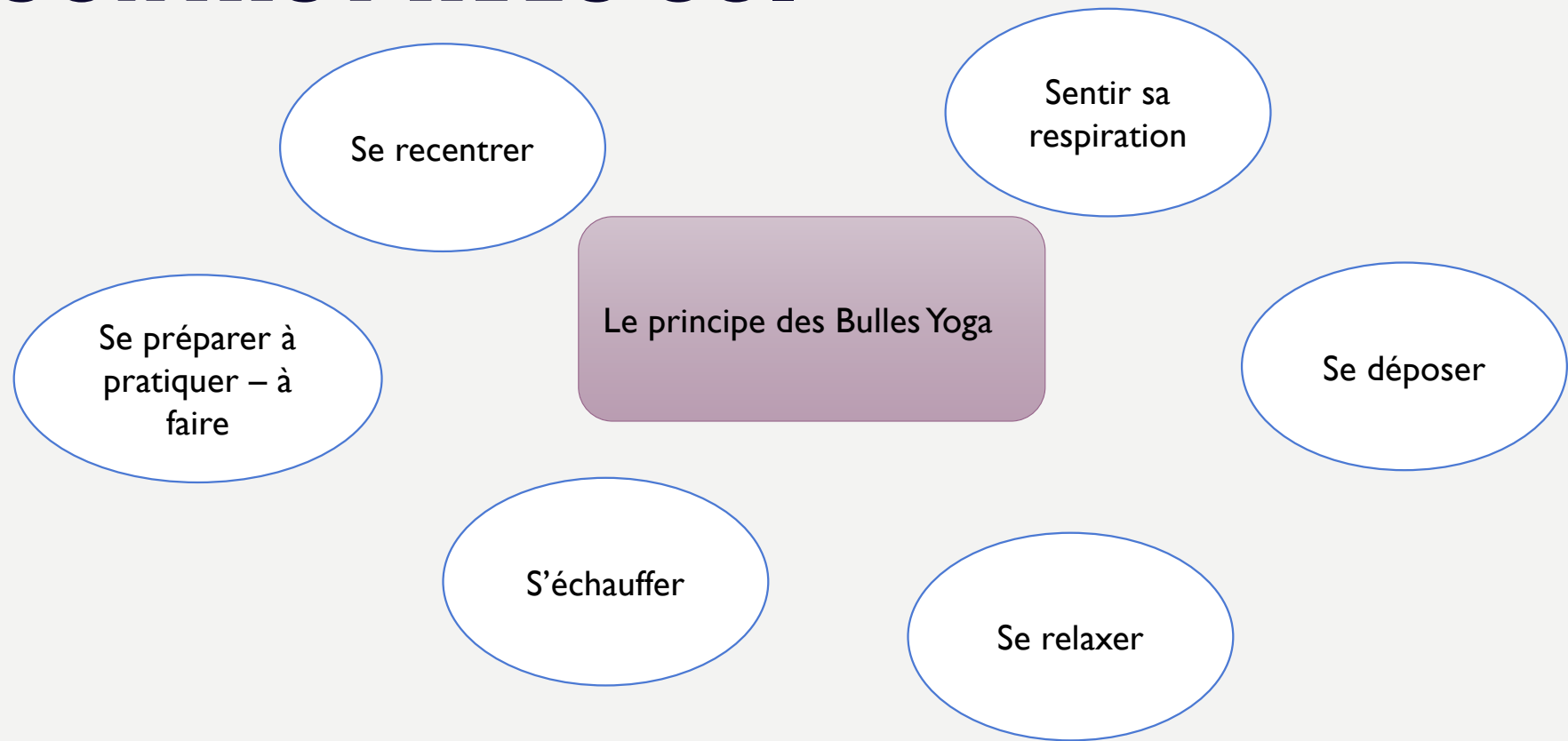
Glocome

LES RESSENTIS

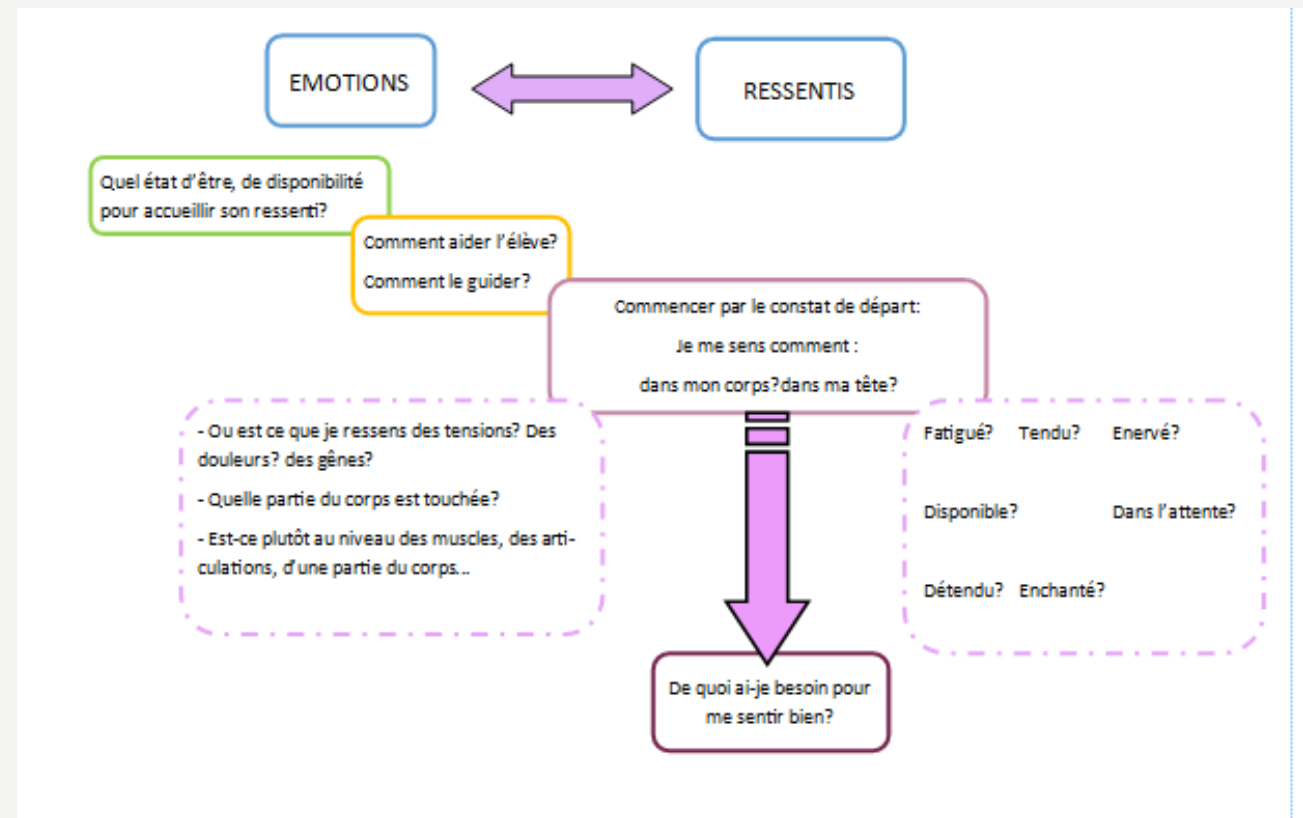
Amener progressivement l'élève à être à l'écoute de son état intérieur et physique.

En début de cours pendant la pratique et à la fin du cours.

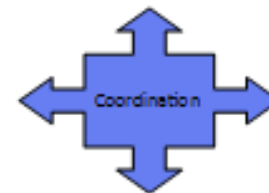
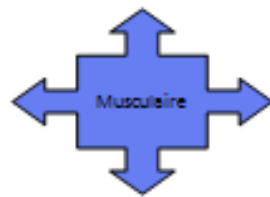
LE YOGA COMME MOYEN D'ENTRER EN CONTACT AVEC SOI



CA5 OU COMMENT VIVRE LE RESSENTI?



4 thématiques à cibler



Feu tricolore
Météo intérieure

Curseur sur une
échelle de 1 à 4
Ou Etoile

Nuage de Mots

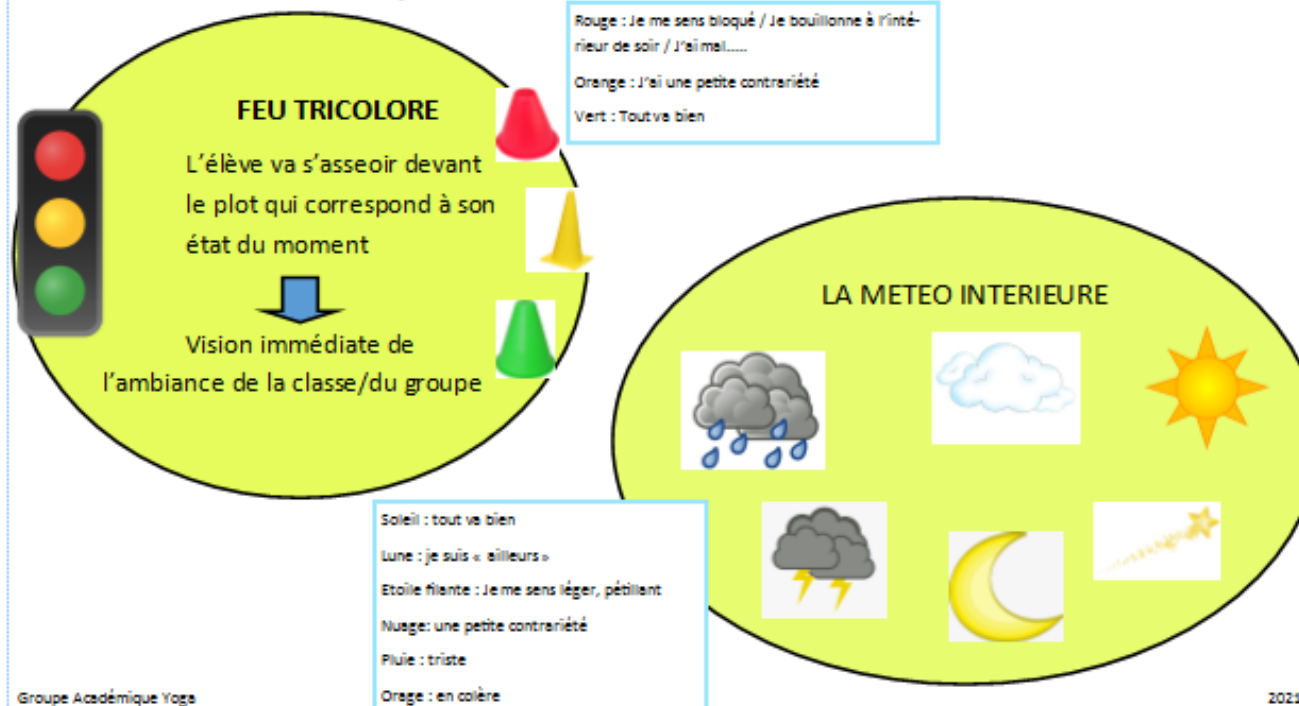
4 niveaux d'analyse:

Comment amener l'élève à verbaliser et exprimer son
ressenti pour faire évoluer sa pratique

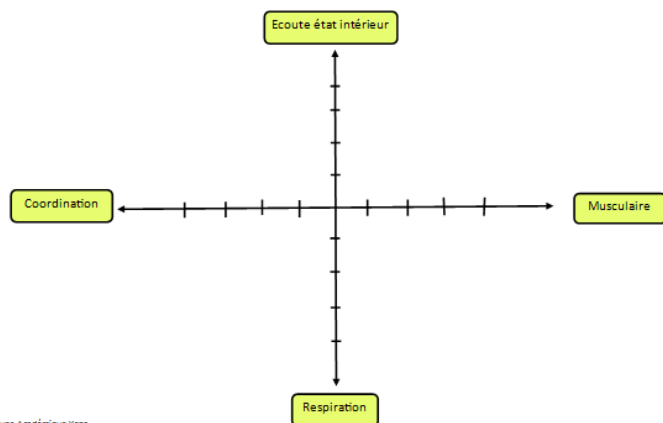
Moyens pour l'enseignant d'aider
l'élève à mieux se connaître et s'im-
pliquer dans son projet personnel

L'élève s'exprime
et argumente

Premier niveau de verbalisation de son ressenti



Curseur sur une échelle de 1 à 4



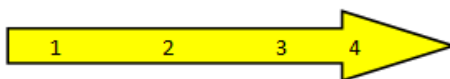
roupe Académique Yoga

Deuxième niveau de verbalisation de son ressenti

Curseur sur une échelle de 1 à 4

Musculaire— Coordination—Ecoute de son état intérieur

Très facile/ Facile/ Difficile / Très difficile



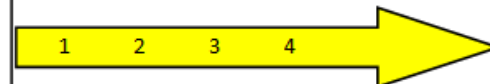
Respiration :

J'arrive à trouver le rythme demandé

J'applique les consignes en bloquant l'air

Je n'arrive pas à faire les cycles demandés

Je ne pense pas à ma respiration



Troisième niveau de verbalisation de son ressenti

Nuage de Mots

Ressenti Musculaire

tremblement
léger
ramolli
chaleur
lourd
souple
relâchement
brûlure
élastique
détendu

Ecoute de son état intérieur

DISPONIBLE
FATIGUÉ
énervé
TENDU
BOULE
SATISFAISANT
FRUSTRÉ
CURIEUX
LÉGER
RELAXÉ
ATTENTIF
RAMOLLI
AGRÉABLE
JOYEUX

Nuage de Mots

Détente et Respiration

Coordination

désorienté
facile
fluide
simple
complexe
logique
perdu
difficile

Fluide	Bloqué lors des suspensions	A l'aise
Plus facile	poumons vides	Moins facile poumons vides
La voix m'a porté	Détendu	Le rythme demandé me gêne
Plus facile poumons pleins	Moins facile poumons pleins	J'arrive à suivre le rythme respiratoire
Je me suis endormie	J'ai pu entendre parfois la voix	
	Je n'ai pas réussi à déconnecter	

L'élève s'exprime et argumente

- Donner méthodologie à l'élève pour noter ressenti : comment guider les élèves pour marquer ce ressenti au niveau de la mémoire puis le noter sur le livret : entourer symboles / écrire un mot / rédiger une phrase avec « parce que — car »
- Comprendre les effets : liés à la respiration, à la forme de posture, à la préparation, à la forme de pratique
- Faire évoluer son projet en fonction de ce retour en jouant sur les paramètres (à vous de guider sur le choix pertinents)

L'élève s'exprime et argumente

Guidage dans la **temporalité**:

- 1. Musculaire Respiratoire
 - 2. Etat intérieur Musculaire
- 

Le guidage peut aussi être sur **l'intensité** du ressenti

Ex : le musculaire est très fort au début du temps d'observation puis l'état intérieur prend le dessus

Ex : Le ressenti est ciblée sur une partie précise du corps (plus fort), puis se diffuse dans une zone (moins intense)

Prénom						
	En colère Je vais très mal	Triste	Une petite contrariété une petite ombre devant moi	Je suis "ailleurs" Détendu mais peu attentif à ce qui se passe	Je me sens léger, pétillant	Tout va bien
Avant la séance						
Après la salutation						
Après les postures choisies						
Après Pranayama						
Après Relaxation						
Ma phrase synthèse de la leçon						

NOM / Prénom :

Séance de yoga 2

Météo intérieure en début de cours



Salutation au soleil simplifiée



Posture	ressenti	Contre posture	ressenti
L'arbre 	Très difficile difficile facile Très facile	La montagne 	Agréable désagréable
Le palmier 	Très difficile difficile facile Très facile	La chaise 	Agréable désagréable
Torsion sur le dos 	Très difficile difficile facile Très facile	L'enfant sur le dos 	Agréable désagréable
Le bébé heureux 	Très difficile difficile facile Très facile	L'enfant sur le dos 	Agréable désagréable
Le chien tête en bas 	Très difficile difficile facile Très facile	L'enfant 	Agréable désagréable
L'enfant retourné 	Très difficile difficile facile Très facile	L'enfant 	Agréable désagréable
Le sage marichy 	Très difficile difficile facile Très facile	Tailleur penché 	Agréable désagréable

PRANAYAMA « Respirer »



La respiration du ballon (imaginer tenir un ballon entre les mains)

Chercher à allonger la respiration

Faire l'exercice pendant 2 min

À l'inspiration : les bras s'écartent (le ballon se gonfle) →

À l'expiration : les bras se resserrent (le ballon se dégonfle) →



Relaxation :

« le tour du logement »

Comment je me sens après :

DISPONIBLE
FATIGUÉ épuisé
TENDU
SATISFAISANT
FRUSTRÉ
CURIEUX
LÉGER
ATTENTIF
BOULE
DÉTENDU
RELAXÉ
RAMOLLI
AGRÉABLE

Météo intérieure en fin de cours



51

Présentation et découverte du cycle

Ressenti début de séance



Enchaînement : Salutation au soleil

déconstruit
facile
complexe
logique
perdu
difficile



POSTURES	ADAPTATIONS	Contre-postures	Echelle de difficultés
Forces et appuis à dessiner			
Debout en équilibre Nom:			Précisez: 1 2 3 4 5
Debout Nom:			Précisez: 1 2 3 4 5
Dos Nom:			Précisez: 1 2 3 4 5
Inversé Nom:			Précisez: 1 2 3 4 5
Ventre Nom:			Précisez: 1 2 3 4 5
Assis ou à genoux Nom:			Précisez: 1 2 3 4 5



PRANAYAMA

Respiration de la lumière

Les mains en coque sur les yeux. Je coordonne le geste et le souffle.

Difficultés (entourez)

Je ne pense pas à ma respiration

Je n'arrive pas à faire les cycles demandés

J'applique les consignes en bloquant l'air

J'arrive à trouver le rythme demandé

RELAXATION

Le tour du logement

Retrait des sens et rotation de la conscience dans toutes les parties du corps.



Ressenti fin de séance

Musculaire:

tremblement
ramolli
léger
chaleur
relâchement
brulure
élastique
détendu

Etat intérieur:

DISPONIBLE
FATIGUÉ épuisé
TENDU
SATISFAISANT
FRUSTRÉ
CURIEUX
LÉGER
ATTENTIF
BOULE
DÉTENDU
RELAXÉ
RAMOLLI
AGRÉABLE

CIBLER CE QUI NOUS SEMBLE ESSENTIEL DANS L'APSA SUPPORT

LE TRONC

Quels muscles pour quel mouvement?

Actions	Cervicales / le cou	Dorsales	Lombaires
Flexion	Muscles antérieurs du cou Scalènes Sterno Cleido Mastoïdien SCM	Le grand droit Les obliques Psoas iliaque	
Extension	Muscles postérieurs du cou Erecteurs du rachis Semi épineux	Le grand dorsal Erecteurs du rachis Carré des lombes	
Inclinaison	Le long du cou Les splénus Scalènes SCM	Les obliques Psoas iliaque Carré des lombes Transversaire épineux	
Rotation	Petit et grand droit Splénus, long du cou Muscles antérieurs du cou, trapèze, scalène	Ilio costal Carré des lombes Les obliques Psoas iliaque Transversaire épineux	

LE MEMBRE SUPERIEUR

Actions	Epaule	Actions	Coude	Actions	Poignet
Abduction	Deltoïdes Sus Epineux	Flexion	Biceps brachial Brachial antérieur	Flexion dorsale = extension	Extenseurs communs des doigts 1er et 2ème radial Extenseur du 1er et 5ème
Adduction	Grand pectoral	Extension	Triceps brachial	Flexion palmaire = flexion	Fléchisseurs communs des doigts
Elévation	Grand dentelé	Supination	Court supinateur		
Antépulsion	Grand pectoral Grand dentelé Deltoïde	Pronation	Carré pronateur Rond pronateur		
Rétropulsion	Grand rond				
Rotation interne	Sous scapulaire				
Rotation externe	Sous épineux				

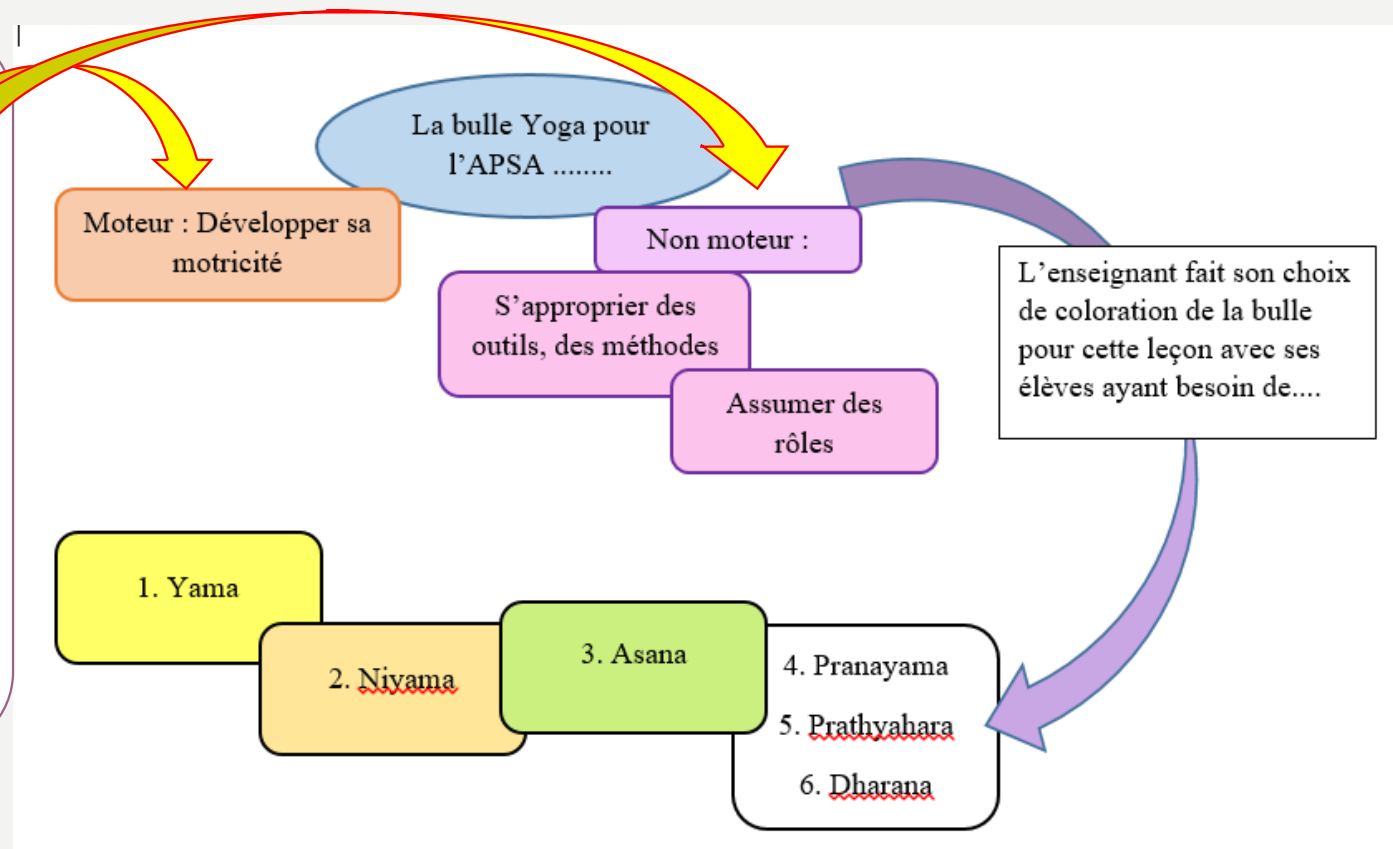
LE MEMBRE INFERIEUR

Actions	La hanche	Le genou	La cheville
Abduction	Moyen fessier Petit fessier Tenseur Fascia Lata TFL		
Adduction	Adducteurs		
Flexion	Psoas Iliaque	Ischio Jambiers	Jambier antérieur
Extension	Grand Fessier Ischio jambiers	Quadiceps	Triceps sural Long et court péronier Fléchisseurs communs du 1 et
Rotation interne	Moyen fessier	Demi membraneux, demi tendineux, droit interne	
Rotation externe	Grand fessier Pyramidal (piriforme) Les pelvis-trochantériens	Biceps fémoral	
Inversion			Triceps sural Jambier postérieur
Eversion			Long et court péronier Extenseur communs des orteils

- Selon la partir du corps et ou le groupe musculaire ciblé, je vais sélectionner une ou 2 postures pour mobiliser le corps et l'attention de l'élève sur ces choix.

VOTRE MISSION : CONSTRUIRE UNE BULLE SUR APSA

Quelle est mon intention pour cette bulle?
Qu'est ce que je recherche?
Quel fil rouge?



VOTRE MISSION : CONSTRUIRE UNE BULLE FIN DE SÉANCE

METHODOLOGIE

1. Yama : Comment avez-vous senti la séance à travers 3 postures : bien / bof / pas top
2. Niyama : contracte relâche
3. Une posture pour relâchement avec pranayama
4. Relaxation : dépose du corps / rotation de conscience / visualisation

METHODOLOGIE

1. Le contexte de ma classe + intention (Moteur/ Non moteur ...Adaptée à mes objectifs poursuivis, de l'item retenu du socle...)
2. Définir l'exercice du Yama : 3 postures pour donner son ressenti. Ex : ça va / bof / pas top
3. Exercice de Niyama
4. Choix selon l'APSA de 4 / 6 postures max avec le placement de la respiration
5. Recentrage avec mini rotation conscience et visualisation

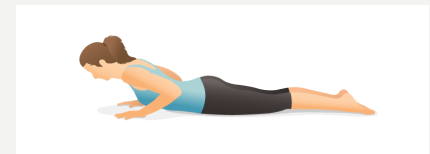
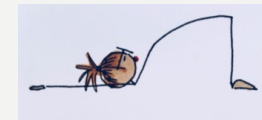
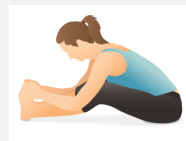
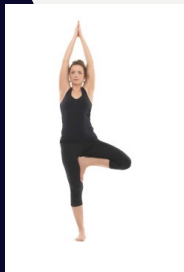
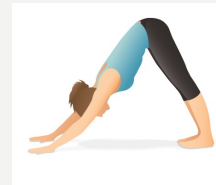
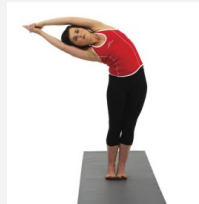
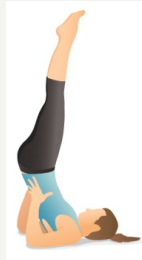
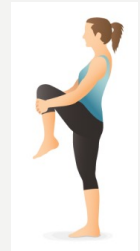
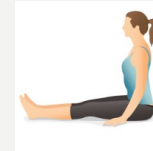
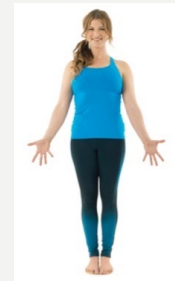
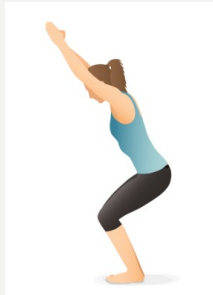
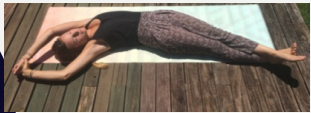
GUIDE MÉTHODOLOGIQUE

Quel choix faire selon l'intention visée

Des propositions pour ces 3 thématiques souvent mise en avant

	CALMER	STIMULER	SE CONCENTRER
1– vivre ensemble YAMA 	Ecoute du son du bol	Jeu des 4 coins sur des notions en lien avec la séance	Le Marche—Stop
2– éliminer les tensions NIYAMA 	Contracte—Relâche Les élastiques Les ailes du moulin	Le bucheron Le samouraï	Les touchés croisés
3– se mettre en posture juste ASANA 	Les postures de Torsion—Rotation / de Fermeture / D'étirement de la colonne vertébrale Pratique dynamique 6 répétitions mini	Les postures d'équilibre / D'extension / De flexion latérale Pratique statique entre 3 et 6 cycles respiratoires	Les posture d'équilibre / de flexion latérale – flexion avant Pratique mixte
4-respirer PRANAYAMA 	Temps d'inspiration et temps de suspension poumons pleins < Temps d'expiration et de temps de suspension poumon vides	Temps d'inspiration et temps de suspension poumons pleins > Temps d'expiration et de temps de suspension poumon vides	Temps d'inspiration et temps de suspension poumons pleins = Temps d'expiration et de temps de suspension poumon vides
5– savoir se relaxer PRATYAHARA 	Visualisation nature, paysage, moments de bonheurs, animaux	Visualisation réussite, confiance en soi, valorisation	Visualisation sur une partie de la leçon passée ou à venir

IMAGES DE POSTURES



EXEMPLE EN ATHLÉ

Bulle d'échauffement en Athlétisme (saut en longueur ou course de haie)

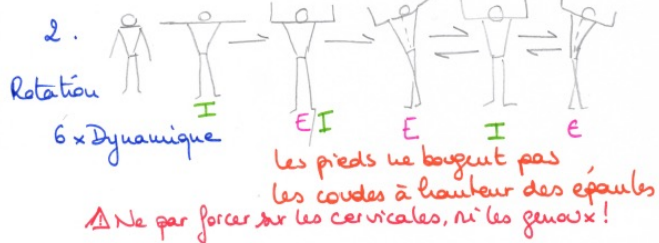
Contexte / choix : classe agitée mais volontaire / cibler l'attention sur la respiration + libérer les hanches (psoas – quadriceps – Ischio jambiers)

Yama	Météo Intérieure lors de l'appel	Les élèves se placent devant le plot qui correspond à l'état du moment : Vert : je vais bien / Bleu : je suis un peu fatigué(e) ou énervé(e) / Jaune : je n'ai pas envie de travailler		
Niyama	Le bucheron	Entrecroiser les doigts, plier les genoux et lever les bras au-dessus de la tête sur l'inspiration Sur l'expiration : descendre vivement les bras en lâchant toute la partie haute du corps et en émettant le son « ha » (comme si on coupait du bois avec une hache) Le faire tous ensemble 3 fois		
Dessins				
Asana – Postures	Flexion latérale et rotation. Placer les mains croisées dans le dos. <u>Inspir</u> : tire les bras en arrière / <u>Expir</u> : Flexion du tronc vers la droite, <u>lacher</u> la tête vers épaules / <u>Inspir</u> : Retour / <u>Expir</u> : Rotation du corps en partant des pieds jusqu'à la tête/ <u>Inspir</u> : retour. 2 fois de chaque côté	Fente sur genou Placer la fente en faisant attention que le genou ne dépasse par le pied <u>Inspir</u> : place les bras devant / <u>Expir</u> : avance le bassin et écarte les bras sur les côtés	Pince assis Assis sur les ischions – une jambe tendue pied <u>flex</u> , l'autre jambe fléchie Descendre sur plusieurs cycles de respiration en faisant glisser les 2 mains le long de la jambe tendue.	
Explications				
Recentrage	En position debout, les yeux fermés ou centrés vers le sol	Visualiser dans sa tête le nombre d'appui entre les haies, se sentir courir et passer les haies		

AUTRES BULLES D'ÉCHAUFFEMENT

BULLE de YOGA BADMINTON

1. Salutation fluide



3. Flexion Latérale



4. Le Guerrier



Bulle de Yoga Escalade

1. Salutation fluide

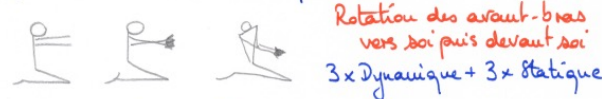
2. L'arbre dynamique



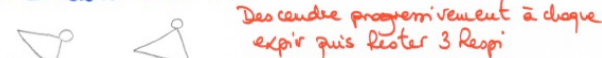
3. Le Chat / Chien



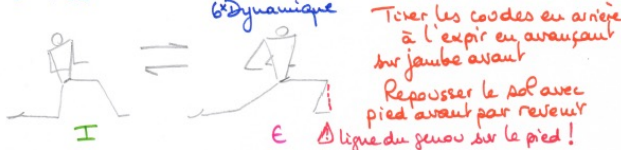
4. Travail des membres supérieurs



5. Etirement Avant Bras



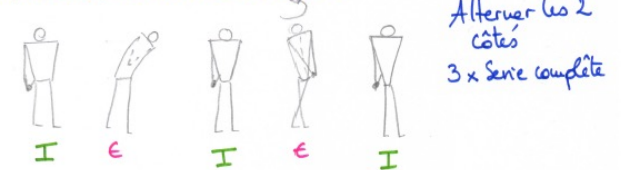
6. Fente avant



BULLE de YOGA ATHLÉTISME : Course de Haies / Sauts

1. Salutation fluide

2. Flexion latérale + Rotation



3. Fente Avant



4. Etirements Ischio Jambien



Se sentir arrais sur ses ischiens

EXEMPLE BULLE DE DÉBUT DE COURS

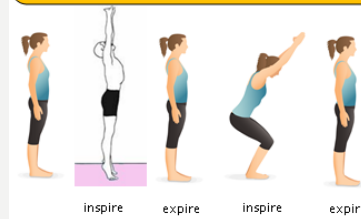


Où et quand : début de cours, échauffement, en EPS ou en classe

objectifs : mobiliser la CV, se préparer à travailler

En cercle, exprimer son état de forme par un geste
Je me sens en forme : je sautille sur place
Je me sens fatigué : je m'étire vers le haut

Debout les yeux fermés : sentir le contact avec le sol
Mouvement de balancés avant / arrière
Mouvements de balancés côtés



Le palmier
Pour s'étirer

La chaise pour
l'ancrage

Et / ou

Salutation au travail :

- 1- inspirer, lever les bras
- 2- expirer, fermer les poings et venir les placer derrière l'occiput, appuyer vers l'avant, résister avec le cou et la tête
- 3- inspire dans la même position, reculer les coudes et ressortir la poitrine
- 4- expirer se pencher vers l'avant, dos à l'horizontal, regard devant
- 5- inspire, remonter, expirer sur place
- 6- inspire, remonter les bras vers le haut
- 7-Expire, redescendre les bras le long du corps



Respiration « le ballon »

Posture de départ : debout bras devant en cercle

⇒À l'inspiration les bras s'écartent à mesure que l'air rentre dans le corps (écartement horizontal ou diagonal)

⇒À l'expiration les bras se resserrent pour revenir en position initiale

Comme un ballon qui se gonfle et dégonfle

⇒ Chercher à allonger la respiration

Les 7 postures de la Colonne vertébrale

EXEMPLE D'UNE SÉQUENCE AU COLLÈGE

Dans un cadre expérimental, séquence
proposé en collège, SEGPA

QUELLE LOGIQUE? POURQUOI UNE SÉQUENCE AU COLLÈGE?

Grille d'évaluation YOGA cycle 4

Réaliser une prestation pour son bien-être

Mobiliser des capacités motrices pour réaliser des postures ou un enchaînement de postures

Placer et maîtriser sa respiration pendant la pratique

Exprimer son ressenti en lien avec la pratique en utilisant un vocabulaire précis et adapté

Observer et conseiller un camarade sur sa pratique

Caractérisation des attendus de fin de cycle

Choisir et réaliser un ensemble de postures de yoga en respectant leurs alignements et placements et en associant une respiration adaptée pour mieux se connaître / arriver à un état de bien être

Exprimer son ressenti (musculaire, respiratoire, et état intérieur) avant, pendant et après la pratique.

Compétences travaillées	Éléments signifiants du socle	do- maine
Acquérir des techniques spécifiques pour améliorer son efficacité	Pratiquer des APSA	D1.4
S'approprier par la pratique physique et sportive des méthodes et outils pour apprendre : ⇒ Préparer—planifier—se représenter une action avant de la réaliser	Organiser son travail personnel	D2
Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités Verbaliser les émotions et sensations ressenties	Maîtriser l'expression de sa sensibilité et de ses opinions et celle des autres	D3
Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière : ⇒ Connaître les bienfaits d'une pratique physique régulière sur son état de santé et de bien-être	Identifier les règles et principes de responsabilité individuelle et collective, domaines santé, sécurité environnement	D4
⇒ S'approprier une culture physique sportive et artistique	Analyser et comprendre les organisations humaines et les représentations du monde	D5

Situation d'évaluation:

- Réaliser un enchaînement de postures pendant 3 à 5 min (salutation au soleil simplifiée)
- Choisir et présenter 5 postures de yoga en combinant les différentes formes du corps (debout, sur le dos, inversées, sur le ventre, assis/ à genoux) et les différentes modalités de pratiques (statiques, dynamiques et mixtes) et en les associant à une respiration adaptée.
- Choisir et présenter un exercice de pranayama parmi ceux travaillés pendant la séquence.
- Observer et conseiller un camarade

Groupe Académique Yoga

Grille d'évaluation YOGA cycle 4

Compétences travaillées	Socle commun	items	Maitrise insuffisante	Maîtrise fragile	Maîtrise satisfaisante	Très bonne maîtrise
Acquérir des techniques spécifiques pour améliorer son efficience	D1.4	Réalisation des postures	4 critères : Installation dans la posture (appuis) / Placement du dos / Alignements des segments / Orientation du regard			
			0 ou 1 critère valide	2/4	3/4	4/4
Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière :	D4	Placement de la respiration pendant la pratique	L'élève ne se préoccupe pas du tout de sa respiration pendant sa pratique L'élève reste dans la pratique physique	L'élève compte le nombre de respirations pendant les postures. Parfois l'élève réalise une suspension L'élève conscientise la respiration	Il cherche à allonger le cycle : inspiration / temps suspension poumon plein / expiration / suspension poumons vides Il essaie de placer sa respiration sur les phases dynamiques L'élève commence à maîtriser sa respiration dans sa pratique	Il allonge les temps d'inspiration et/ou d'expiration consciemment. Sa respiration induit le mouvement (inspire longue sur les mouvements d'ouverture, expire longue sur les mouvements de fermeture) La respiration est placée, maîtrisée et facilite la pratique
Préparer- planifier- se représenter une action avant de la réaliser	D2	Préparation de sa présentation de yoga en amont	4 critères : La fiche d'évaluation est correctement remplie / L'élève a répété ses postures avant l'évaluation / Le choix des postures respecte les critères imposés / L'élève connaît parfaitement son projet			
			0 ou 1 critère valide	2/4	3/4	4/4
Verbaliser les émotions et sensations ressenties	D3	Exprimer son ressenti (à travers une fiche)	L'élève n'exprime pas ou peu son ressenti (fiche incomplète)	L'élève exprime son ressenti de façon partielle (1 ou 2 oublis sur la fiche)	L'élève exprime son ressenti après chaque moment de la séance (asana/ pranayama / relaxation)	L'élève exprime son ressenti , il est capable de donner un avis personnel argumenté
Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités	D3	Observateur	Ne s'implique pas dans l'observation Remplit la fiche n'importe comment	Observe certains moments ou certains critères	Observe tous les critères à chaque moment	Observations précises et pertinentes en faisant un bilan au pratiquant
		Coach / Conseiller	4 critères : Travail en autonomie dans le groupe / Guide / Corrige / Encourage			
			0 ou 1 critère valide	2/4	3/4	4/4
S'approprier une culture physique sportive et artistique	D5	Attitude respectant les principes du yoga	4 critères : Élève concentré sur soi / Élève respectueux des autres / Élève écoute ses limites / Élève accepte de lâcher prise pendant dans la relaxation			
			0 ou 1 critère valide	2/4	3/4	4/4

EXEMPLE DE TRAME DE SEQUENCE

- L1 : découverte salutation fluide et 5/6 asanas + Pranayama + Prathyara
- L2 : découverte salutation au soleil et 5/6 asanas + nouveau Pranayama + nouveau Prathyara
- L3 : révision des 2 salutations et découverte 4 asanas + nouveau Pranayama + nouveau Prathyara
- L4 : jeu de l'oie : bilan de l'acquisition des asanas + rôle yogi conseil
- L5 : découverte salutation tonique + 4/ 5 asanas + nouveau Pranayama + nouveau Prathyara
- L6 : révision des 3 salutations + 4/ 5 asanas + nouveau Pranayama + nouveau Prathyara
- L7 : préparation projet d'évaluation finale
- L8 : validation par groupe de 3

Départ					Avance de 2 cases		
--------	---	---	---	---	-------------------	---	---

Jeu de l'oie du yoga

	Recul de 2 cases						
---	------------------	---	---	---	---	---	---



Règles du jeu : le premier joueur qui arrive à la ligne d'arrivée a gagné!
Il faut jouer chacun son tour avec un dé et un pion pour chacun. Quand on tombe sur une posture il faut la réaliser en respirant calmement 6 cycles.
S'il y a plusieurs postures dans la case alors 6 cycles de respiration en faisant les mouvements enchainés.

			Avance d'une case				
---	---	---	-------------------	---	---	---	---

Chaque yogi joue chacun leur tour
Le yogi gagne la partie quand il tombe juste sur la case arrivée



Arrivée

			
---	---	---	---

FICHE DE PROJET

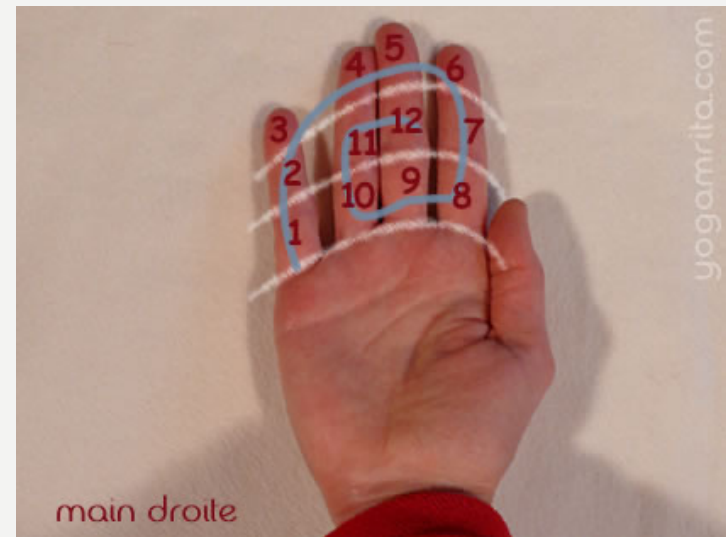
Séance de Yoga 5A						
Prénom						
	En colère Je vais très mal	Triste	Une petite contrariété une petite ombre devant moi	Je suis "ailleurs" Détendu mais peu attentif à ce qui se passe	Je me sens léger, pétillant	Tout va bien
Avant la séance						
Après la salutation						
Après les postures choisies						
Après Pranayama						
Après Relaxation						
Ma phrase synthèse du cycle						
Mes choix	Mes postures					
Choix de ma salutation	1	2	3	4	5	
Salutation fluide						
Salutation au soleil						
Dynamique						
Statique						

PRINCIPES POUR LA PRATIQUE EN COLLÈGE

- 1 Travail progressif sur le ressenti de l'élève début/fin de cours et à la suite des postures.
- 2 Découverte des familles de postures: en ouverture, en fermeture, en torsion et en équilibre.
- 3 Varier un maximum les postures.
- 4 Favoriser une forme de pratique dynamique ou sous forme d'enchaînement de postures.
- 5 Faire compter les respirations en statique (commencer par 3 puis jusqu'à 6).
- 6 Favoriser les pranayamas avec des mouvements du corps (doigts, mains, bras).
Debout, assis ou allongé.
- 7 Pour la relaxation, plus l'élève est jeune moins la rotation de la conscience dans le corps est détaillée.

PRANAYAMA

« L'ESCARGOT »



LIENS

- Lien pour les dessins de postures :

<https://pocketyoga.com/pose/>

Mon adresse mail si besoin...n'hésitez pas

Caroline.prunet@ac-orleans-tours.fr

Merci encore pour votre engagement et votre participation