

UN PEU D'EPS A LA MAISON....continuité pédagogique

YOGA POUR COLLEGIENS



Quelques exercices simples
Séance n°1

1. LE YOGA...C'EST QUOI?

- Idées reçues: une gym où il faut être très souple, ou un truc où on reste immobile assis en lotus.
- La réalité: le yoga est une gymnastique qui existe depuis plus de 5000ans en Inde; son but est un développement harmonieux et une bonne santé du corps, grâce à des exercices qui allient des postures statiques ou dynamiques, avec une maîtrise de la respiration et du calme mental. Il en existe beaucoup pour les débutants!

2. LES BIENFAITS

- A) S'exercer pour le plaisir de connaître et ressentir son corps.
- B) Oxygéner le cerveau
- C) Fortifier le cœur
- D) Améliorer la posture
- E) Apaiser le mental
- F) Diminuer le stress
- G) Aider à se concentrer

3. COMMENT FAIRE UNE SEANCE?

- 3.1 Se poser dans un endroit calme (chambre , ou petit coin de jardin...)
- 3.2 Avoir des vêtements confortables et souples.
- 3.3 Un tapis, un coussin, une couverture.
- 3.4 Des photocopies des postures si vous n'arrivez pas à les mémoriser

4 : Un exemple de séance généraliste

- 4.1 Des respirations dans une position confortable (R)
- 4.2 Des postures d'équilibre (E)
- 4.3 Des postures de tonus (T)
- 4.4 Un retour au calme (C)

4.1 Respirations



- - Posture: assis sur les genoux ou en tailleur , sur un coussin si cela vous fait mal aux genoux.
- - Fermer les yeux, se concentrer sur l'inspiration, faire entrer l'air profondément jusqu'aux abdominaux, gonfler puis expirer en repartant vers la poitrine. Ralentir le rythme. Relâcher la cage thoracique et le ventre.

4.2.1 Postures d'équilibre

- La montagne

Posture (tenir au moins 1'30): debout les pieds serrés, les bras le long du corps, les paumes ouvertes vers l'avant, la tête droite, le nombril rentré.

Défauts typiques: les fesses trop sorties, le dos cambré, la poitrine trop en avant.

Respiration: faire circuler l'air du nez vers les poumons puis le nombril, ralentir le rythme, amplitude moyenne



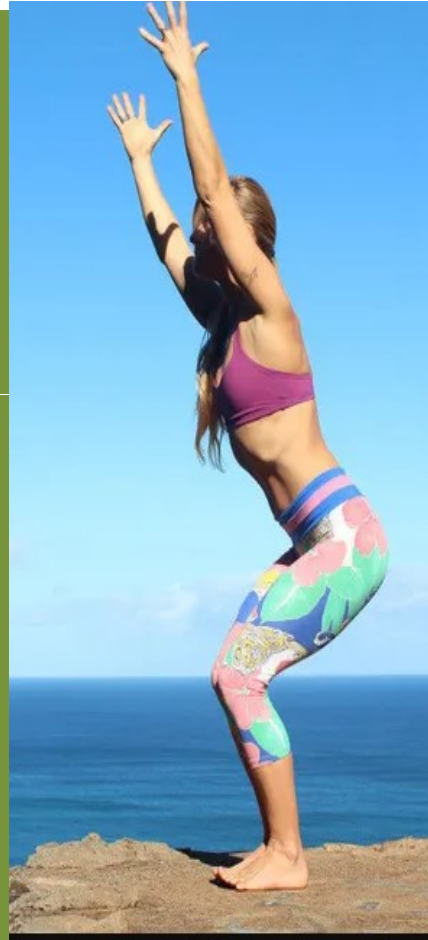
4.2.2 Postures d'équilibre

- La chaise

Posture (tenir au moins 30sec): départ de la montagne, fléchir les genoux et serrer les fesses pieds joints, monter les bras puis bloquer mains en haut.

Défauts typiques: pieds écartés ou en canard, bras fléchis, dos cambré.

Respiration: soufflez en descendant en flexion, puis inspirez pour lever les bras; une fois les bras placés respirez avec une petite amplitude.



4.3 Posture de tonus

- Le sphinx



Posture: plat ventre les mains à hauteur du nombril, les pieds légèrement écartés

Défauts typiques: pieds serrés, mains hauteur des épaules, regard au sol

Respiration: une inspiration profonde pour se relever, puis tenir en apnée si vous tenez peu, en cycles de petite amplitude si vous dépassez 30 secondes.

4.3 Posture de tonus

- Le chien tête en bas: départ à 4 pattes

a) **Niveau 1**: respiration: faire des cycles de petite amplitude, soufflez en remontant les fesses; posture: les mains très proches, pianotez des doigts pour avancer, coudes et épaules ouverts; genoux fléchis.



b) **Niveau 2**:

Respiration: soufflez profond pour monter les fesses, puis installez vous dans des cycles réguliers.

Défauts: dos creux ou dos bombé, bras pliés au niveau des coudes.

Posture: pieds légèrement écartés, talons ancrés dans le sol, épaules ouvertes



4.3 Posture de tonus

- **Le triangle**

Posture: départ debout les jambes écart et les bras en croix; descendre d'un côté pour toucher une main au sol. Les yeux vont vers le ciel.

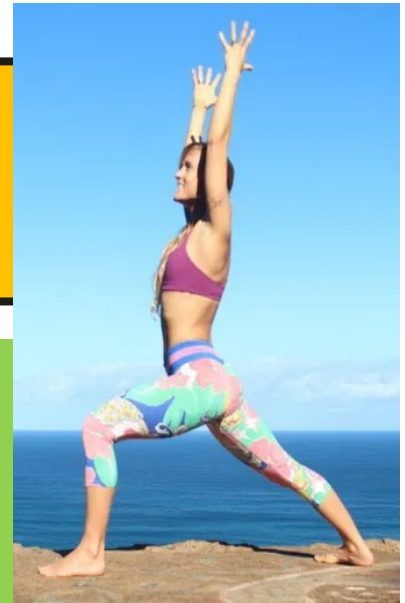
Défauts typiques: les hanches doivent rester dans le plan des épaules; le regard au sol ou

Respiration: inspirer debout puis souffler pour descendre dans la posture; installez ensuite une respiration régulière



4.3 Posture de tonus

- Le guerrier: départ fente avant les
- bras le long du corps
- Respiration: soufflez en faisant la fente, puis inspirez en levant les bras
- Posture: le talon arrière ancré dans le sol, jambe arrière tendue, les paumes de mains tournées vers l'intérieur.
- Défauts: jambe arrière pliée, dos non aligné, regard vers le genou ou le sol



5. Retour au calme

- **L'enfant: départ 4 pattes**

Posture: les mains glissent en avant, largeur des épaules; dos droit, genoux légèrement écartés.

Défauts typiques: épaules en fermeture, regard devant

Respiration: soufflez profondément pour reculer le bassin vers les talons, en cycles de plus en plus lents; fin de la posture les fesses sur les talons.



6. Conseils et autoévaluation

- - a) Si vous ne réussissez pas une posture: ne vous découragez pas, réessayez, petit à petit on y trouve du confort pour y rester et y respirer. On peut répéter lentement, ce n'est pas un sport!
- - b) Vous pouvez aussi passer à la posture suivante, ou attendre la séance n°2. L'objectif est de vous faire du bien, et certains exercices peuvent mieux vous convenir (de tonus, d'étirement, de fermeture, d'ouverture).
- - c) Ne tentez pas de suivre un tutoriel au hasard sur internet, vous risquez de vous blesser; il faut rester sur ce que vous propose votre enseignant qui vous connaît!

6. Autoévaluation

- Sensations: bénéfiques de la séance

	Aucun effet	Un +	++	+++
<u>Respiration</u> (aisance, amplitude)				
<u>Tonus</u> (gainage, équilibre des tensions)				
<u>Souplesse</u>				

Bibliographie (1: internet)

- <https://www.huffingtonpost.fr/2015/06/21/photos-yoga-debutant-que-vous-croyez-connaître-n-7621936.html>
- Les postures de base:
<http://ekladata.com/pXRkGRjxkQwTZVSeg5XvHioBs6s/yoga.pdf>
- **ATTENTION NE TENTEZ PAS DES POSTURES DIFFICILES SANS AVIS D'UN ENSEIGNANT!**

Bibliographie (2: livres)

- - Le Yoga pour les nuls. Éditions FIRST 2005
(G.Feuerstein et L. Payne)
- - Le Yoga guide complet et progressif. Éditions
Robert LAFFONT 1984.