


## TRAME DE SÉQUENCE N°1 YOGA

	L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8	L9
	Se stimuler	Se stabiliser	S'apaiser	Choix du thème, de l'intention					
Obtenir effets recherchés selon son projet perso	Découverte des différents thèmes Par thème : séance de 6 postures à faire 2 fois dans la leçon			Choix du thème Par thème : séance de 12 postures dont les 6 du 1 <sup>er</sup> vécu  L5 : revivre séance du thème le plus cohérent par rapport aux doshas ou séance du 2e besoin prioritaire		Affiner ses choix personnels à l'intérieur du thème choisi  Pistes d'ajustement : idem + postures de transition et ordre des postures			
Faire des choix cohérents	Faire le choix de son partenaire Identifier des éléments facilitant ma pratique (une brique, une gourde, une sangle, une couverture, une posture, ...)	Faire le choix de son partenaire  Affiner les éléments de L1	Faire le choix de son partenaire  + se prononcer sur piste d'ajustement : le paramètre « durée de maintien des postures	J'identifie mon dosha et je choisis parmi les 2 thèmes restants (priorité au moins fort)  Choisir de conserver le thème testé définitivement ou de tester le 2 <sup>e</sup> thème  + se prononcer sur pistes d'ajustement : durée des	Pistes d'ajustement : idem + nbre de respiration				

				postures + choix des postures			
S'entraîner individuellement ou collectivement pour développer ses ressources et s'entretenir	<b>Réussir à m'auto-évaluer</b> Où j'en suis sur la respi et l'attention à soi	<b>Réussir à m'auto-évaluer</b> Idem + les postures	<b>Réussir à m'auto-évaluer</b> Idem + le regard	Cocher les postures que je veux retenir en lien avec les effets recherchés (éventuellement chercher dans les séances précédentes)	Répéter une posture pour se corriger et progresser	En fonction de sa forme du jour, atteindre les effets recherchés	
Coopérer pour faire progresser	Coopérer sur l'observation de l'auto-eval (ciblée sur des postures utilisées dans la leçon)	Coopérer sur l'observation de l'auto-eval (ciblée sur des postures utilisées dans la leçon)	Coopérer sur l'observation de l'auto-eval (ciblée sur des postures utilisées dans la leçon)	Autour d'un paramètre lors d'une SA  (Regarde différents observables)	Autour d'un ou plusieurs paramètres lors d'une SA pour produire analyser observer	Co-analyser pour concevoir (remplir les pistes d'ajustement) S'enrichir de l'échange pour moduler ses propres choix.	
Intégrer des connaissances (conseil d'entraînement, de diététique, d'hygiène de vie, ...)							
Trame de leçon ???							

Objectifs : Comprendre la pratique, comprendre les paramètres

**Les attentes de la leçon 9 :**

Être capable de modifier une séance pour la personnaliser en manipulant 3 paramètres + un imposé le jour de l'éval ou plus de paramètres et tirage au sort d'un paramètre proposé par l'enseignant

La séance (échauffement compris) dure entre 30' et 45'

Au moins 8 postures

A minima en fin de 1ere sq , l'élève doit produire un échauffement, un cœur de séance avec 6 à 10 postures et une fin de séance

Chaque élève prépare sa séance pour lui et la fin de séance pour lui ou un camarade

**Concevoir** : en lien avec une intention, être capable de modifier une séance pour la personnaliser en manipulant 3 paramètres + un imposé le jour de l'éval ou plus de paramètres et tirage au sort d'un paramètre proposé par l'enseignant

**Produire** : La séance (échauffement compris) dure entre 30' et 45'

Indicateurs : respiration, Regard, attention à soi, postures

**Analyser** : identifier ses ressentis, les analyser et proposer des régulations

**Évaluation :**

Arriver avec sa séance préparée (et l'adapter éventuellement à sa météo du jour) en lien avec son intention et les paramètres

Tirer au sort un paramètre, réajuster sa séance.

Réaliser sa séance (échauffement + 6 à 10 postures + fin de séance) durée 30' à 45'

Analyser et proposer des pistes de régulation seul.e ou à 2