

Liste académique Lycées

CP 5 : YOGA

Compétence attendue de Niveau 3 : Pour produire et identifier sur soi des effets attendus en fonction d'un mobile d'agir (s'apaiser, se dynamiser ou s'équilibrer) réaliser une séance proposée par l'enseignant mais progressivement personnalisée en jouant sur différents paramètres de celle-ci : postures principales et préparatoires ; contre-postures ; respiration associée ; entrées et sorties de posture ; appuis, force et direction ; ordre des postures ; modalités de pratique : statique, dynamique, enchaînement ; répétitions ; respirations ; temps de repos ; variations ; adaptations ; ...

Connaissances	Capacités	Attitudes
<ul style="list-style-type: none"> - Connaître les 3 mobiles d'agir offerts par la pratique du yoga : <ul style="list-style-type: none"> .Rechercher un apaisement, un état de calme ; .Rechercher un dynamisme ; .Rechercher d'un état stable, équilibré, d'égale humeur. - Connaître les paramètres de construction d'une séance en fonction du mobile : <ul style="list-style-type: none"> .les postures (<i>asana</i>) et famille de postures (debout, couché sur le dos, inversé, couché sur le ventre, assis ; flexion, extension, torsion ; symétrique, asymétrique ; ...) .la respiration associée ; .les contre-postures ; .les entrées et sorties de posture ; .les appuis, forces et directions ; .l'ordre des postures ; .les modalités de pratique : statique, dynamique, enchaînement ; .le nombre de répétitions ; .le nombre de respirations ; .le temps de repos ; .le <i>pranayama</i>. - Connaître les paramètres de complexification et simplification des postures : les variations et adaptations. - Connaître les principes d'une respiration complète : abdominale, thoracique et claviculaire. - Connaître les conditions d'une pratique en sécurité : <ul style="list-style-type: none"> .l'attention est portée sur les sensations, sur la colonne vertébrale, sur les articulations, sur les groupes musculaires ; .les postures inversées sont réalisées avec aide/parade ; .les tapis sont placés à distance les uns des autres. 	<ul style="list-style-type: none"> - Eprouver le travail relatif aux 3 mobiles : <ul style="list-style-type: none"> .S'apaiser, se calmer ; -Se dynamiser ; -S'équilibrer, se stabiliser. - Réaliser des postures : debout, couché sur le dos, inversé, couché sur le ventre, assis ; en flexion, en extension, en torsion ; symétrique, asymétrique ; ... <ul style="list-style-type: none"> - Associer la respiration à la posture. - Se concentrer sur la réalisation de la posture, sur la coordination de la respiration avec la posture, sur les appuis, sur les forces en jeu et leurs directions. - Prendre des repères sur soi : sensation de confort ou d'inconfort, de chaleur, de tension ou de relâchement, d'aisance respiratoire ou non, d'étirements, de contractions ; niveau de concentration, de calme ou d'agitation ; ... - Prendre conscience des groupes musculaires et des articulations sollicités pour soutenir la contraction, la tension ou pour se relâcher. - Exprimer ses sensations, son ressenti (mettre des mots sur ...). - Ritualiser une transition entre ce qui précède la séance et le début de la séance. Idem en fin de séance. - Tenir un carnet de suivi des séances. Chaque séance, consigner : <ul style="list-style-type: none"> .les différents paramètres abordés dans la construction d'une séance ; .ses sensations et son ressenti. - Se centrer sur ses sensations et son ressenti : confort/inconfort, chaleur, tension/relâchement, aisance respiratoire ou non, calme/agité, détendu/tendu, confiant/inquiet, léger/lourd, équilibré/déséquilibré, fréquences cardiaque et respiratoire, - Personnaliser progressivement les séances proposées par l'enseignant en jouant sur différents paramètres. 	<ul style="list-style-type: none"> - S'engager pour respecter le nombre de répétitions et de respirations. - Persévérer dans l'effort, accepter les sensations agréables comme désagréables. - Se concentrer sur sa pratique pour permettre la pratique collective. - Respecter la pratique d'autrui : silence, espace ... - Installer et ranger son matériel. - Assumer les différents rôles sociaux liés à la pratique : <ul style="list-style-type: none"> .accepter le rôle de l'élève « repère » : .accepter d'aider ; .accepter d'être aidé. -

Liste académique Lycées

CP 5 : YOGA

Compétence attendue de Niveau 4 : Pour produire et identifier sur soi des effets attendus liés à un mobile personnel ou partagé (s'apaiser, se dynamiser ou s'équilibrer), concevoir et réaliser une séance, seul ou à plusieurs, en utilisant différents paramètres : postures principales et préparatoires ; contre-postures ; respiration associée ; entrées et sorties de posture ; appuis, force et direction ; ordre des postures ; modalités de pratique : statique, dynamique, enchaînement ; répétitions ; respirations ; temps de repos ; variations ; adaptations ; ...

Connaissances	Capacités	Attitudes
<ul style="list-style-type: none"> - Connaître les 3 mobiles d'agir offerts par la pratique du yoga : <ul style="list-style-type: none"> .Rechercher un apaisement, un état de calme ; .Rechercher un dynamisme ; .Rechercher d'un état stable, équilibré, d'égale humeur. - Connaître les paramètres de construction d'une séance en fonction du mobile : <ul style="list-style-type: none"> .les postures (<i>asana</i>) et famille de postures (debout, couché sur le dos, inversé, couché sur le ventre, assis ; flexion, extension, torsion ; symétrique, asymétrique ; ...) ; .la respiration associée ; .les contre-postures ; .les entrées et sorties de posture ; .les appuis, forces et directions ; .l'ordre des postures ; .les modalités de pratique : statique, dynamique, enchaînement ; .le nombre de répétitions ; .le nombre de respirations ; .le temps de repos ; .le <i>pranayama</i>. - Connaître les paramètres de complexification et simplification des postures : les variations et adaptations. - Connaître les principes d'une respiration complète : abdominale, thoracique et claviculaire. - Connaître les conditions d'une pratique en sécurité: <ul style="list-style-type: none"> .l'attention est porté sur les sensations, sur la colonne vertébrale, sur les articulations, sur les groupes musculaires ; .les postures inversées sont réalisées avec aide/parade ; .les tapis sont placés à distance les uns des autres. 	<ul style="list-style-type: none"> - Eprouver le travail relatif aux 3 mobiles : <ul style="list-style-type: none"> .S'apaiser, se calmer ; -Se dynamiser ; -S'équilibrer, se stabiliser. - Réaliser des postures : debout, couché sur le dos, inversé, couché sur le ventre, assis ; en flexion, en extension, en torsion ; symétrique, asymétrique ; ... - Associer la respiration à la posture. - Se concentrer sur la réalisation de la posture, sur la coordination de la respiration avec la posture, sur les appuis, sur les forces en jeu et leurs directions. - Prendre des repères sur soi : sensation de confort ou d'inconfort, de chaleur, de tension ou de relâchement, d'aisance respiratoire ou non, d'étirements, de contractions ; niveau de concentration, de calme ou d'agitation ; ... - Prendre conscience des groupes musculaires et des articulations sollicités pour soutenir la contraction, la tension ou pour se relâcher. - Exprimer ses sensations, son ressenti (mettre des mots sur ...). - Ritualiser une transition entre ce qui précède la séance et le début de la séance. Idem en fin de séance. - Tenir un carnet de suivi des séances. Chaque séance, consigner : <ul style="list-style-type: none"> .les différents paramètres abordés dans la construction d'une séance ; .ses sensations et son ressenti. - Se centrer sur ses sensations et son ressenti : confort/inconfort, chaleur, tension/relâchement, aisance respiratoire ou non, calme/agité, détendu/tendu, confiant/inquiet, léger/lourd, équilibré/déséquilibré, fréquences cardiaque et respiratoire, - Personnaliser progressivement les séances proposées par l'enseignant en jouant sur différents paramètres. 	<ul style="list-style-type: none"> - S'engager pour respecter le nombre de répétitions et de respirations. - Persévérer dans l'effort, accepter les sensations agréables comme désagréables. - Se concentrer sur sa pratique pour permettre la pratique collective. - Respecter la pratique d'autrui : silence, espace ... - Installer et ranger son matériel. - Assumer les différents rôles sociaux liés à la pratique : .accepter le rôle de l'élève « repère » ; .accepter d'aider ; .accepter d'être aidé.

Liste académique Lycées

Fiche explicative YOGA

Pour le Niveau 3 :

En début de cycle, les séances sont proposées par l'enseignant. L'objectif est de faire vivre aux élèves :

- au moins une posture (*asana*) de chaque famille : debout, couché sur le dos, inversé, couché sur le ventre, assis ; en flexion, en extension, en torsion ; symétrique, asymétrique ; ...
- différents *pranayama* ;
- des pratiques apaisante, dynamisante et équilibrante.

A chaque séance, l'élève consigne dans son carnet de suivi les éléments suivants : la posture principale, les postures préparatoires ; les contre-postures ; la respiration associée ; les entrées et sorties de posture ; les appuis, forces et directions ; l'ordre des postures ; les modalités de pratique : statique, dynamique, enchaînement ; le nombre de répétitions ; le nombre de respirations ; les variations et adaptations éventuelles ; le *pranayama*.

Il note également les sensations éprouvées dans la pratique et son ressenti général.

Puis progressivement, il s'appuie sur les éléments consignés dans son carnet de suivi pour personnaliser de plus en plus la séance, en jouant notamment sur les modalités de pratique : statique, dynamique, enchaînement ; les variations ou adaptations ;

Il réalise sa séance. A l'issue de celle-ci, pour la personnaliser, il analyse sa prestation, par écrit, à partir des sensations éprouvées (confort/inconfort, chaleur, tension/relâchement, ...). Il envisage éventuellement des évolutions pour la séance suivante.

En fin de cycle, il fait le lien entre sa pratique, son ressenti et ses besoins ou envies pour retenir un mobile et des paramètres de la pratique pour le cycle en Terminale.

Pour le Niveau 4 :

En début de cycle, les séances sont proposées par l'enseignant.

L'objectif est de réviser et d'approfondir ce qui a été appris au cycle précédent et notamment les principes de conception d'une séance.

A chaque séance, l'élève consigne dans son carnet de suivi les éléments suivants : la posture principale, les postures préparatoires ; les contre-postures ; la respiration associée ; les entrées et sorties de posture ; les appuis, forces et directions ; l'ordre des postures ; les modalités de pratique : statique, dynamique, enchaînement ; le nombre de répétitions ; le nombre de respirations ; les variations et adaptations éventuelles ; le temps de repos ; le *pranayama*.

Il note également les sensations éprouvées dans la pratique et son ressenti général.

Puis, dans la deuxième moitié du cycle, il s'appuie sur les éléments consignés dans son carnet de suivi pour concevoir une séance personnalisée et la faire évoluer jusqu'à l'épreuve de certification.

Il conçoit une séance de 60' (hors échauffement) composée d'au moins X postures (*asana*), d'un temps de repos et d'un *pranayama*.

Il s'inscrit dans un projet personnel en choisissant parmi les trois mobiles proposés celui qui correspond le mieux aux effets qu'il souhaite obtenir à terme.

Mobile 1 : S'apaiser en utilisant plutôt des postures en fermeture et une modalité de pratique dynamique.

Mobile 2 : Se dynamiser en utilisant plutôt des postures en ouverture et une modalité de pratique statique ou des enchaînements.

Mobile 3 : S'équilibrer, se stabiliser en utilisant des postures et des modalités de pratique variées.

Il réalise sa séance. A l'issue de celle-ci, pour la faire évoluer, il évalue les éventuels écarts entre le projet de séance et sa réalisation ; il analyse sa prestation, par écrit, à partir des sensations éprouvées (confort/inconfort, chaleur, tension/relâchement, aisance respiratoire ou non, ...). Il envisage éventuellement des modifications pour la séance suivante. Il justifie ses choix et décisions.

En fin de cycle, il fait le lien entre sa pratique, son ressenti et ses besoins ou envies pour retenir un mobile et des paramètres de la pratique pour l'épreuve du baccalauréat.