

<http://www21.ac-lyon.fr/enseigne/eps/spip.php?article1483>



Fiche ressource académique pour le yoga

- Ressources
 - CP5
 - Yoga
 -



Date de mise en ligne : mardi 12 septembre 2017

Copyright © EPS Académie de Lyon - Tous droits réservés

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.

http://www21.ac-lyon.fr/enseigne/eps/IMG/pdf/fiches_ressources_liste_academique_lycees_-_yoga.pdf
title='PDF - 221.6 ko' type='application/pdf'>



Fiche ressources yoga