

EPS à la maison : le yoga

Quelques conseils avant de commencer

Pas facile de débiter le yoga tout seul !

Nous avons prévu des séances assez courtes (environ 30min) et simples pour que tu puisses les faire chez toi. Pour ton 1^{er} essai, l'idéal est de faire la séance avec un adulte. Il pourra te conseiller et t'aider à comprendre les consignes sous les dessins.

Si tu as des soucis de santé ou des douleurs ne fait que la relaxation, c'est le dernier exercice de la séance.

Le plus important : ne pas te faire mal !

Pour cela suis bien l'ordre des séances.

Niveau 1 - Commence par la séance la plus facile, c'est celle de niveau 1. Fais la une fois avec un adulte. Puis tu peux la refaire plusieurs fois à quelques jours d'intervalle. Tu connaîtras de mieux en mieux les exercices et tu pourras te concentrer encore plus sur tes sensations.

Niveau 2 - Quand tu te sentiras à l'aise avec le niveau 1 alors tu pourras faire la séance de niveau 2 (avec un adulte la 1^{ère} fois). Les enchaînements sont un peu plus longs.

Niveau 3 – enfin il y a la séance 3. Les postures ne sont pas beaucoup plus dures mais les enchaînements sont plus difficiles à comprendre et à retenir.

Les règles d'or pour pratiquer le yoga

Bien s'installer pour ne pas se blesser : pratiquer dans un lieu non encombré, avec de l'espace, sur un sol plat et non glissant, être pieds nus, avoir un tapis de gym ou une serviette pour les exercices assis et couchés.

Rester dans le confort pour ne pas se faire mal. Le but du yoga n'est pas de réussir toutes les postures parfaitement ! Les dessins donnent un exemple à suivre mais il faut s'adapter à ses capacités et à son état de forme du moment (en pliant les jambes par exemple).

Bien inspirer et bien souffler. La respiration aide à se détendre et à relâcher les muscles. Elle donne le rythme du mouvement. Cherche à allonger le souffle et à faire des mouvements lents.

Le but du yoga c'est bien sûr de travailler ta force, ta souplesse ou encore ton équilibre et même ta concentration en retenant les enchaînements.

Mais c'est surtout de se sentir bien physiquement et mentalement en fin de séance !

Alors suis bien les consignes, détends toi

... et c'est parti !

Yoga en EPS – séance de niveau 1. Durée : 30min environ.

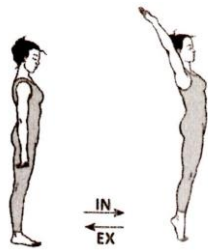
Matériel : une tenue de sport, un petit tapis de gym ou une serviette pour les exercices assis et couchés.

Consignes : ne forcez pas, restez dans le confort pour ne pas vous faire mal. Adaptez le mouvement à vos capacités et à votre état de forme du moment (en pliant les jambes par exemple). Respirez par le nez. Allongez la durée du souffle.

Comment lire la séance ? Un enchaînement se lit de la gauche vers la droite, puis le retour se fait en sens inverse.

Visualisez le mouvement dans votre tête avant de le faire. On passe d'une posture à l'autre en inspirant (IN) ou en expirant (EX). Exemple : je commence à inspirer et je lève les bras sur le temps de l'inspiration (IN).

1) Extension sur pointes de pieds : 6 fois

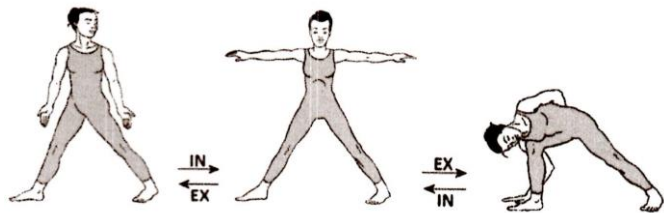


Pieds écartés de la largeur du bassin.

J'inspire (IN) : je lève les bras et soulève les talons.

J'expire (EX) : les bras descendent, les talons se posent

2) Vers le triangle : 4 fois à gauche puis 4 fois à droite



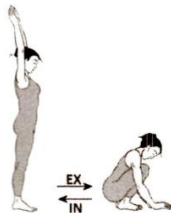
Pieds écartés 2x la largeur du bassin. Pied arrière légèrement ouvert.

J'inspire j'écarte les bras, j'expire j'amène la main avant vers le pied avant.

La main libre est posée sur le bas du dos, tête relâchée.

J'inspire, je remonte bras à l'horizontale. J'expire, mes bras reviennent le long du corps.

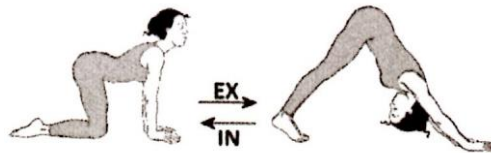
3) Flexion avant en boule : 6 fois



J'expire, je viens poser les mains au sol, fesses vers les talons, tête relâchée. Décoller les talons si besoin.

J'inspire je remonte en poussant sur les jambes.

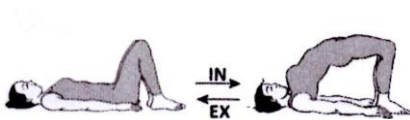
4) Le chien tête en bas : 6 fois



Départ à quatre pattes. J'expire : je retourne les orteils et monte le bassin (pour garder le dos plat, fléchissez légèrement les jambes et décollez les talons si besoin).

J'inspire : je reviens à quatre pattes.

5) La table à 2 pieds : 6 fois

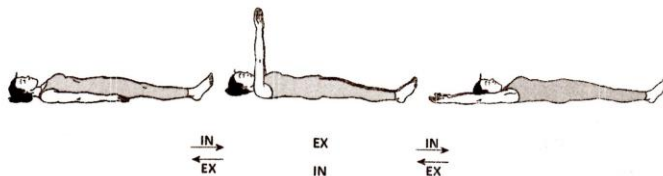


Départ : menton légèrement rentré.

J'inspire : je décolle le bassin et la moitié du dos.

J'expire : je déroule dos et bassin au sol.

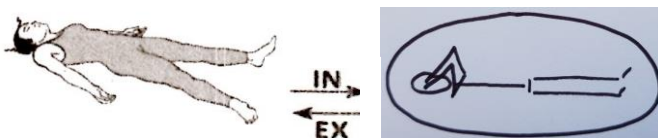
6) Mouvement des bras avec 1 statique : 4 fois



Aller : j'inspire je lève les bras. Sur place j'expire. J'inspire je pose les mains derrière.

Retour : j'EX, mes mains montent. J'IN sur place. J'EX, les mains reviennent au départ.

7) Relaxation mains sur les yeux : 6 fois en dynamique + 6 respirations en statique



Les yeux sont fermés, le corps est détendu.

J'inspire, j'amène mes paumes de mains sur mes yeux.

J'expire, les mains reviennent le long du corps.

A la sixième inspiration je reste sans bouger avec les mains sur les yeux. Je reste ainsi durant 6 respirations profondes.

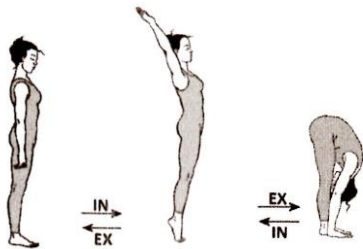
Yoga en EPS – séance de niveau 2. Durée : 30min environ.

Matériel : une tenue de sport, un petit tapis de gym ou une serviette pour les exercices assis et couchés.

Consignes : faites cette séance après avoir réalisé celle de niveau 1. Ne forcez pas, restez dans le confort pour ne pas vous faire mal. Adaptez le mouvement à vos capacités et à votre état de forme du moment (en pliant les jambes par exemple). Respirez par le nez. Allongez la durée du souffle.

Comment lire la séance ? Un enchaînement se lit de gauche à droite, puis le retour se fait en sens inverse. Visualisez le mouvement dans votre tête avant de le faire. On passe d'une posture à l'autre en inspirant (IN) ou en expirant (EX).

1) Echauffement : 4 fois

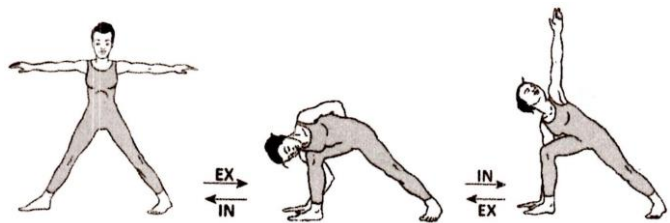


Pieds écartés de la largeur du bassin.

J'inspire (IN) : je lève les bras et soulève les talons.

J'expire (EX) : flexion. Puis retour en sens inverse.

2) Enchaînement du triangle : 3 fois à gauche puis 3 fois à droite



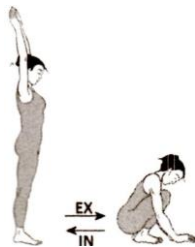
Bras à l'horizontale, pieds écartés 2x la largeur du bassin. Pied arrière à 45°.

J'expire j'amène la main avant vers le pied avant. Main libre posée sur le bas du dos.

J'inspire je monte le bras à la verticale (pour faciliter : regard vers le sol).

Puis retour en sens inverse : j'expire je relâche le bras, j'inspire je reviens au départ.

3) Flexion avant en boule : 4 fois



En flexion pensez à relâcher la tête.

Adaptation : en boule, décoller les talons.

4) Enchaînement chien tête en bas : 4 fois



Départ front vers le sol, fesses vers talons. J'inspire je viens à quatre pattes.

J'expire : je retourne les orteils et monte le bassin (pour garder le dos plat, fléchissez légèrement les jambes et décollez les talons si besoin). Puis le retour en sens inverse.

5) La table à 2 pieds : 4 fois

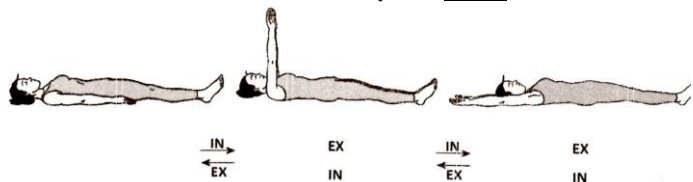


Départ : menton légèrement rentré.

J'inspire : je décolle le bassin et la moitié du dos.

J'expire : je déroule dos et bassin au sol.

6) Mouvement de bras avec 2 statiques : 4 fois

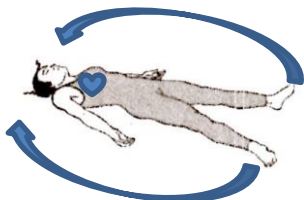


Aller : j'inspire je lève les bras. Sur place j'expire. J'inspire je pose les mains derrière.

Alors sur place J'expire puis j'inspire. Et c'est le retour en sens inverse.

Retour : j'expire mes mains remontent. J'IN sur place. J'EX et reviens au départ.

7) Relaxation : contacts du corps avec le sol



Les yeux sont fermés, le corps est détendu. Je respire librement

Je porte mon attention sur les parties du corps qui touchent le sol, de bas en haut :

les pieds, les mollets, l'arrière des cuisses, le bassin, le dos, les bras, l'arrière de la tête.

Puis je détends le visage, le front, l'espace entre les yeux, la mâchoire,

Enfin je me concentre sur ma cage thoracique et sur ma respiration, très légère et subtile.

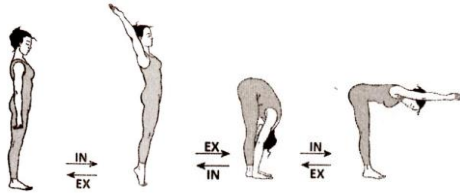
Yoga en EPS – séance de niveau 3. Durée : 30min environ.

Matériel : une tenue de sport, un petit tapis de gym ou une serviette pour les exercices assis et couchés.

Consignes : faites cette séance après avoir réalisé celles de niveaux 1 et 2. Ne forcez pas, restez dans le confort pour ne pas vous faire mal. Adaptez le mouvement à vos capacités et à votre état de forme du moment. Allongez le souffle.

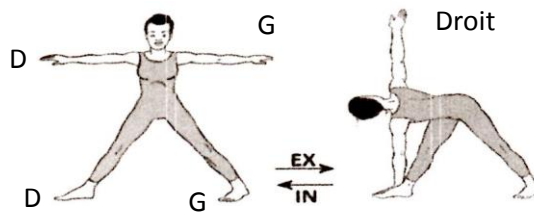
Comment lire la séance ? Un enchaînement se lit de gauche à droite, puis le retour se fait en sens inverse. On passe d'une posture à l'autre en inspirant (IN) ou en expirant (EX). Nouveauté : la Rétention poumons Vides (RV) sur le n°4 !

1) Echauffement 4 fois



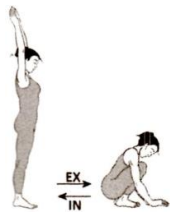
Pieds écartés de la largeur du bassin, dos bien droit.
 J'inspire : je monte sur les pointes de pieds. J'expire : flexion avant. J'inspire : dos droit (fléchir un peu les jambes ou se tenir les mains entre elles si nécessaire). Puis retour en sens inverse.

2) Le triangle en torsion : 3 fois de chaque côté



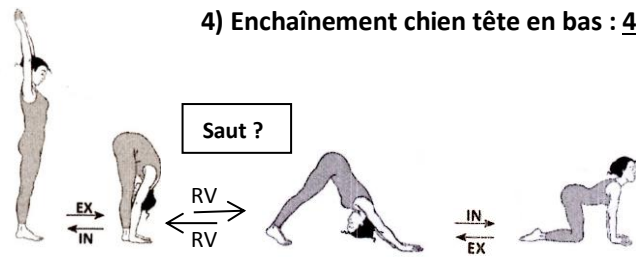
Bras à l'horizontale, pieds écartés 2x la largeur du bassin. Pied arrière à 45°.
 J'expire j'amène la main arrière vers le pied avant. Main libre vers le plafond.
 J'inspire je reviens à ma position de départ.
 Pour faciliter : regard vers le sol. Pour complexifier : regard vers le plafond

3) Flexion avant en boule : 4 fois



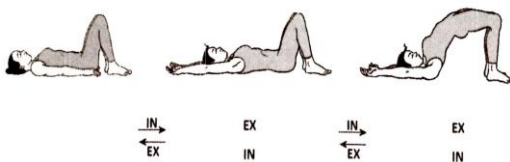
J'expire, je viens poser les mains au sol, fesses vers les talons, tête relâchée.
 Plus facile : en boule je décolle les talons
 Plus difficile : J'IN, je lève les bras puis je pousse sur les jambes

4) Enchaînement chien tête en bas : 4 fois



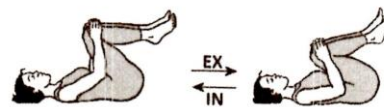
Départ debout bras levés.
 J'EX en me penchant pour poser mes mains au sol (plier les jambes si nécessaire).
 Sans respirer (RV) je recule mes pieds (ou je saute) vers l'arrière pour aller dans le chien tête en bas. J'inspire, je vais à quatre pattes. Retour en sens inverse.

5) Enchaînement table à 2 pieds : 4 fois



J'inspire, mes bras montent et vont se poser derrière la tête.
Sur place j'expire. J'inspire je décolle le bassin.
 Alors sur place j'expire puis j'inspire. Retour en sens inverse :
 EX le bassin se pose, IN sur place, EX les mains reviennent.

6) Apânâsana : 6 fois



Départ : menton légèrement rentré, main droite sur genou droit, main gauche sur genou gauche. A chaque expiration les genoux se rapprochent de la poitrine. Une légère pression des mains sur les genoux aide à soutenir ce mouvement. A l'inspiration les genoux s'éloignent légèrement. Geste limité et subtil.

7) Exercice de respiration. Allongé ou assis dos droit :

J'inspire durant 5 secondes. Puis j'expire durant 5 secondes. Total 10 secondes.

Je fais cela au moins 6 FOIS pour atteindre UNE MINUTE.

L'exercice peut se poursuivre plusieurs minutes. Puis la respiration redevient naturelle.

