

MODE  
D'EMPLOI

# YOGA EPS

Céline BOUCHERE & Mickaël DA COSTA

Cette application est dédiée à la consultation de ressources pour le Yoga en EPS. Elle peut être un outil d'aide à la conception ou faciliter la consultation pour le prof et/ou les élèves.

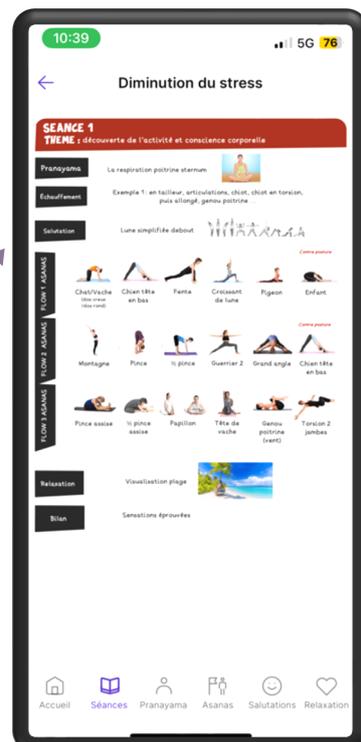


Présentation rapide des auteurs et des sources ainsi que mon adresse mail



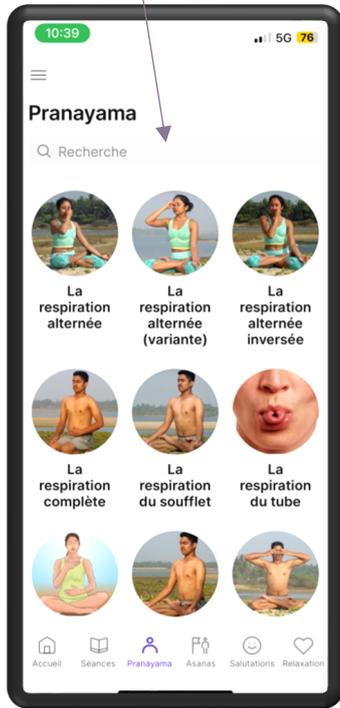
Des séances thématiques avec une structure identique

**Pranayama - Echauffement - Salutation - 3 FLOWS - Relaxation - Bilan**

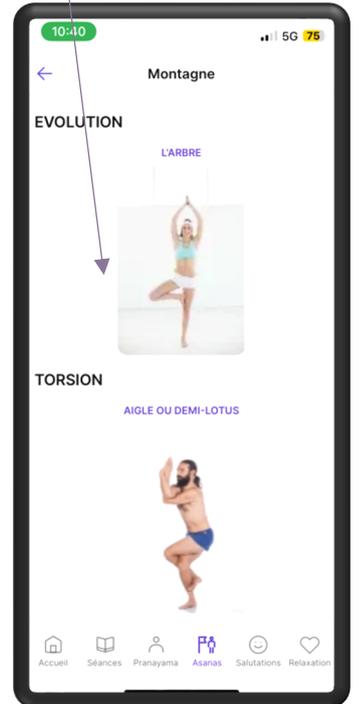
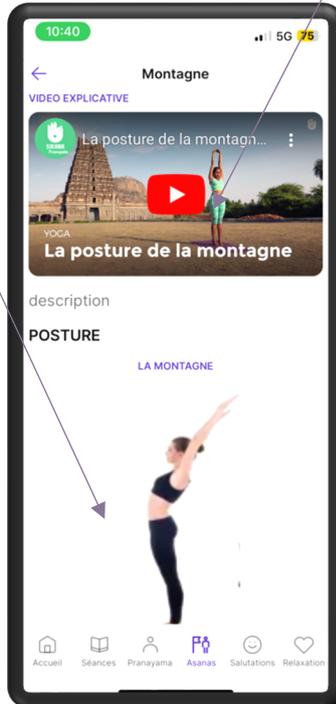




Différentes techniques de respiration PRANAYAMA avec des tutoriels vidéos explicatifs et une description de la technique

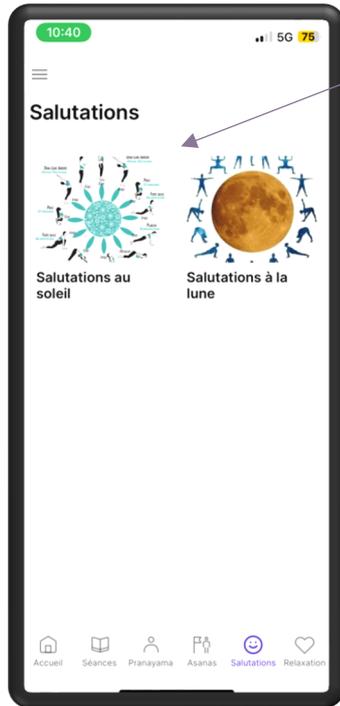


De nombreuses postures d'Asanas classées en 4 catégories (debout, assis, au sol et allongé). Une fiche explicative des consignes essentielles, une vidéo tutoriel ainsi que les postures évolutives, les torsions et contre postures possibles

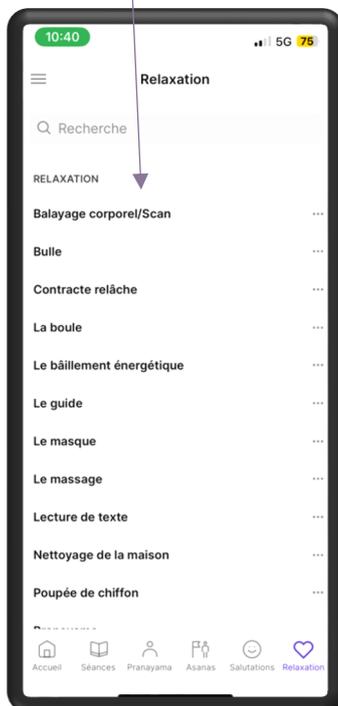




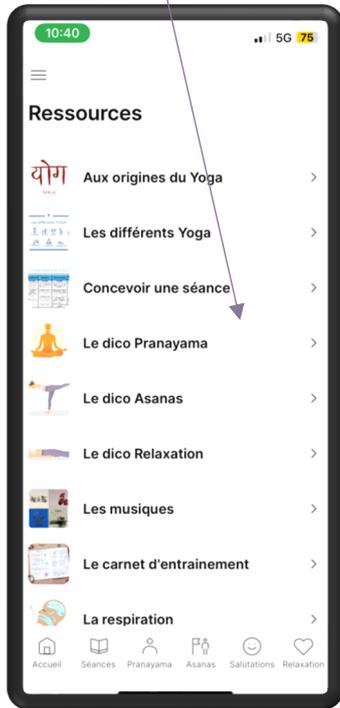
Des exemples d'enchaînement d'Asanas avec des Salutations au Soleil et à la Lune et des descriptions succinctes sur les enchaînements.



Différentes techniques de relaxation avec des explications de celles-ci



De nombreuses ressources sur les Origines du Yoga, les différents Yoga, comment concevoir une séance, des dicos (Pranayama, Asanas et Relaxation), des playlists de musique, des carnets d'entraînements, des éléments sur la respiration, des évaluations et d'autres ressources à venir ....



Concevoir sa séance directement sur son smartphone en entrant les différents éléments présents dans les listes déroulantes ou en important une image de la séance. Pour activer l'édition il faudra entrer le codec3po tout en haut



 Séance du jour Consultation

Consulter la séance qui vient d'être créée dans l'onglet précédent



 Dessiner Yoga

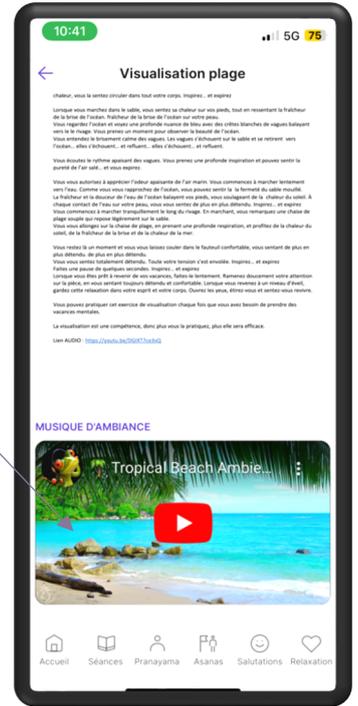
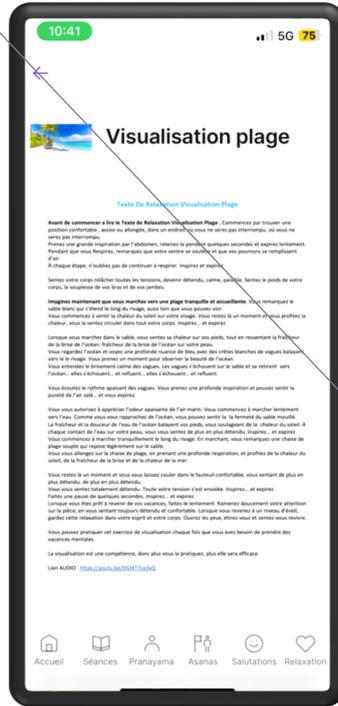
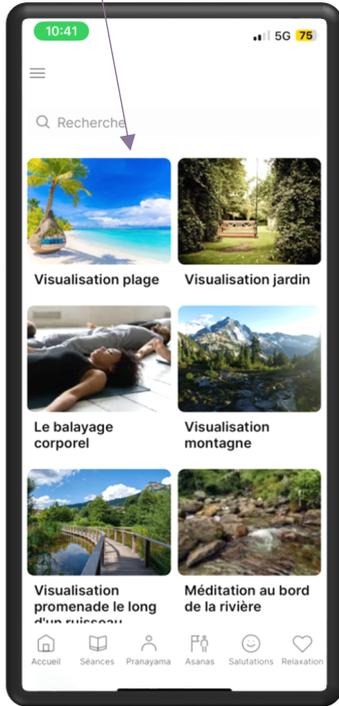
Permettre l'importation de photos en faisant apparaître l'option grâce au code c3po. Consulter un extrait du livre Yoga Notes pour apprendre à dessiner Yoga





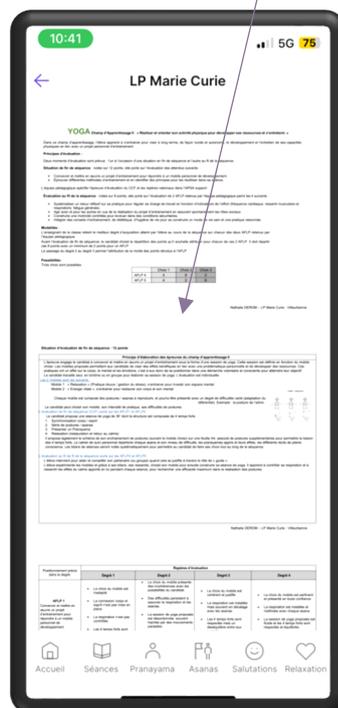
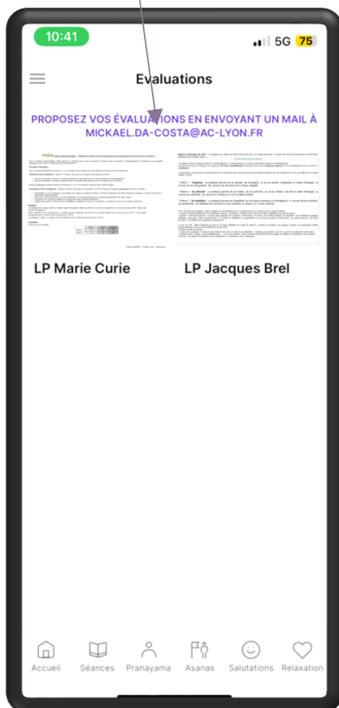
Visualisations

Des textes de visualisation ou de méditation à lire aux élèves parfois accompagnés de musique d'ambiance



Évaluations

Des référentiels EPS pour les classes à examen avec le détail des séquences à évaluer et des AFLP





Un QrCode pour partager l'application ainsi que le lien de celle-ci.  
Pour **Copy this app** il faudra m'envoyer un mail pour l'obtenir.

