

YOGA

Qu'est-ce que le yoga :

C'est la pratique d'un ensemble de postures et d'exercices de respiration qui vise à apporter un bien-être physique et mental.

La pratique du yoga apporte de réels bénéfices en améliorant la force et la souplesse mais aussi en réduisant le stress et l'anxiété. **La pratique du yoga apporte calme et sérénité.**

Pendant la séance, l'attention est entièrement dirigée sur le corps et la respiration, on est dans "l'ici et maintenant", ce qui est une forme de méditation.

Matériel :

- Une tenue confortable pour pouvoir bouger dans tous les sens : ne pas être serré dans ses vêtements ;
- Pas besoin de baskets ;
- 2 m² d'espace suffisent dans un endroit calme ;
- Sur un tapis de sol, de la moquette ;
- Pieds nus sur un tapis de yoga.

A quel moment dans la journée :

- Quand on le souhaite.

Qui peut faire du yoga :

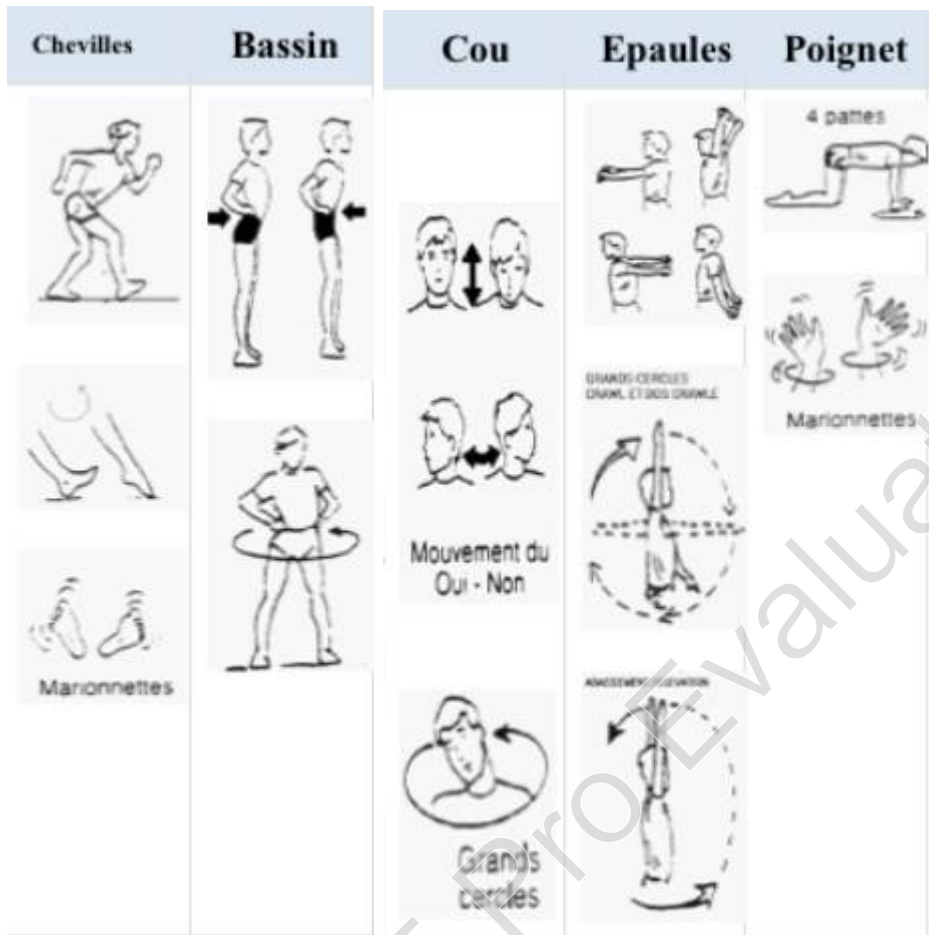
- Toutes personnes ayant une condition physique normale ;
- **Se sentir en bonne forme** (pas de fièvre, pas de toux, pas de douleur particulière, être apte à la pratique physique)

Philosophie du yoga :

- **Ce n'est pas une compétition.** L'important est seulement de pratiquer.
- C'est une pratique bienveillante qui procure de bien-être.
- C'est une pratique qui permet d'être à l'écoute de ses sensations corporelles.
- **Ca ne fait pas mal** : faire la différence entre un étirement et la douleur. Si on ressent une douleur, on doit aller moins loin.

Echauffement :

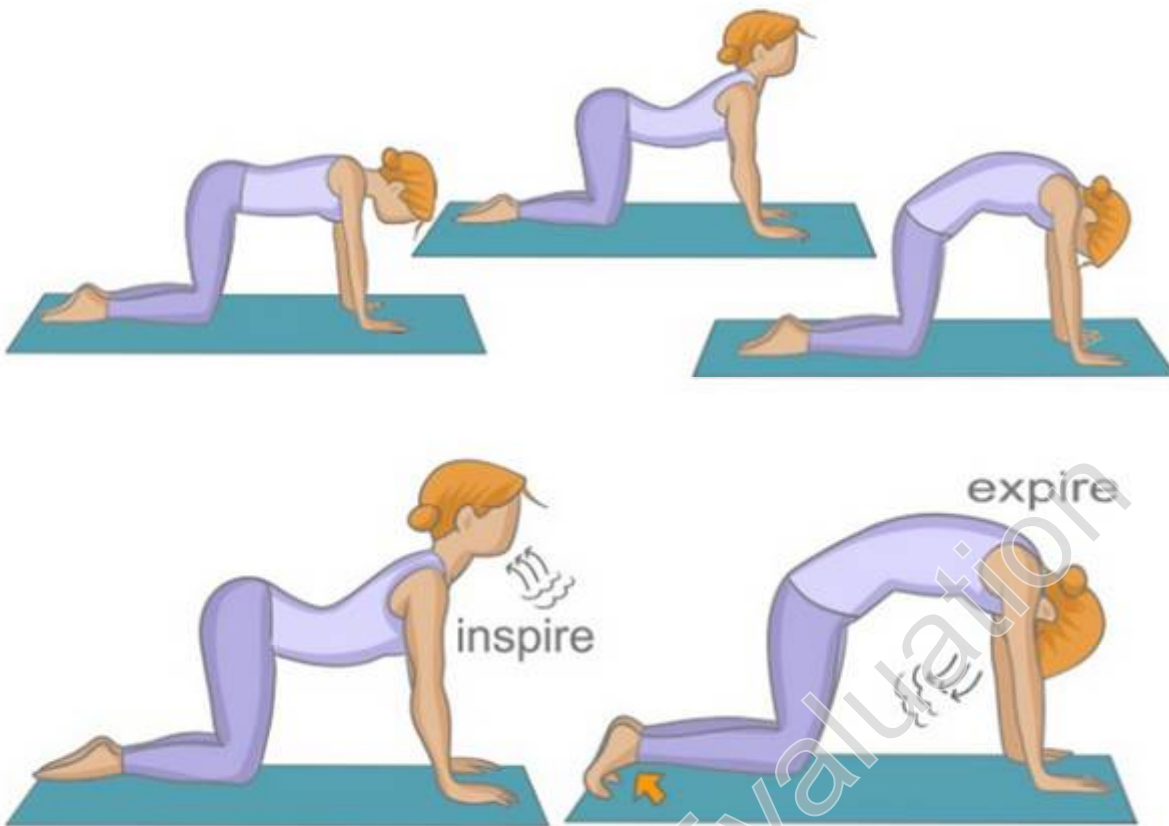
- **Echauffement articulaire pendant 5 minutes** comme en EPS et comme lors des semaines précédentes.



- **Echauffement de la colonne vertébrale : la posture du chat**

Tu démarres debout, les pieds ancrés dans le sol et doucement tu te places à 4 pattes, dans la même position qu'en acrosport (Bras et cuisses à la verticale, dos plat, regardes entre tes mains).

La posture du chat



Tu inspires par le nez en creusant le dos, et tu regardes vers le ciel.

Puis tu expires par le nez en faisant le dos rond.

Réaliser 10 inspirations/expirations.

Quand tu as terminé, tu reviens en position à 4 pattes comme au départ.

La vitesse de réalisation des postures dans les vidéos correspond à la vitesse réelle à laquelle la posture doit être faite.

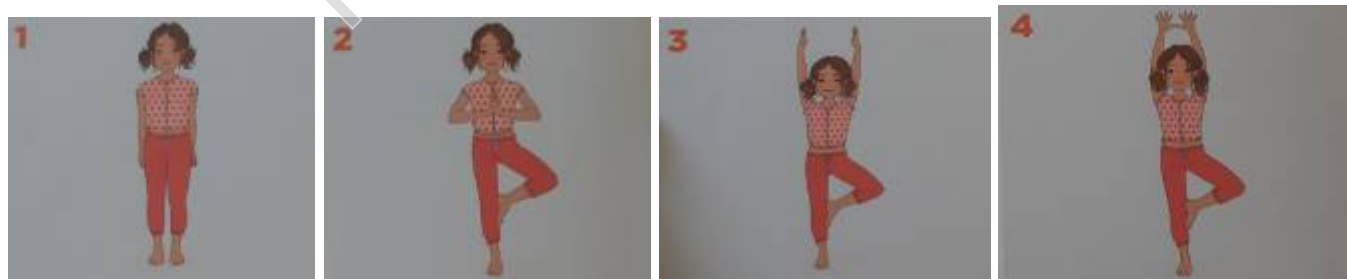
POSTURE 1 : Le guerrier

Nombre de réalisations : 1 à 2 fois de chaque côté



Lien : <https://www.youtube.com/watch?v=SZGmbfRBgsg>

POSTURE 2 : L'arbre



Nombre de réalisations : 1 à 2 fois de chaque côté

Lien : <https://youtu.be/pSuhzypyy28>

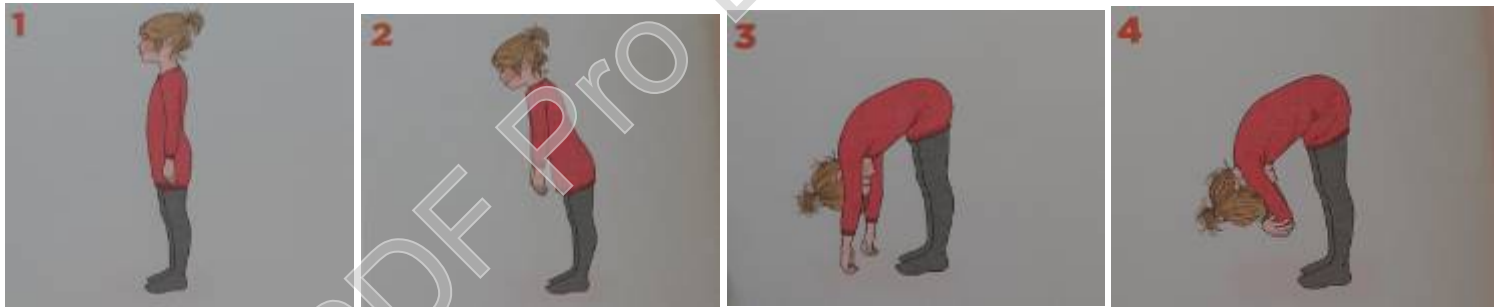
POSTURE 3 : La chandelle

Nombre de réalisations : 2 fois



Lien : <https://youtu.be/e3bWEzPPR94>

POSTURE 4 : La marionnette



Nombre de réalisations : Entre 2 et 4 fois

Lien : <https://youtu.be/rpeimgzsz3c>

POSTURE 5 : l'enfant



Nombre de réalisations : entre 2 et 4 fois.

Lien : <https://youtu.be/bIlpUt1Ja0A>

PDF Pro Evaluation

Les photos et les textes des vidéos sont inspirés du livre « simplissime 5-10 ans – le livre du yoga le + facile du monde » de Isabelle Kock.