

## Thème du mois 02/2016: Yoga

Le yoga convient à tous les âges et toutes les phases de la vie. Il permet de trouver son équilibre pour affronter les situations difficiles, aussi à l'école. Dans ce thème du mois, nous présentons des séquences courtes spécialement pensées pour les jeunes et qui peuvent être combinées entre elles ou effectuées isolément.



Les élèves traversent-ils une période particulièrement stressante avec des examens ou des exposés à la clé? Ou bien donnent-ils plutôt une impression de lassitude, de fatigue générale? La version moderne de la pratique ancienne du yoga offre des instruments précieux pour accompagner les jeunes dans ces moments particuliers. Il est tout à fait possible d'intégrer certains exercices à petites doses durant les leçons d'éducation physique. Les élèves disposeront alors d'une petite «boîte à

outils» qu'ils pourront ouvrir lorsqu'ils en ressentiront le besoin dans leur vie quotidienne.

### Respiration au centre

Mais qu'est-ce qui distingue une séquence de postures de yoga d'une série d'exercices de gymnastique? La grande différence réside dans l'attention portée à la respiration. Mis à part quelques exceptions, la respiration au yoga se fait par le nez en mettant l'accent sur le mouvement du diaphragme et moins sur la partie haute du thorax. La respiration – inspiration et expiration – accompagne chaque mouvement. De cette façon, on peut activer le système nerveux parasympathique et calmer le système sympathique. Il en résulte une détente musculaire et psychophysique optimale.

Pour les jeunes, particulièrement, qui traversent des moments parfois compliqués, cette pratique offre une aide importante pour apprendre à gérer le stress, les phases difficiles de la vie et les situations émotives complexes. D'autre part, le yoga est aussi une occasion de se divertir, de découvrir de nouveaux mouvements, de voir le monde sous un autre angle (par exemple la tête en bas) et d'explorer son propre corps d'une manière inhabituelle.

### Offre modulable

Ce thème du mois contient six blocs d'exercices regroupés en trois thèmes – activation, renforcement et détente – qui peuvent être mis en œuvre séparément ou combinés. Pour soutenir les enseignants, six séquences ont été constituées et présentées sur une [affiche](#) (pdf) à imprimer au format A3. Sont aussi proposées des [fiches détaillées](#) (pdf) des dix postures les plus importantes de cette brochure, pouvant notamment être utilisées lors de la réalisation d'un parcours.

### Thème du mois

- [Yoga](#) (pdf)

## Articles

- [Concept de base](#)
- [Conseils pour les enseignants](#)

## Exercices

- [P1: postures debout](#)
- [P2: postures pour renforcer la musculature abdominale](#)
- [B1: postures en équilibre sur les mains](#)
- [B2: postures en équilibre sur une jambe](#)
- [R1: postures d'étirement](#)
- [R2: postures de détente](#)

## Moyens didactiques

- [Affiche «Six séquences»](#) (pdf)
- [Fiches descriptives «Top 10 des exercices»](#) (pdf)

---

Source: Christina Eggenschwiler et Michela Montalbetti, enseignantes de yoga



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**