Yoga: Concept de base

Les exercices présentés dans ce thème du mois sont répartis en trois groupes, divisés à leur tour en deux blocs. Ils peuvent être combinés pour former une leçon d'éducation physique ou bien exercés séparément. Les combinaisons sont multiples et modulables selon les niveaux. Deux moyens didactiques aident les enseignants dans la conception de leur cours.

Les séquences sont divisées en trois parties: power (P), balance (B) et relax (R). Pour chacune d'entre elles sont prévues deux séquences conçues spécifiquement pour travailler dans une direction précise:

- 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

Les enseignants choisissent librement une séquence, par exemple en P1 ou P2 comme échauffement avant une leçon centrée sur le jeu, ou en R1 ou R2 à la fin d'une leçon intensive ou dans une phase difficile avec les élèves (examens de fin d'année) comme relaxation et retour au calme.

Mais il est aussi possible de planifier une leçon entière axée sur le yoga. Dans ce cas, il convient de choisir trois des six séquences proposées. Il est conseillé de commencer avec une séquence P, puis d'ajouter une B et de terminer avec une R. Si l'on travaille uniquement avec les séquences qui demandent beaucoup de force, la leçon risque de devenir trop unilatérale.

Deux moyens didactiques

Pour aider les enseignants à introduire les postures de yoga dans leurs leçons, nous mettons à leur disposition une affiche au format PDF qui peut être imprimée et accrochée dans la salle de sport. Elle contient deux séquences pour chaque groupe de postures (P, B et R) qui peuvent être effectuées séparément ou combinées. Chacune de ses six séquences dure 15 minutes. Il est aussi possible de sélectionner quelques exercices de plusieurs séquences différentes.

Le deuxième moyen didactique se présente sous la forme d'une dizaine de fiches (pdf) illustrées par une photo agrandie de la posture et accompagnées d'un descriptif détaillé de son exécution. Ce document peut notamment servir pour créer un parcours, lors duquel il faut compter trois à cinq minutes par poste.

Effets thérapeutiques du yoga

Des études scientifiques – toujours plus nombreuses – attestent des bienfaits thérapeutiques et curatifs du yoga. Outre le renforcement de la musculature et l'amélioration de la mobilité, une pratique régulière du

yoga permet d'améliorer la posture – un élément très important pour l'élève qui passe beaucoup de temps assis. Le yoga augmente aussi la capacité pulmonaire, abaisse la pression, renforce les défenses immunitaires, améliore l'oxygénation des tissus et contribue à un meilleur équilibre physique et psychophysique.

Source: Christina Eggenschwiler et Michela Montalbetti, enseignantes de yoga

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO