

Diversifier l'enseignement – Méthodes centrées sur l'enseignant: Démonstration – Exécution: Yoga

Cette préparation de leçon se calque sur les principes de la méthode «Démonstration – Exécution».

Conditions cadres

- Durée de la leçon: 60 minutes
- Groupe cible: adultes
- Lieu: salle de sport



Objectif d'apprentissage

- Etre capable d'effectuer les différentes positions (asanas) de la salutation au soleil en fonction de ses prédispositions physiques.

[Leçon: Démonstration/Exécution – Yoga \(pdf\)](#)

Source: Sara Seiler, spécialiste J+S et Formation des experts Sport des adultes Suisse esa, Office fédéral du sport OFSPO



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO