

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.

Auteur: Sara Seiler, spécialiste J+S et Formation des experts esa

	Phase d'enseignement et contenus	Aspects méthodologiques
Mise en train	<p>25' Objectif: Stimuler le système cardiovasculaire, augmenter le débit sanguin et mobiliser les articulations.</p> <p>Matériel: tapis de yoga, installation pour la musique, musique adaptée, évent. blocs de yoga, exercices de yoga</p> <p>L'enseignant montre différents exercices à effectuer debout en intégrant des éléments (asanas) de la salutation au soleil.</p> <p>Perception corporelle Fermer les yeux si nécessaire, porter son attention sur la position des pieds, la tenue du corps et la respiration.</p> <p>Mobilisation Effectuer des cercles avec les bras et les épaules, incliner latéralement la tête, mobiliser la colonne vertébrale (arrondir et étirer), tourner et balancer les hanches.</p> <p>Montagne avec inclinaison latérale Tendre les bras vers le haut puis latéralement au-dessus de la tête (inclinaison latérale).</p> <p>S'incliner et dérouler Se pencher vers l'avant jusqu'à ce que la tête pende vers le bas; les jambes restent si possible tendues; dérouler progressivement la colonne au retour.</p> <p>A quatre pattes avec mobilisation de la colonne vertébrale Arrondir et creuser le dos, la tête suit le mouvement; tendre le bras et la jambe opposée dans le prolongement de la colonne et ramener sous le ventre. Changer de côté après 5-15 répétitions.</p> <p>Posture de la planche En appui sur les mains (ou les coudes) et sur les orteils (ou les genoux): soulever les pieds en alternance.</p> <p>Chien avec tête en haut En appui sur les mains et sur les pieds. Courir sur place, c'est-à-dire dérouler un talon et fléchir le genou opposé; fléchir les deux jambes simultanément puis les tendre à nouveau; soulever une jambe et tirer le talon vers le haut; amener les épaules en direction des pieds; tendre la colonne vertébrale.</p> <p>Posture de l'enfant avec mobilisation de la colonne vertébrale De la position à genoux, abaisser les fesses vers l'arrière et s'asseoir sur les pieds, la tête glisse vers l'avant en direction du sol, les bras poussent le haut du corps vers le haut puis le poids est à nouveau transféré sur les talons en arrondissant le dos (mouvement fluide).</p>	<p>Principes didactiques</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'enseignant pilote le processus d'apprentissage. • L'imitation est dans la nature humaine (dès le début de la vie). • La représentation concrète du mouvement est entraînée. • Le déroulement moteur correct est intégré dès le début grâce à un feed-back continu et direct (l'approche du mouvement est renforcée positivement). <p>Formes d'organisation possibles</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cercle: Les apprenants forment un cercle autour de l'enseignant en respectant une certaine distance entre eux. L'enseignant se tourne régulièrement afin que chacun dispose d'angles de vue différents. • Demi-cercle: L'enseignant fait face aux apprenants disposés en demi-cercle. • Rangée: Les apprenants se placent face à l'enseignant (et au miroir s'il y en a un) en se décalant pour bien voir les démonstrations.

		Phase d'enseignement et contenus	Aspects méthodologiques
Partie principale	25'	<p>Objectif: Apprendre les différentes postures (asanas) de la salutation au soleil et les enchaîner dans le bon ordre.</p> <p>Matériel: Fiches de travail «Salutation au soleil traditionnel» (pdf)</p> <p>Asanas de la «Salutation au soleil» L'enseignant montre chaque posture (asanas) dans le bon ordre (selon la fiche de travail «Salutation au soleil traditionnel»). Il commence par la forme la plus simple et augmente la difficulté en fonction des prérequis des apprenants. Ces derniers reproduisent les mouvements.</p> <p>Après une première phase d'entraînement des éléments isolés (asanas) de la salutation au soleil, l'enseignant relève les points clés de chaque posture. Pendant qu'une personne effectue les postures, l'enseignant sensibilise les apprenants sur les éléments à considérer durant l'exécution du mouvement. Autre possibilité: utiliser des photos ou des affiches. Les images fixes permettent d'identifier les points clés et de les commenter en toute tranquillité.</p>	<p>Principes didactiques</p> <ul style="list-style-type: none"> • Choisir la position optimale pour la démonstration. • Mentionner uniquement les points clés du mouvement. • Présenter des séquences de mouvement (selon le principe G-A-G). • Stimuler les canaux de perception (attention mise sur la respiration par exemple). • Transmettre les connaissances de base (origine de la salutation au soleil par exemple).
	Partie finale	10'	<p>Objectif: Etre capable d'exécuter les différentes postures de la salutation au soleil de manière autonome, fluide et dans le bon ordre.</p> <p>Optimiser l'exécution Les apprenants répètent l'enchaînement et adaptent les mouvements à leurs prédispositions physiques. L'enseignant donne un feed-back individualisé.</p>