

GTP YOGA

OE - Objet d'enseignement

Construire une écoute de soi à travers des pratiques de yoga.

Thème de la 1^e séquence

Choix d'un seul thème : S'équilibrer.

(3 thèmes proposés lors de la 2^e séquence : S'apaiser, se dynamiser ou s'équilibrer)

FSP - Forme scolaire de pratique

Concevoir et réaliser une séance de yoga à partir de pratiques guidées par l'enseignant.

Analyser sa pratique à chaque bilan de leçon, en s'appuyant sur ses ressentis.

Séquence guidée

Pratique individuelle sur tapis ; en cercle ; enseignant « miroir » ; travail en binôme.

L'échéancier d'une séquence complète

L1 : Ressentir pour construire un nouvel état de corps (les 3C – corps, cœur, cerveau) et se mettre à l'écoute de ses ressentis.

Ancrage : prise de conscience des appuis = sentir ses appuis assis = mains en dessous de tes fesses) s'auto-grandir (coccyx sommet de la tête = la + grande distance possible entre les deux ; garder cette distance et relâchement en même temps)

INCONTOURNABLES : état de corps – posture – respiration / mvt/csce – tonicité/relâchement (tension sans tension) - ressenti* (lexique)

Etape 1	Objectif visé	Apprentissages prioritaires	Situations en lien aux vidéos photos outils
1 à 2 leçons	Construire un nouvel état de corps Doser son effort (non nuisance) = AHIMSA ** cf lexique REALISER = reproduire ANALYSER = accueillir ses sensations corporelles CONCEVOIR	Reproduire des postures en synchronisant souffle et mouvement en conscience. ** (cf lexique) Mise en tension en relâchement (= « mise en tension sans tension ») Verbaliser exprimer partager mettre des mots sur ses sensations à partir d'une échelle de ressentis (cf outils) 🧘	Choix de postures (=ASANA) : assise - salutation au soleil (décomposer pour enchaîner - posture de détente (allongée libre) Sentir sa respiration (PRANAYAMA) (prise de conscience à 3 étages à partir du trajet du souffle → respiration complète) Exercice de relaxation (exo guidé) (PRATYAHARA) ; relâcher les groupes musculaires par la marionnette

L2 : Découvrir et accepter ses capacités en fonction de ses ressentis (Ahimsa, doser son effort – Satya, accepter ses possibilités)

INCONTOURNABLES : état de corps – posture – respiration/mvt/csce – tonicité/relâchement (tension sans tension) - ressenti* (lexique)

Etape 2	Objectif visé	Apprentissages prioritaires	Situations en lien aux vidéos photos outils
3 ou 4 leçons	Enrichir l'état de corps S'écouter et percevoir ses limites (accepte ses possibilités = SATYA)** lexique REALISER = reproduire dans un registre plus large ANALYSER = accueillir et nuancer ses sensations corporelles CONCEVOIR	Enrichir le registre des postures et des ressentis à travers différentes modalités de pratique Mise en tension en relâchement en lien avec ses limites (ne pas avoir mal) Verbaliser exprimer partager mettre des mots sur ses sensations/ressentis en lien avec les nouvelles modalités de pratique	Choix de postures ou enchaînement de postures dans des modalités différentes : • Statique et dynamique (en lien avec la respi) • ≠ familles (ouverture fermeture) • ≠ plans Pratiques de respiration et visualisation (cohérence cardiaque, carré, triangle) Exercice de relaxation guidée (JACOBSON)

L3 et L4 : Apprendre et s'éprouver au travers de modalités de pratiques variées (statique, dynamique ou enchaînée)

Etape 3	Objectif visé	Apprentissages prioritaires	Situations en lien aux vidéos photos outils
5 à 6 leçons	Construire son projet dans un cadre défini par l'enseignant ... pour s'équilibrer Enrichir l'état de corps S'écouter et percevoir ses limites (pratique avec simplicité ou de manière simplifiée = ASTEYA ** cf lexique CONCEVOIR = CONSTRUIRE sa séance de YOGA avec contraintes REALISER = sa séance selon un ordre imposé ANALYSER = accueillir et nuancer ses sensations corporelles	Choisir des paramètres (postures, ordre des postures, modalités de pratique) au regard de ses ressources pour s'équilibrer Mise en tension en relâchement Intégrer et s'appuyer sur une échelle de ressentis pour construire son projet	Construire sa séance (min 5 postures), avec comme contraintes : • Familles : au moins 1, debout – 1, dos – 1, ventre- 1, assis • Nature de postures : ouverture – fermeture - équilibre • Modalités : au moins 1, statique et 1, dynamique • La salutation au soleil Pratiques de respiration et visualisation (cohérence cardiaque, carré, triangle narine droite narine gauche) temps Inspi = tps expi Posture de relaxation (découverte de SHAVASANA)

L5 et L6 : Se mettre en projet en choisissant un échauffement et des postures en fonction de ses ressentis.

Etape 5	Objectif visé	Apprentissages prioritaires	Situations en lien aux vidéos photos outils
Leçons 7 à 8	Choisir des paramètres : postures, ordre des postures, modalités de pratique, Enrichir l'état de corps S'écouter et percevoir ses limites (faire de son mieux = BRAHMACARYA) ** cf lexique REALISER = enchaîner dans un ordre imposé ANALYSER = accueillir et nuancer ses sensations corporelles CONCEVOIR =	Enrichir le registre des postures et des ressentis à travers différentes modalités de pratique Mise en tension en relâchement en lien avec ses limites (ne pas avoir mal) Verbaliser exprimer partager mettre des mots sur ses sensations/ressentis en lien avec les nouvelles modalités de pratique	Choix de postures ou enchaînement de postures dans des modalités différentes : • Statique et dynamique (en lien avec la respiration) • ≠ familles (ouverture fermeture) • ≠ plans

L7 : Répéter, mémoriser et modifier la technique pour s'approprier le contenu de sa séance.

L8 : Evaluation.

« Squelette » de chaque leçon

Pause, échauffement, postures, exercice de respiration (peut être placé après la pause), relaxation, bilan des élèves (partage oral puis écrit dans carnet de pratique)

Salutation au soleil (postures enchaînées) apprise et pratiquée à chaque leçon.

Intégrer les « 3R » : Respirer profondément – se Relâcher – Ressentir son corps.

Evaluation

Croisement de la pratique et de la construction de la séance présentée sur une fiche.

AFL 1

Produire la séance : engagement de l'élève ; respect de la technique des postures (équilibre, tonicité, souplesse, appuis, orientation, fluidité dans les enchaînements et regard fixe) ; exigences respectées (Pause : silence, immobilité et CV étirée)

Analyser sa pratique : bilan étayé avec ressentis personnels développés et justification des choix de modalité et de postures.

AFL 2

S'investir à chaque leçon avec sérieux, régularité et attention ; capacité de remédiation ; carnet de pratique personnalisé.

AFL 3

S'engager dans une pratique en binôme à l'écoute de soi tout en étant à l'écoute de l'autre (partenaire de pratique) ; respect de l'autre.