

Yoga au lycée - 1^e séquence

Cycle de 7 leçons – classe de 1^e

Objectif général du cycle

Améliorer la conscience corporelle, la gestion du stress et l'équilibre émotionnel tout en développant des capacités à s'apaiser et à se dynamiser.

Leçon 4 : Souplesse et apaisement

Objectifs :

- S'éprouver au travers de mini enchaînements en fonction de l'un des 3 objectifs / Thèmes de travail
- Gagner en souplesse (s'étirer) tout en développant une capacité à s'apaiser et à se relâcher

1. Activité YAMA (10'-15')

Objectif :

- Découvrir Brahmacharya, la modération, comment doser son énergie dans une séance.
- Expérimenter comment faire de son mieux.

Introduction (5')

Présentation du principe de modération et discussion : « Comment éviter de trop forcer ou de se laisser aller dans une pratique physique ? ».

Pratique (10')

- Enchaînement de postures dynamiques (exemple : Salutation au Soleil).
- L'enseignant demande aux élèves d'adapter l'intensité de leurs mouvements en fonction de leur ressenti énergétique.
- Discussion : « À quel moment avez-vous ressenti le besoin de ralentir ou d'accélérer ? »

Variantes :

- Les élèves effectuent un exercice dynamique (ex. mini-Salutation au Soleil)
- Puis un exercice lent pour identifier l'impact sur leur énergie.

2. Situation 1 : Pause 5' (à répéter à chaque séance)

3. Situation 2 : Echauffement (à répéter à chaque séance)

4. **POSTURES**

- LA LIBERATION
- LE CHAT, LA VACHE
- L'ÉTIREMENT POSTÉRIEUR
- LE PAPILLON
- LE COBRA

5. **Respiration**

Expiration prolongée pour accompagner les étirements (soupirer agréablement)

6. **Relaxation** : Prise de conscience des étirements

Position initiale : Allongé en Savasana, les bras le long du corps, les paumes tournées vers le ciel.

Prise de conscience corporelle

- Amenez votre attention sur chaque partie de votre corps, en commençant par les pieds et en remontant progressivement vers la tête.
- Prenez conscience des zones qui semblent tendues ou relâchées, sans jugement.

Visualisation : « je défais les nœuds » (voir annexe « Dénouer les nœuds »)

Respiration guidée

- Inspirez profondément sur 4 temps, en imaginant que l'air remplit vos poumons et s'étend jusqu'à vos muscles.
- Expirez lentement sur 6 temps, en relâchant les tensions et en sentant vos muscles s'adoucir, s'assouplir et se relâcher

Retour progressif

- Revenez lentement à la conscience de votre corps en bougeant légèrement les doigts et les orteils.
- Étirez-vous doucement puis ouvrez les yeux et vous redressez avec calme.

Compétences visées

- Lier souffle et assouplissement progressif.
- Se relaxer en profondeur grâce à des étirements conscients.