

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 7 : Intégration et autonomisation

Objectifs :

- Consolider les acquis : répéter mémoriser analyser
- Intégrer les capacités à s'apaiser et se dynamiser.
- Créer une pratique autonome.

1. Activité YAMA (10'-15')

Objectifs :

- Encourager les élèves à partager honnêtement leurs ressentis et apprentissages du cycle : Satya approfondi avec sincérité dans l'évaluation.
- Faire un bilan collectif.

Introduction (5')

Discussion sur « Qu'avez-vous appris sur vous-même pendant ce cycle ? ».

Partage (10')

- Chaque élève prend quelques minutes pour exprimer son ressenti général, par écrit puis à l'oral avec partage).
- Discussion sur la sincérité dans l'évaluation personnelle : « Pourquoi est-il important d'être honnête avec soi-même ? ».

Variante

Cercle de discussion où chaque élève partage un moment marquant du cycle, en toute authenticité.

2. Situation 1 : Pause 2'3' (à répéter à chaque séance)

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

4. **POSTURES**

- Enchaînement libre guidé par les élèves.

5. **Respiration**

Combinaison des techniques apprises (respiration complète).

6. **Relaxation**

Visualisation d'un ciel étoilé pour l'intégration des acquis (carte mentale en annexe)

Position initiale : Allongé en Savasana, les bras légèrement écartés et les paumes tournées vers le ciel.

Fermez les yeux et relâchez tout votre corps.

Visualisation

- Imaginez que vous êtes allongé sous un ciel clair et étoilé.
- Chaque étoile représente une compétence ou une capacité que vous avez développée au cours de ce cycle.
- Visualisez les étoiles briller plus intensément à chaque inspiration, illuminant doucement votre corps et votre esprit.

Respiration guidée

- Inspirez profondément sur 5 temps, en visualisant la lumière des étoiles entrer dans votre corps.
- Expirez lentement sur 5 temps, en laissant cette lumière diffuser dans tout votre être, renforçant vos acquis.

Prolongation

- Continuez à respirer calmement, en vous concentrant sur les étoiles qui illuminent votre chemin et consolidant vos apprentissages.
- Sentez la stabilité, la confiance et l'autonomie se renforcer en vous.

Retour progressif

- Revenez doucement à une conscience physique en bougeant légèrement les doigts et les orteils.
- Étirez-vous doucement, ouvrez les yeux.
- Prenez un instant pour réfléchir à vos progrès tout au long de ce cycle.

Compétences visées

- S'approprier une séance de yoga en autonomie.
- Intégrer des techniques adaptées pour s'apaiser ou se dynamiser selon les besoins.