



Continuité pédagogique en éducation physique

Contexte de pratique	Sorties individuelles autorisées <input type="checkbox"/> Confinement strict <input checked="" type="checkbox"/>
----------------------	---

Aspects généraux du projet



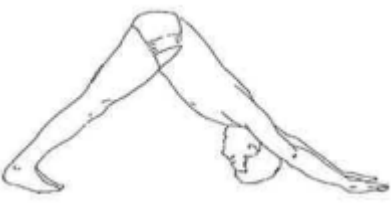



Pratique sociale de référence	Yoga
Degré	Cycle 2
Plan d'études romand (PER)	Objectif(s) d'apprentissage <ul style="list-style-type: none"> CM 21 – Mobiliser ses capacités physiques pour améliorer sa condition physique et se maintenir en santé CM 22 – Développer ses capacités de coordination et son sens créatif
	Attente(s) fondamentale(s) <ul style="list-style-type: none"> CM 22 – Coordonne deux mouvements complexes dans au moins deux situations différentes
	Formation générale <ul style="list-style-type: none"> Santé et bien-être Choix et projets personnels
	Capacités transversales <ul style="list-style-type: none"> Pensée créatrice

Projet d'enseignement

Description du projet	Enchaînement de postures avec autocorrection ou correction par autrui
Contenus d'enseignement	<ul style="list-style-type: none"> • Equilibre dans les postures • Transition entre les postures • Enchaînement de postures • (Synchronisation mouvement/respiration dans les postures)
Aspects pratiques et organisation pédagogique	<ul style="list-style-type: none"> • Séances d'environ 45 minutes • Démonstrations filmées de l'enseignant ou transmission de consignes écrites accompagnant les schémas de postures et d'enchaînements • Bilan intermédiaire et régulations à distance de l'enseignant.e à partir des fiches d'observation auto-complétées par les élèves ou complétées par un membre de leur famille
Matériel	<ul style="list-style-type: none"> • 1 tapis de yoga/fitness ou 1 couverture
Déroulement du projet	<ol style="list-style-type: none"> 1. Préambule : une fiche d'observation critériée reprenant les principales postures mises à l'étude est fournie aux élèves. Elle leur permet de s'autocorriger (après s'être filmés en train de pratiquer) ou de se faire corriger par un membre de leur famille (annexe 1) 2. Les premières séances sont consacrées à l'apprentissage et l'entraînement de postures d'équilibre qui serviront d'échauffement lors des séances suivantes (annexe 2) ainsi que de contre-postures de base qui clôtureront les séances suivantes (annexe 3). 3. Les séances suivantes sont consacrées à l'apprentissage et l'entraînement d'enchaînements simples qui renforceront l'échauffement lors des séances suivantes (annexe 4) 4. Les séances suivantes sont consacrées à l'expérimentation et l'entraînement de différentes possibilités de transition entre postures (annexe 5). 5. Les élèves transmettent à l'enseignant.e (1) les fiches d'observation complétées, et (2) une description des transitions entre postures expérimentées. 6. Bilan intermédiaire : L'enseignant.e régule à distance sur les postures les moins maîtrisées et diffuse aux élèves l'ensemble des transitions entre postures expérimentées. 7. La séance suivante est consacrée à l'apprentissage et l'entraînement des transitions entre postures non encore expérimentées. 8. Les séances suivantes sont consacrées à l'apprentissage, la mémorisation et l'entraînement d'un enchaînement complexe

	<p>proposé par l'enseignant.e en privilégiant les postures les mieux maîtrisées lors du bilan intermédiaire (annexe 6).</p> <p>9. Note : Le principe de la synchronisation entre le mouvement et la respiration peut être introduit par l'enseignant.e en invitant dans un premier temps les élèves à produire des sons sur les expirations et à allonger ces dernières. Ensuite l'enseignant.e demandera aux élèves de systématiquement inspirer sur les mouvements d'ouverture et expirer sur les mouvements de fermeture (idéalement par le nez).</p>
Ressources utiles et/ou références	<p>https://fr.wikipedia.org/wiki/Liste_de_postures_de_Hatha_Yoga http://federationyoga.qc.ca/page-postures.html Collectif (1998). L'enseignement du yoga aux jeunes. <i>Viniyoga</i>, 60, 17-21. Mace, C. (1993). Yoga pour enfants. <i>Viniyoga</i>, 38, 3-13.</p>

Annexe 1 – Exemple de fiche d'observation critériée

 <p style="text-align: center;"><u>Roseau</u></p>	 <p style="text-align: center;"><u>Triangle</u></p>	 <p style="text-align: center;"><u>Chien tête en bas</u></p>																																				
<p><u>Critère à observer</u></p> <p>Maintien de l'équilibre</p>	<p><u>Critère à observer</u></p> <p>Tronc aligné</p>	<p><u>Critère à observer</u></p> <p>Dos aligné</p>																																				
<table border="1"> <tr> <th>1.</th> <th>2.</th> <th>3.</th> <th>4.</th> </tr> <tr> <td><input checked="" type="checkbox"/></td> <td><input checked="" type="checkbox"/></td> <td><input checked="" type="checkbox"/></td> <td><input checked="" type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> </table>	1.	2.	3.	4.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<table border="1"> <tr> <th>1.</th> <th>2.</th> <th>3.</th> <th>4.</th> </tr> <tr> <td><input checked="" type="checkbox"/></td> <td><input checked="" type="checkbox"/></td> <td><input checked="" type="checkbox"/></td> <td><input checked="" type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> </table>	1.	2.	3.	4.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<table border="1"> <tr> <th>1.</th> <th>2.</th> <th>3.</th> <th>4.</th> </tr> <tr> <td><input checked="" type="checkbox"/></td> <td><input checked="" type="checkbox"/></td> <td><input checked="" type="checkbox"/></td> <td><input checked="" type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> </table>	1.	2.	3.	4.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.	2.	3.	4.																																			
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>																																			
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																			
1.	2.	3.	4.																																			
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>																																			
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																			
1.	2.	3.	4.																																			
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>																																			
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																			
 <p style="text-align: center;"><u>Chien tête en haut</u></p>	 <p style="text-align: center;"><u>Drapeau</u></p>	 <p style="text-align: center;"><u>Pince debout</u></p>																																				
<p><u>Critère à observer</u></p> <p>Dos creusé</p>	<p><u>Critère à observer</u></p> <p>Bras aligné</p>	<p><u>Critère à observer</u></p> <p>Abdomen contre cuisses</p>																																				
<table border="1"> <tr> <th>1.</th> <th>2.</th> <th>3.</th> <th>4.</th> </tr> <tr> <td><input checked="" type="checkbox"/></td> <td><input checked="" type="checkbox"/></td> <td><input checked="" type="checkbox"/></td> <td><input checked="" type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> </table>	1.	2.	3.	4.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<table border="1"> <tr> <th>1.</th> <th>2.</th> <th>3.</th> <th>4.</th> </tr> <tr> <td><input checked="" type="checkbox"/></td> <td><input checked="" type="checkbox"/></td> <td><input checked="" type="checkbox"/></td> <td><input checked="" type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> </table>	1.	2.	3.	4.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<table border="1"> <tr> <th>1.</th> <th>2.</th> <th>3.</th> <th>4.</th> </tr> <tr> <td><input checked="" type="checkbox"/></td> <td><input checked="" type="checkbox"/></td> <td><input checked="" type="checkbox"/></td> <td><input checked="" type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> </table>	1.	2.	3.	4.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.	2.	3.	4.																																			
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>																																			
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																			
1.	2.	3.	4.																																			
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>																																			
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																			
1.	2.	3.	4.																																			
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>																																			
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																			

Annexe 2 – Exemples de postures d'équilibre



ou



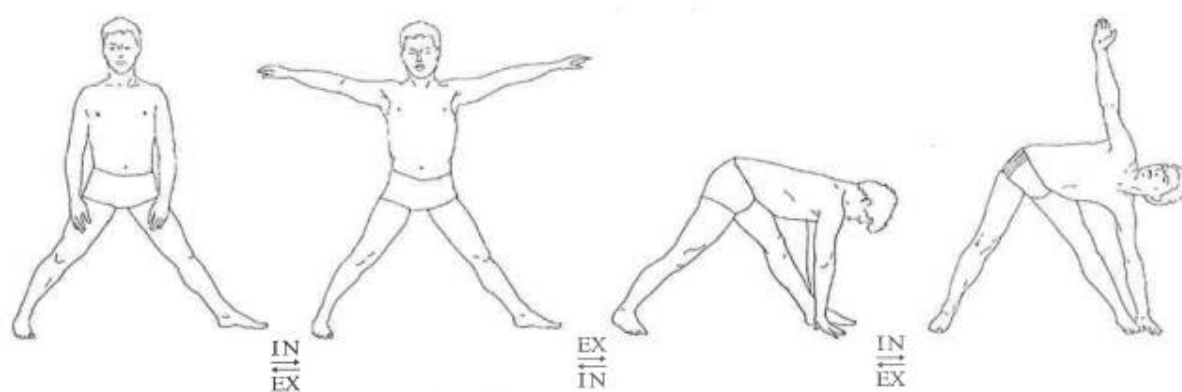
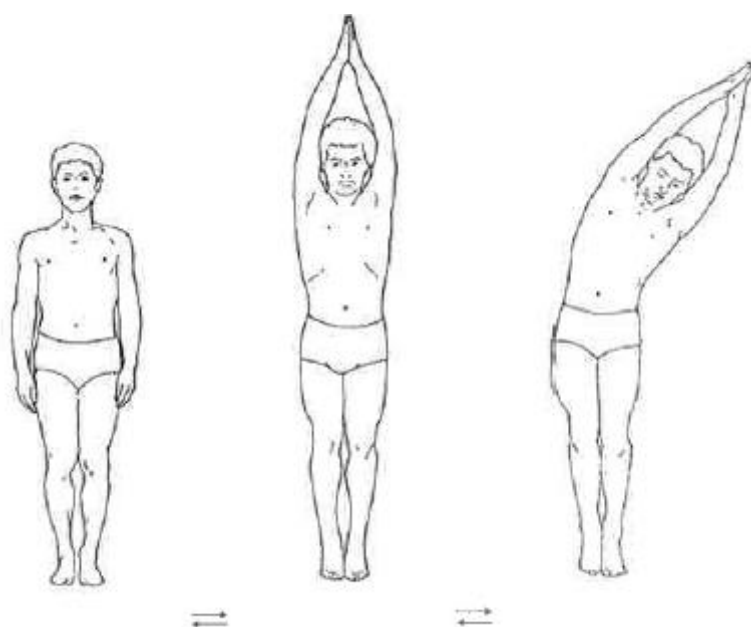
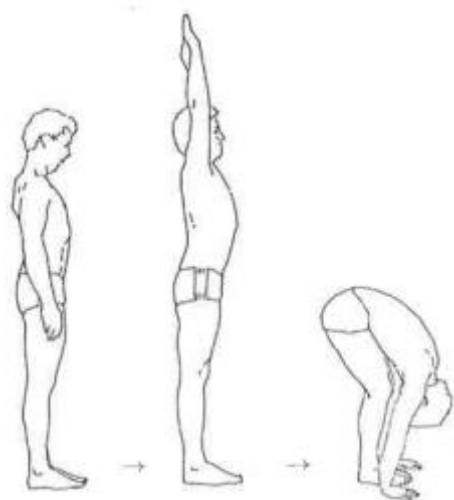
ou



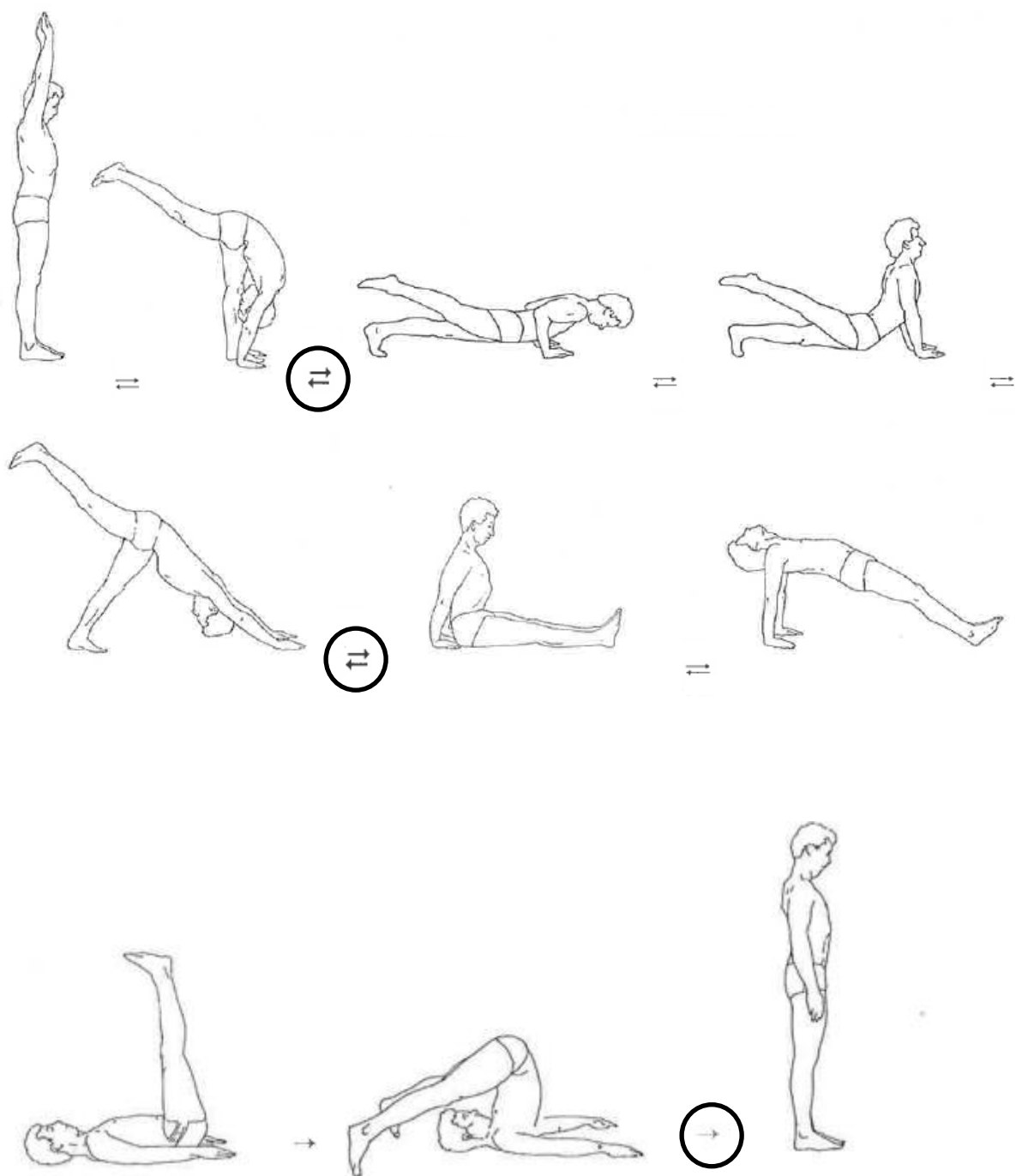
Annexe 3 – Exemples de contre-postures de base



Annexe 4 – Exemples d'enchaînements simples pour l'échauffement



Annexe 5 – Exemples d'enchaînements pour le travail de transition entre postures



Annexe 6 – Exemples d'enchaînements complexes de postures

