

# Une situation, une démarche

YOGA

## S'ÉCHAUFFER AUTREMENT



Le chat

L'apport de contenus issus des techniques du Hatha yoga permet de diversifier nos pratiques d'échauffement.

Le livret d'accompagnement des programmes précise que les activités sportives de développement et d'entretien (ASDEP) ont pour enjeu de savoir intervenir sur certaines propriétés de l'activité corporelle de l'élève : les techniques, connaissances et prises de responsabilité pour la gestion de sa santé. Ces trois champs concernent les propriétés corporelles : la filière énergétique (aérobie), le système locomoteur musculaire, articulaire, tendineux (musculature) et celles relatives à la régulation tonique et posturale. C'est sur ce dernier point que nous viserons le développement de compétences centrées

sur le contrôle de soi et le relâchement pour accompagner la recherche d'efficacité dans d'autres APSA.

Éléments de progressivité, les postures, qui mêlent à la fois des étirements et des zones de renforcement musculaires seront mis en place de façon spécifique dans le cadre de l'échauffement.

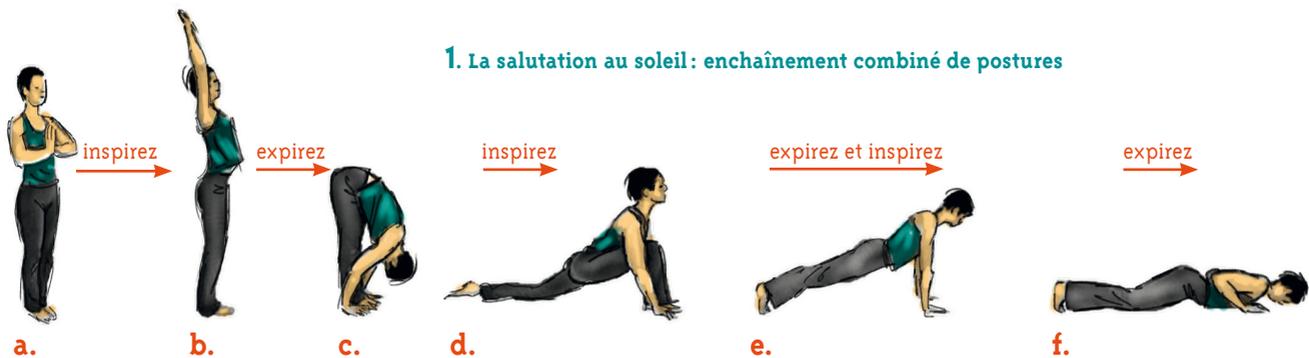
Détente et étirements sont liés par des processus neuromusculaires et mentaux identiques (se détendre parce que l'on s'étire et inversement). Sans lutte contre le temps, ni contre les autres, l'immobilité et le ralenti en sont les points communs et nécessitent un apprentissage précis<sup>1</sup>.

### La pratique scolaire du yoga

Cette pratique est à rechercher :

- en cours d'EPS, pour apporter de nouveaux contenus moteurs qui placent les élèves dans de nouvelles situations motrices, à la recherche de nouveaux ressentis ; pour apporter des connaissances transversales au bien-être, à la santé physiologique et psychologique ;
- à l'association sportive, en développant la pratique avec un groupe d'élèves assidus, mais aussi pour l'ensemble de la communauté éducative (au lycée de Pontoise, la section

Photo : D. Daumail / Illustration : R. Sarrian



### 1. La salutation au soleil : enchaînement combiné de postures

« Pissarro en forme » regroupe ainsi élèves, enseignants, agents de service);

- dans le cadre du projet d'établissement où les actions individuelles en direction des élèves (telles que le tutorat, les études encadrées, etc.), peuvent aussi faire l'objet d'un apport d'aide complémentaire avec une formation aux différentes techniques de relaxation, de respiration, de prise de conscience de soi<sup>2</sup>. Ainsi les travaux du RYE (recherche sur le yoga à l'école)<sup>3</sup> montrent que les élèves en difficulté scolaire respirent souvent mal, manquent de concentration, mémorisent difficilement et ont aussi régulièrement mal au dos.<sup>4</sup>

## La place du yoga dans la 5<sup>e</sup> compétence

Enjeu du troisième objectif de l'EPS, il vise à l'entretien de la vie physique et du développement de la santé tout au long de la vie. L'objectif est d'agir maintenant sur des élèves en cours de formation. Dans le cadre de la 5<sup>e</sup> compétence (CP5), le yoga peut être programmé à part entière (apprendre à concevoir une séquence de Hatha yoga par exemple en fonction d'un mobile sport; entretien, remise en forme). C'est une activité qui s'adapte à tous, de l'élève inapte partiel à l'handicapé en EPS. Elle peut être envisagée dans le cadre d'un projet interdisciplinaire, dans le cas de la gestion d'une classe difficile, pour l'élève en difficulté scolaire (manque de concentration,

difficultés à mémoriser, angoisse, peur de l'échec, adolescence difficile).

Considérée comme une action pédagogique complémentaire des autres compétences, la pratique du yoga peut être utilisée dans le cadre du temps d'échauffement ou du temps de récupération.

## Les contenus

Le Hatha yoga est une succession de postures appelées *Asanas*, conduites autour de la respiration. Défini comme l'union de l'énergie mentale et de l'énergie physique, le *Ha* représentant le soleil et le *Tha*, la lune, c'est l'union de l'énergie solaire et de l'énergie lunaire. Parmi les différentes formes de yoga, elle nous semble la mieux adaptée au débutant, au public et aux objectifs scolaires.

Dans le cadre de l'échauffement ou de la préparation à l'effort, la posture est mise en place, puis maintenue avec aisance et tonicité. Le placement des segments articulaires et musculaires se fait lentement en liaison avec l'inspiration et l'expiration.

Nous recherchons l'immobilité permettant, avec un peu d'expérience, de différencier, par le ressenti, les zones musculaires contractées de celles qui peuvent se relâcher. Par ailleurs l'immobilité favorise le relâchement, calme la respiration.

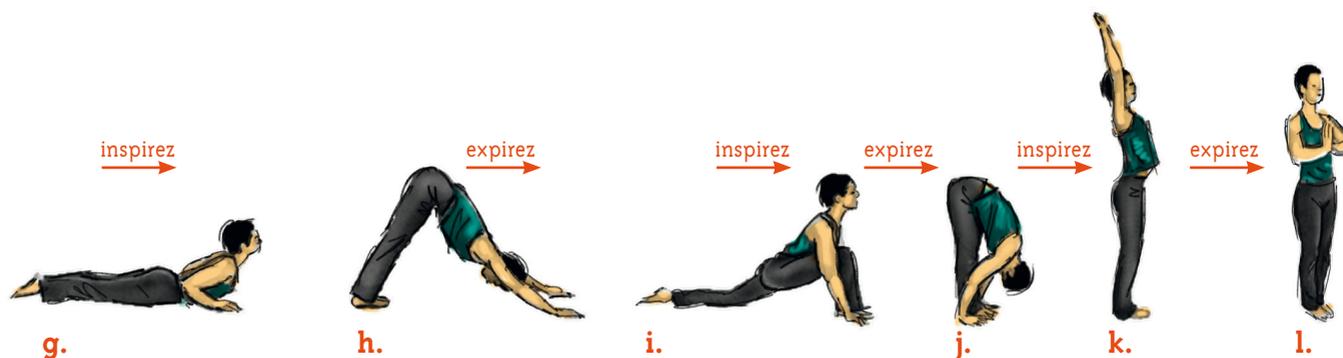
Chaque posture est maintenue de 1 à 2 minutes pour les situations d'échauffement présentées ci-après. La respiration par le nez est privilégiée et devient



avec l'apprentissage, ample, profonde et lente. C'est un objectif à atteindre. L'ensemble de ces caractéristiques favorise la concentration (définie comme la capacité à rassembler ses facultés) par l'observation, la prise de conscience de sa respiration, de son immobilité, des zones contractées, des zones relâchées et par la prise de conscience des angles articulaires, des degrés de tension, du travail des muscles posturaux, de l'orientation du corps dans l'espace.

Chaque élève adapte ses amplitudes (flexion, extension, rotation) pour ne pas ressentir de douleur et être capable de maintenir la posture sur une durée de plus en plus longue au fur et à mesure des séances.

À partir de la position de base (debout, assis, à genoux, allongé sur le dos ou



# Une situation, une démarche

YOGA



2 L'huître

❖ sur le ventre), les différents axes de postures sont : en flexion, en extension, en inclinaison latérale et en rotation, inversée, d'équilibre, de force, combinées, enchaînées (dessin 1).

## Effets de l'activité : les ressentis

Le fait de maintenir la posture pendant au moins 1 minute va permettre à l'élève de ressentir des effets le plus souvent inhabituels. Ceux-ci peuvent dans un premier temps surprendre, puis avec un peu d'entraînement sont appréciés en fonction de la physiologie de chacun.

Selon les postures nous agissons sur :

- les organes de l'abdomen permettant une meilleure activité viscérale et une action sur les fonctions digestives, les poumons et le volume respiratoire, le plexus solaire, la thyroïde (les postures en flexion, les postures inversées);
- la circulation veineuse de retour des jambes et de l'abdomen, l'irrigation



3 Le cobra

cérébrale (les postures inversées);

- la flexibilité de la colonne vertébrale en flexion et en extension, nous recherchons à augmenter les espaces intervertébraux et à éviter la sacralisation de la 5<sup>e</sup> lombaire (postures en flexion, en extension et en inclinaison latérale);
- les capacités musculaires du diaphragme pour améliorer la capacité respiratoire. Pour l'ensemble des muscles, une action sur le tonus postural. Action sur la souplesse (posture en flexion, en extension, en rotation) et le renforcement musculaire (posture de force, postures en équilibre, postures combinées).

## Yoga et échauffement en EPS

Chaque phrase est écrite à partir de 4 ou 5 postures.

Chaque posture est maintenue 30 s, le temps de placer au moins 3 ou 4 respirations complètes, amples et longues. Assez rapidement, on demande aux élèves de maintenir les postures 1 min pour engendrer une véritable réaction physiologique.

### Les objectifs généraux

- Favoriser la concentration sur les consignes de placement et sur les effets ressentis.
- Apprendre la précision du geste juste, efficace et efficace.
- Ressentir la dépense énergétique posturale.

### Les objectifs spécifiques

- Au plan musculaire: les postures sollicitent tout particulièrement les muscles posturaux profonds situés au niveau articulaire des membres et des vertèbres. La qualité dominante de ces muscles est l'endurance. Les solliciter dès l'échauffement est préparatoire à l'effort des muscles moteurs spécifiques au travail dans l'APSA proposée.

- Au plan neuromusculaire: les postures sollicitent l'ensemble des chaînes musculaires. Les réflexions actuelles nous encouragent à développer des principes d'entraînement

qui mettent en jeu les systèmes musculaires et articulaires dans leur globalité. Pour les phases d'étirement ou pour les entraînements de musculation, la sollicitation des chaînes musculaires plutôt que l'étirement ou le renforcement d'un muscle isolé, favorise la coordination intermusculaire propice à la performance de l'effort à venir.

- Au plan du renforcement musculaire: l'échauffement par les postures permet la mise en route des systèmes de contraction musculaire de type concentrique, excentrique et isométrique qui sont ensuite développés au cours de la pratique de l'activité. La posture (*asana*) est donc considérée comme un processus.

- Au plan cognitif: à l'arrêt de la posture, il est important de laisser le temps (20 s) à l'élève pour analyser ce qu'il ressent: ce peut être de la chaleur, une tension, des tremblements, une lourdeur, la sensation d'avoir une jambe plus longue que l'autre, etc.

## Exemples de postures

### En flexion : l'huître

#### Critères de réalisation

Enrouler le buste sur les jambes demi-fléchies en rotation externe (dessin 2).

**Ressenti :** sur la flexion de la hanche, relâcher la musculature du dos et la tête. Laisser se fermer « l'huître » sur l'ouverture des hanches.

### En extension : le cobra

#### Critères de réalisation

De la position allongé sur le ventre, ramener les mains à hauteur des épaules. Repousser sur les avant-bras pour lever le buste en maintenant un bon placement du bassin, regard loin devant (dessin 3).

#### Ressenti

Contraction des muscles de la ceinture scapulaire et des bras. Ressentir l'extension de la hanche sans compression dorsale: maîtriser la cambrure.

#### 4 Le triangle aligné



##### En inclinaison et en rotation : le triangle aligné

###### Critères de réalisation

Debout, jambes très écartées. Pencher le buste, main droite sur pied droit. La jambe droite peut se fléchir légèrement (dessin 4).

**Ressenti :** alignement pied-main gauche, étirement des intercostaux, la tête est orientée vers le ciel, contraction des muscles de la jambe droite.

##### Inversée : l'accent circonflexe

**Critère de réalisation :** monter le bassin en ayant l'intention de repousser les épaules vers l'arrière et d'abaisser les talons au sol. Le regard est dirigé vers les genoux (dessin 5).

**Ressenti :** étirement des jumeaux, des ischios-jambiers et ouverture de l'angle bras-tronc.

##### D'équilibre : l'arbre

**Critères de réalisation :** en abduction, placer le pied droit contre le genou gauche; stabiliser la posture en fixant un point devant soi et en appuyant fortement le pied contre le genou. Joindre les 2 mains vers le ciel (dessin 6).

**Ressenti :** extension globale sur un alignement unipodal. Rééquilibrage permanent des muscles posturaux de la jambe d'appui.

##### De force : le guerrier

**Critères de réalisation :** debout les mains jointes au-dessus de la tête, se placer en fente avant. Quadriceps à l'horizontale, bien répartir le poids du

#### 5 L'accent circonflexe



corps sur les 2 appuis (dessin 7).

**Ressenti :** contraction du quadriceps, étirement du psoas iliaque et quadriceps opposé, alignement du buste sur le centre de gravité.



Au-delà des effets physiologiques préparant muscles et articulations à un effort, ces phrases se veulent éducatives au sens de notre spécificité, l'éducation physique, pour :

- apprendre à être immobile dans la posture, être à l'écoute des zones musculaires contractées et de celles qui sont relâchées,
- développer la capacité à maintenir une posture au moins 1 min (capacité isométrique, développement de la musculature posturale, de mémorisation : enchaîner plusieurs postures),
- se concentrer sur le flux de l'air dans les narines à l'inspiration et à

l'expiration (avec un peu d'expérience), développer les capacités de concentration favorables aux apprentissages spécifiques post-échauffement. ■

**Dominique Daumail,**  
Professeure agrégée EPS,  
Lycée Pissarro, Pontoise, (95)  
dominique.daumail@wanadoo.fr

1. COISSARD (M.), « Le Yoga, une activité millénaire de performance et de combat », Revue *Contrepoint* n° 24, 2009.
2. FLAK (M.), DE COULON (J.), *Des enfants qui réussissent, le yoga à l'école*, Ed. DDB, 2000.
3. RYE www.rye-france.fr.
4. FLAK (M.), SARKAR (A.), « Le yoga dans un système d'éducation intégrale », Revue *EP.S* n° 277, 1999.

##### Bibliographie complémentaire

- MAQUAIRE (Ph.), « S'échauffer : généralités et controverses », Revue *EP.S* n° 321, 2006.
- VAN LYSEBETH (A.), *J'apprends le yoga*, Ed. J'ai lu, 1997.
- KAMINOFF (L.), *Yoga, anatomie et mouvement*, Vigot, 2008.
- CHOQUE (J.), *Yoga, manuel pratique*, Amphora, 2004.

#### 6 L'arbre



#### 7 Le guerrier

