

CRITERES d'Exécution et de Réussite des POSTURES STATIQUES de YOGA

<u>FAMILLES</u>	<u>Noms et PHOTOS</u>	<u>Critères d'EXECUTION</u>	<u>Critères de REUSSITE</u>
<u>OUVERTURE DES JAMBES</u>	<b>Demi-Sauterelle</b> 	<i>A plat ventre, serrer les poings, tendre les bras. Placer les bras serrés et tendus sous le ventre. Mettre les poings sous les hanches, lever 1 jambe.</i>	Menton au sol, jambes tendues. 2 jambes tendues, dont 1 au sol Bassin parallèle au sol.
	<b>Lotus</b> 	<i>Monter chaque cheville sur les plis de l'aine. Repousser le sol et redresser sa colonne. Baisser ses épaules, joindre les mains au cœur.</i>	Chevilles sur aines, croisées. Dos droit, genoux au sol. Epaules parallèles au sol.
	<b>Papillon</b> 	<i>Placer les plantes de pieds l'une contre l'autre. Genoux au sol, mains aux chevilles. Eriger sa colonne vertébrale</i>	2 genoux au sol. Dos droit. Epaules parallèles au sol
	<b>Plan incliné dorsal</b> 	<i>Se positionner bras tendus, mains au sol, pouces vers l'arrière. Ouvrir la poitrine, tête vers le haut. Monter le bassin en serrant les fessiers.</i>	Coudes bloqués. Bassin maintenu levé. Plantes de pieds au sol.
	<b>Planche</b> 	<i>Prendre un point fixe avec le regard. Se grandir sur sa jambe de terre. Garder les hanches face au sol.</i>	Stabilité de la posture. Genoux tendus. Bassin face au sol.
	<b>Sauterelle</b> 	<i>A plat ventre, poser le menton au sol. Positionner bras tendus sous les hanches, poings fermés Serrer les fesses et lever les 2 jambes tendues.</i>	Stabilité de la posture. Jambes levées tendues. Pointes de pieds tendues.
	<b>Triangle</b> 	<i>Ecarter largement les pieds, avec un pied ouvert (perpendiculaire à l'autre). Basculer le bassin côté pied en ouverture. Poser une main à la cheville, tendre le 2<sup>ème</sup> bras.</i>	Pied ouvert (côté main au sol). Genoux tendus, dos droit. Epaules face vers l'avant.
<u>OUVERTURE DU BUSTE</u>	<b>Chameau</b> 	<i>Ecarter les genoux, serrer les fessiers. Lever haut le bassin, ouvrir le buste, en serrant les omoplates. Poser les mains devant les chevilles.</i>	Visage et menton vers le haut. Cuisses droites, bassin levé. Bras verticaux et tendus.
	<b>Cobra</b> 	<i>Serrer les genoux, les chevilles, les fessiers. Regarder vers le haut, serrer les omoplates. Tendre plus ou moins les bras, descendre les épaules.</i>	Bassin collé au sol. Poitrine avancée. Epaules basses.
	<b>Demi-plan incliné dorsal</b> 	<i>Se placer avec les pieds parallèles, à l'écartement du bassin. Positionner les paumes à plat, pouces vers l'avant. Monter le bassin en serrant les fessiers.</i>	Genoux dans l'axe des pieds et alignés parallèlement aux épaules. Bassin horizontal.
	<b>Plan incliné dorsal</b> 	<i>Se positionner paumes à plat, pouces vers l'arrière. Ouvrir la poitrine, tête vers le haut. Poser le cou de pied sur l'aine ou la cuisse. Maintenir la tête dans l'axe du dos.</i>	Coudes bloqués. Bassin maintenu levé. Genou plié horizontal. Tête tenue.
	<b>1 jambe Poisson A</b> 	<i>Empaumer les fesses et tirer le buste. Monter la poitrine en serrant le dos. Poser le haut du crâne au sol.</i>	Coudes au sol. Dos creusé (vide visible). Sommet du crâne au sol.
	<b>Poisson B</b> 	<i>Tirer sur les fesses pour creuser le dos. Monter la poitrine en serrant le dos. Repousser le sol par le crâne, mains sur les cuisses.</i>	Dos creusé (vide visible). Sternum levé, gorge dégagée. Sommet du crâne au sol.
	<b>Pont A</b> 	<i>Se placer à plat dos, genoux pliés puis monter le bassin. Serrer les fessiers, la nuque est allongée. Attraper les chevilles avec les mains.</i>	Pubis parallèle au sol. Genoux à 90°, pieds à plat. Mains entourent les chevilles.
	<b>Pont B</b> 	<i>Se placer à plat dos, genoux pliés, puis monter le bassin. Serrer les fessiers, la nuque est allongée. Positionner les mains sous les hanches et tendre les jambes.</i>	Fesses parallèles au sol. Tête et épaules au sol. Jambes tendues, plantes au sol.
	<b>Pont 1 jambe levée</b> 	<i>A plat dos, genoux pliés, monter le bassin. Serrer les fessiers, la nuque est allongée. Les mains au bassin, lever 1 jambe, l'autre reste pliée.</i>	Fesses parallèles au sol. Tête et épaules au sol. 1 Jambe tendue, 1 plante au sol.

CRITERES d'Exécution et de Réussite des POSTURES STATIQUES de YOGA

<u>FAMILLES</u>	<u>Noms et PHOTOS</u>	<u>Critères d'EXECUTION</u>	<u>Critères de REUSSITE</u>
<u>TORSIONS</u>	<b>Demi-torsion</b> 	<i>Assis, plier les 2 jambes dont une sous soi.                      Passer la cheville derrière le genou plié.                      Poser la main opposée sur la cheville AV, se tourner.</i>	Cheville à l'extérieur des fesses. Pied AV à plat, main à la cheville. Alignement des épaules basses.
	<b>1/2 Pince en torsion</b> 	<i>Assis, plier 1 jambe contre soi, à l'intérieur.                      Essayer de poser l'oreille vers le genou.                      Attraper le gros orteil, rester de profil.</i>	Cheville contre la cuisse (pubis). Buste face au jury, dos droit. Gros orteil attrapé, coude vers sol.
	<b>Torsion allongée</b> 	<i>Allongé sur le dos, écarter les bras et plier les genoux.                      Amener les 2 genoux au sol sur un côté.                      Garder les épaules au sol, regard à l'opposé des genoux.</i>	Alignement des 2 épaules au sol. Genoux pliés à 90°. Regard du côté libre, nez vers sol.
	<b>Torsion simple</b> 	<i>Assis, passer 1 jambe pliée par-dessus l'autre.                      Attraper le genou avant avec la main opposée.                      Tourner le buste et regarder derrière soi.</i>	Pied au niveau du genou tendu. Main opposée au genou, dos droit 2 épaules alignées de profil.
	<b>Triangle en torsion</b> 	<i>Debout, écarter largement les jambes tendues.                      Ouvrir 1 pied, descendre la hanche qui tourne.                      Poser une main sur la cheville opposée.</i>	Jambes tendues, bassin tourné. Dos droit, épaules alignées. 1 main touche la cheville opposée
<u>POSTURES INVERSEES</u>	<b>Chandelle</b> 	<i>Allongé sur le dos, plier les genoux vers soi.                      Monter les jambes tendues, vers le plafond.                      Poser ses mains dans son dos, menton rentré.</i>	Appui sur les épaules et la nuque. Alignement épaules, chevilles. Mains près des épaules, dos droit.
	<b>Chandelle 1 jambe tendue</b> 	<i>Allongé sur le dos, plier les genoux vers soi.                      Monter les jambes tendues, vers le plafond.                      Descendre une cheville au sol avec la jambe tendue.</i>	Appui sur les épaules et la nuque. Alignement épaules, cheville. Jambe arrière tendue, pointée.
	<b>Chandelle genoux pliés</b> 	<i>Allongé sur le dos, plier les genoux vers soi.                      Monter les jambes tendues, vers le plafond.                      Descendre 2 genoux pliés contre une oreille.</i>	Appui sur les épaules et la nuque. Mains près des épaules, dos droit. Un genou touche une oreille.
	<b>Chandelle 1 jambe pliée</b> 	<i>Allongé sur le dos, plier les genoux vers soi.                      Monter les jambes tendues, vers le plafond.                      Descendre 1 genou plié contre une oreille.</i>	Appui sur les épaules et la nuque. Mains près des épaules, dos droit. Un genou touche une oreille.
	<b>Charrue</b> 	<i>Allongé sur le dos, plier les genoux vers soi.                      Monter les jambes tendues, vers le plafond.                      Descendre les deux jambes tendues au sol.</i>	Appui sur les épaules et la nuque. Mains près des épaules, dos droit. 2 pieds au sol, jambes droites.
	<b>Demi-perche</b> 	<i>Allongé sur le dos, plier les genoux vers soi.                      Monter les jambes tendues, en diagonale.                      Poser ses mains dans son dos, menton rentré.</i>	Appui sur les épaules et la nuque. Bassin dans les mains. Dos oblique, jambes tendues.
	<b>Demi-poirier</b> 	<i>Poser l'avant du crâne au sol, croiser les doigts                      Ramener les jambes tendues, orteils vers soi.                      Le dos doit être droit, la nuque alignée.</i>	Appui sur les coudes et la tête. Jambes tendues, pieds au sol. Alignement tête / bassin, nuque droite.
	<b>Petite charrue</b> 	<i>Allongé sur le dos, plier les genoux vers soi.                      Monter les jambes tendues, vers le plafond.                      Descendre 2 jambes tendues parallèles au sol.</i>	Appui sur les épaules, la nuque. Mains près des épaules, dos droit. 2 jambes tendues parallèles au sol.
	<b>Trépid</b> 	<i>Poser l'avant du crâne au sol, croiser les doigts.                      Ramener les jambes tendues, orteils vers soi.                      Aligner le dos, tendre les jambes vers le plafond.</i>	Appui sur les coudes et la tête. Jambes tendues, pieds au ciel. Alignement de la tête aux pieds. Dos droit.

## CRITERES d'Exécution et de Réussite des POSTURES STATIQUES de YOGA

<u>FAMILLES</u>	<u>Noms et Photos</u>	<u>Critères d'Exécution</u>	<u>Critères de Réussite</u>
<u>FERMETURES</u>	<b>Chien qui s'étire</b> 	<i>Debout, se pencher en avant, poser les mains.                      Garder les genoux bloqués, repousser le bassin vers l'arrière.                      Repousser le sol avec les mains et les épaules, bassin antéversé.</i>	Alignement poignets/bassin. Dos et genoux droits. Plantes de pieds au sol.
	<b>Demi - pince</b> 	<i>Assis, allonger une jambe et plier l'autre.                      Attraper le gros orteil avec les mains.                      Se pencher vers la jambe tendue, nez sur chevilles.</i>	1 genou tendu, 1 genou plié mais au sol. Epaules parallèles à la jambe. Dos assez plat, tête sur les chevilles.
	<b>Papillon en pince</b> 	<i>Ecarter les jambes, plier les genoux.                      Placer les plantes de pieds l'une contre l'autre, contre soi.                      Attraper les chevilles et poser la tête devant.</i>	Genoux au sol. Front posé au sol ou sur les chevilles. Dos assez droit.
	<b>Pince</b> 	<i>Serrer et tendre les jambes, antéverser le bassin.                      Croiser les mains derrière les plantes de pieds.                      Poser la tête devant les genoux.</i>	Genoux tendus, pieds en flexion. Mains derrière les pieds. Dos assez droit, ventre sur les cuisses.
	<b>Pince couchée</b> 	<i>Allongé à plat dos, monter les jambes tendues.                      Attraper les orteils avec les mains.                      Tendre les genoux serrés, garder la tête au sol.</i>	Bassin au sol. Genoux tendus. Tête au sol.
	<b>Pince debout</b> 	<i>Debout, antéverser le bassin, jambes tendues.                      Pencher en avant, le dos bien droit, poser les mains au sol, le nez devant les genoux.</i>	Genoux tendus. Nuque allongée, dos droit. Le nez touche les genoux.
	<b>Pince en lotus</b> 	<i>Croiser les coups de pieds sur les cuisses au niveau des aînes.                      Poser le front au sol, loin devant soi.                      Croiser les doigts, retourner les paumes, tendre les bras.</i>	Fesses au sol. Front au sol. Coudes tendus.
<b>Tailleur en pince</b> 	<i>En tailleur, les genoux assez serrés.                      Poser le front au sol, loin devant, dos droit.                      Croiser les doigts dans son dos.</i>	Fesses au sol. Contact du front au sol. Mains entrelacées dans le dos.	
<u>EQUILIBRES</u>	<b>Aigle</b> 	<i>Debout, passer un coude sous l'autre.                      Les paumes se regardent, contact doigts/pouce                      Plier les genoux et les entrelacer, regard fixe.</i>	Coudes collés, mains jointes. Genoux fléchis et croisés. Posture stable et fléchie.
	<b>Arbre</b> 	<i>Décaler son poids sur la jambe de terre tendue                      Plier un genou, poser la plante du pied en haut de la cuisse.                      Pousser le pied contre la cuisse. Rester droit.</i>	Alignement genou / hanche. Coudes et poignets tendus. Posture stable, regard fixe.
	<b>Corbeau</b> 	<i>Accroupi, genoux écartés, poser les mains au sol.                      Engager les coudes sous le bas des rotules.                      Mettre le poids du corps sur les mains, décoller les pieds.</i>	Genoux posés sur les coudes. Bras légèrement fléchis. Posture stable, pieds décollés.
	<b>Demi-lune</b> 	<i>Debout, 1 pied ouvert, se pencher latéralement                      Poser une main au sol, genou de terre tendu.                      Lever l'autre jambe, garder l'équilibre.</i>	Alignement des 2 épaules. Les deux genoux tendus. Posture stable, regard fixe.
	<b>Equilibre fessier</b> 	<i>Assis, pencher le buste bras tendus vers l'avant                      Décoller les jambes en tendant les genoux.                      Tenir l'équilibre en contrôlant le bassin.</i>	Dos droit, bras tendus. Genoux tendus. Equilibre tenu.
	<b>Fente haute</b> 	<i>Positionner les pieds en fente avant, en décollant le talon arrière.                      Garder le dos droit, rétroverser le bassin.</i>	Les deux pieds vers l'avant. La cuisse avant parallèle au sol. Genou arrière tendu, dos droit.
	<b>Guerrier</b> 	<i>Faire un grand écart latéral des pieds, avec ouverture d'un pied.                      Pointer le genou avant, rétroverser le bassin.                      Etendre les bras à l'horizontale.</i>	Les 2 hanches à l'horizontale. Cuisse avant parallèle au sol. Alignement des épaules.
	<b>Guerrier au soleil</b> 	<i>Faire une grande fente latérale avec un pied ouvert.                      Pointer le genou avant au-dessus des orteils.                      Pencher le buste côté jambe tendue.</i>	Cuisse avant parallèle au sol. Bassin aligné avec la jambe AR. Epaules alignées, dos droit.
	<b>Plan latéral</b> 	<i>Allongé latéralement au sol, placer 1 main au sol.                      Fléchir les chevilles, reposer sur le rebord externe.                      Tendre les bras, décoller le bassin gainé.</i>	Alignement épaule /bassin/pied. Genoux serrés et tendus. Bras tendus, posture stable.
	<b>Triangle</b> 	<i>Bien écarter latéralement les jambes tendues.                      Croiser les doigts dans le dos, se pencher.                      Essayer de poser la tête au sol, entre les pieds.</i>	Genoux tendus. Coudes tendus. Tête au centre, entre les pieds.