

## #Coronafit / Votre équipe EPS

### Séance de yoga fitness pour débutants @home

#### Comment cela fonctionne :

- Ce circuit n'est pas à proprement parler une vraie séance de yoga. Le but est d'utiliser des postures de yoga simples pour faire une séance d'activité physique axée sur le bien-être et la santé. Nous ne nous concentrons pas sur l'aspect philosophique ou spirituel du yoga.
- Observez bien la description des mouvements avant de réaliser une posture. Observez l'illustration et lisez le texte.
- Le rythme est lent et contrôlé. Les mouvements se font dans la maîtrise et la douceur. La précipitation et la douleur ne doivent pas faire partie de ce circuit.
- Si l'exécution d'un mouvement provoque une gêne ou une douleur anormale, ne continuez pas à réaliser cette posture.
- Si vous avez un doute sur votre posture, filmez-vous pour pouvoir vous corriger.

#### Organisation :

- Le circuit est divisé en séries de trois exercices, orientées chacune selon un thème plus précis. Souplesse, renforcement, équilibre et détente. La séance commence par un échauffement et se termine par une relaxation finale.
- Vous pouvez choisir de tout faire ou vous faire votre menu personnel, mettre l'accent sur l'un des thèmes, faire une posture de chaque thème. Mais commencez par les postures d'échauffement et finissez par les postures de relaxation.
- Il vous faut un petit tapis de gym ou de yoga, ou à défaut, une grande serviette de bain. Un petit coussin ou une deuxième serviette de bain. Vous pouvez aussi vous munir d'une bouteille d'eau.

#### La respiration :

- La respiration est essentielle dans la pratique des mouvements que vous allez exécuter.
- L'inspiration se fait par le nez, l'expiration par la bouche.
- L'inspiration est active et l'expiration passive.
- Une respiration comprend l'expiration et l'inspiration.
- La majorité du temps, une posture est tenue pendant un nombre défini de respirations.

Prenez votre temps, pratiquez dans le calme avec une bonne liste de lecture musicale qui vous inspire et vous relaxe. Ne soyez pas exigeant avec vous-même. Vivez l'instant présent.

Bonne séance

## Pour commencer

En position assise, confortable, prenez un moment pour vous recentrer sur vous-même. Concentrez-vous sur l'instant présent, sur votre respiration pendant 2 minutes.

- « *Observez* » l'air qui entre et qui sort de votre corps.
- « *Observez* » les mouvements de votre ventre, qui se gonfle à l'inspiration et se dégonfle à l'expiration.



Asseyez-vous en tailleur si la position est confortable. Sinon trouvez une position assise ou à genoux la plus confortable pour vous.



Vous pouvez placer un petit coussin sous vos fesses.

## Echauffement (répétez 3 fois la boucle)

### La montagne inclinée



- Les pieds joints, inspirez et levez les bras vers le ciel.
- Attrapez le poignet droit avec la main gauche et étirez sur le côté droit.
- Poussez le bassin à gauche.
- Maintenez 2 respirations et revenez au centre en expirant.
- Répétez 2 fois de chaque côté.

### Le salut vers le haut et vers le bas



- Les pieds joints, les bras le long du corps, allongez le corps vers le haut (la tête) et vers le bas (le bassin).
- Inspirez et étirez-vous en levant les bras vers le ciel en expirant.
- Maintenir la posture pendant 5 respirations.
- Pliez-vous en avant en venant toucher le sol ou en venant poser ses mains derrière les mollets.

### La planche



- Les mains et les pieds sont légèrement écartés.
- Contractez vos abdos en basculant légèrement le bassin vers l'avant (tirer le coccyx vers le pubis).
- Maintenez pendant 5 respirations.

### Le Sphynx



- A plat ventre, les mains posées au sol sous le front.
- Inspirer ouvrir les bras et pousser sur les mains en gardant les coudes au sol.
- Maintenez la position pendant 3 respirations.

### Le chat



- A quatre pattes, inspirez en creusant le dos et poussant vos fesses vers le ciel.
- Expirez en arrondissant le dos. Ecartez les omoplates et rentrez le nombril.
- Exécuter 6 respirations donc 6 répétitions.

### Passage chien tête en bas vers la montagne



- Crocheter les pieds au sol et lever les fesses vers le ciel en gardant les genoux légèrement pliés. Puis pousser les talons vers le sol en tendant les jambes.
- Garder les genoux légèrement pliés si nécessaire.
- Remonter en pliant les jambes vers la position de départ.

## Souplesse

### La guirlande



- Les pieds sont légèrement plus écartés que les hanches. S'accroupir en gardant le dos droit, poser les coudes à l'intérieur des genoux et placer les mains en prière.
- Pousser les genoux à l'extérieur avec les coudes.
- Maintenir pendant 5 respirations.

### La pince assise



- S'asseoir sur une couverture pour permettre au bassin de basculer vers l'avant. Poser les mains à côté du bassin.
- Inspirer et allonger le dos.
- Expirer et bascule le torse vers l'avant et saisir les pieds
- Plier les genoux si nécessaire ou mettre les mains sur les tibias le plus loin possible.
- Maintenir la position pendant 5 respirations.

### Le chiot



- A quatre pattes, avancez les mains le plus possible pour rapprocher la poitrine du sol.
- Garder les hanches au-dessus des genoux en poussant les fesses vers le ciel.
- Maintenir la posture pendant 5 respirations.

## Renforcement

### Le bateau (posture basse)



- Allongé sur le dos. Relevez les épaules, levez les pieds en contractant les quadriceps et les abdominaux.
- Rentrez le ventre.
- Sans tirer sur la nuque, porter le regard sur les pieds.
- Tendre les bras.
- Maintenir la posture pendant 5 respirations lentes.

### Le guerrier 2



- La jambe gauche, devant, est fléchie à 90°. La pointe du pied droit (derrière) est tournée à angle droit vers l'extérieur, le talon bien ancré dans le sol.
- Les omoplates sont abaissées. Les bras sont tendus activement, parallèles au sol, jusqu'au bout des doigts. Les paumes vers le sol.
- Les hanches et la poitrine sont bien ouvertes.
- Maintenir la position pendant 5 respirations et changer de côté.

### Le bâton étiré en équilibre



- Depuis la position à quatre pattes, levez le bras gauche et la jambe droite.
- Tirez activement la main vers l'avant.
- Pousser le talon levé vers l'arrière et ramenez la pointe du pied.
- Maintenir l'équilibre pendant 5 respirations puis changer de côté.

## Equilibre

### Le guerrier 3



- Les pieds joints, inspirez et grandissez-vous.
- Expirer et levez une jambe en basculant le corps vers l'avant.
- Levez les bras vers l'avant et faites une ligne parallèle au sol.
- Maintenez l'équilibre pendant 3 à 5 respirations et changez de côté.

### La chaise sur la pointe des pieds



- Les pieds joints, inspirez et tendez les bras vers le ciel.
- Expirer et fléchissez les genoux en poussant les fesses vers l'arrière et buste légèrement vers l'avant.
- Inspirer et montez sur les pointes de pied.
- Maintenez pendant 3 à 5 respirations.

### Le palmier



- Pieds joints, les pointes de pied orientées à 45°.
- Inspirer et montez sur les pointes de pied.
- Maintenez pendant 3 à 5 respirations.

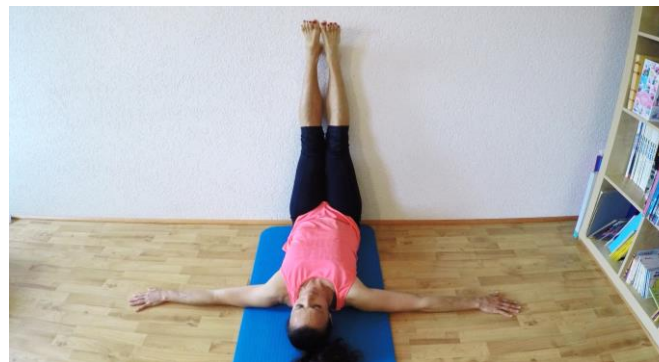
## Détente

### Le chien tête en bas



- Depuis la position à quatre pattes, crocheter les pieds au sol et lever les fesses vers le ciel en gardant les genoux légèrement pliés et les talons levés.
- Quand les fesses sont en haut, poussez les talons vers le sol et tendez les genoux.
- Gardez les oreilles entre les biceps et gardez le bas du dos droit.
- Pliez légèrement les genoux si nécessaire
- Maintenir la position pendant 10 à 15 respiration

### La chandelle contre le mur



- Couché sur le dos avec les fesses à 10 centimètres du mur.
- Tendre les jambes contre le mur et mettre les bras en croix.
- Maintenir la position pendant 10 à 15 respirations.

### Demi-torsion



- Tendez la jambe gauche. Pliez le genou droit en croisant la jambe droite par-dessus la gauche.
- Pivotez le buste vers la droite et placez le coude gauche à l'extérieur du genou droit.
- Placez la main droite derrière vous pour maintenir l'équilibre.
- Allongez le dos au maximum.
- Inspirez et expirez lentement en augmentant très légèrement la torsion pendant 5 respirations.

## Relaxation

### L'enfant



- A genoux, les fesses le plus proche des talons. Ecartez les légèrement les genoux.
- Rejoindre les gros orteils.
- Allongez les bras devant vous et pliez les coudes.
- Posez le front au sol, relâchez la nuque et les épaules.
- A chaque expiration, relâchez le bassin un peu plus en direction des talons.
- Maintenir la posture pendant 15 à 20 respirations.

### Le cadavre



- Couchez-vous sur le dos, les bras et les jambes légèrement écartés, les paumes de mains vers le ciel.
- Fermez les yeux, respirez de manière naturelle
- Relâchez votre musculature et sentez votre corps s'enfoncer dans le sol.
- Lâchez prise et profitez de l'instant présent.
- Si vous trouvez plus confortable, vous pouvez glisser une serviette ou en petit coussin sous votre tête.

La posture du cadavre porte ce nom étrange car le but est de relâcher tous les muscles.

Au yoga, on dit que cette posture (savasana) est la plus difficile de toutes car il faut pouvoir lâcher prise et être patient.

Ce relâchement final est important pour faire le vide mentalement, pour relâcher complètement la musculature et se régénérer après une séance de yoga.

---

#### Sources :

Christina Eggenschwiler, Michela Montalbetti, Yoga, Thème du mois 2/2016, Mobilesport.ch, OFSPO, Macolin  
[https://www.mobilesport.ch/assets/lbwp-cdn/mobilesport/files/2016/02/Yoga\\_f.pdf](https://www.mobilesport.ch/assets/lbwp-cdn/mobilesport/files/2016/02/Yoga_f.pdf)

Julie Dumoulin, Je n'ai pas le temps, Séances de Yoga, 2019, Editions Amphora, Paris

Lucile Woodward, #yogaByLucile, Youtube.com  
[https://www.youtube.com/results?search\\_query=%23YogaByLucile](https://www.youtube.com/results?search_query=%23YogaByLucile)