

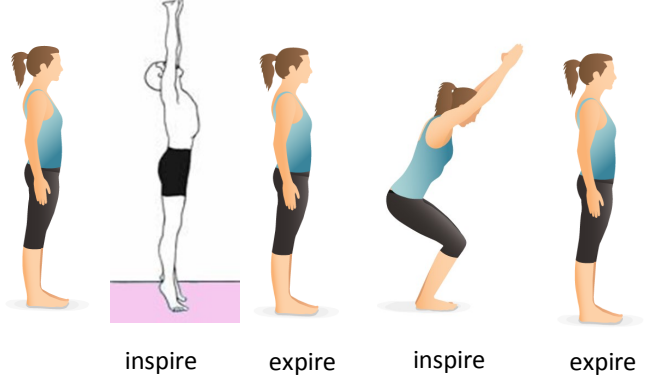
BULLES DE YOGA EPS

Où et quand : début de cours, échauffement, en EPS ou en classe

objectifs : mobiliser la CV, se préparer à travailler

En cercle , exprimer son état de forme par un geste
 Je me sens en forme : je sautille sur place
 Je me sens fatigué : je m'étire vers le haut

Debout les yeux fermés : sentir le contact avec le sol
 Mouvement de balancés avant / arrière
 Mouvements de balancés côtés



inspire
 expire
Le palmier
 Pour s'étirer

inspire
 expire
La chaise pour l'ancrage

Salutation au travail :

- 1- inspirer, lever les bras
- 2- expirer, fermer les poings et venir les placer derrière l'occiput, appuyer vers l'avant, résister avec le cou et la tête
- 3- inspire dans la même position, reculer les coudes et ressortir la poitrine
- 4- expirer se pencher vers l'avant, dos à l'horizontal, regard devant
- 5- inspirer, remonter, expirer sur place
- 6- inspirer, remonter les bras vers le haut
- 7- Expirer, redescendre les bras le long du corps

Et / ou



Les 7 postures de la Colonne vertébrale

Respiration « le ballon »

Posture de départ : debout bras devant en cercle

⇒À l'inspiration les bras s'écartent à mesure que l'air rentre dans le corps (écartement horizontal ou diagonal)

⇒À l'expiration les bras se resserrent pour revenir en position initiale

Comme un ballon qui se gonfle et dégonfle

⇒ **Chercher à allonger la respiration**