



PRÉSENTATION

Le yoga, une pratique d'origine indienne, se positionne comme une discipline holistique visant l'harmonisation du corps et de l'esprit. Constitué de postures, de techniques respiratoires et de méditation, le yoga favorise l'équilibre physique et mental.

Un bref historique :

Le yoga, dont les racines plongent dans l'antiquité indienne, a transcendé les frontières culturelles pour devenir une discipline mondiale. Tout en s'adaptant aux exigences contemporaines, il conserve ses principes intemporels.

BIENFAITS :

- Amélioration de la flexibilité et la mobilité en étirant les muscles et les articulations, tout en renforçant divers groupes musculaires, ce qui aide à compenser les limitations de mobilité et à améliorer la posture.
- Gestion du stress et de l'anxiété grâce à la respiration profonde et à la méditation, ce qui est bénéfique pour les personnes ayant des handicaps mentaux.
- Développement de la sensibilisation corporelle.
- Réduction de la sensibilité au stress sensoriel, particulièrement utile pour les personnes avec des troubles sensoriels.



RÈGLES, DURÉE ET DÉROULEMENT

DÉROULEMENT :

Elle commence par un centrage et une préparation mentale, suivis d'un échauffement avec des mouvements doux. La partie principale inclut une séquence de postures (asanas) variées, adaptées aux besoins individuels et intègre des techniques de respiration (pranayama). Enfin, la séance se termine souvent par une méditation guidée ou une relaxation profonde (savasana) pour intégrer les bienfaits physiques et mentaux de la pratique.

DURÉE :

Une séance de yoga dure environ 1h.



MATÉRIEL / SUBSTITUTION

- Tapis de yoga antidérapant.
- Tenue confortable et respirante.
- Accessoires de support tels que coussins, sangles, et blocs.



ADAPTATIONS

L'adaptation du yoga pour les personnes handicapées nécessite une approche individualisée basée sur une communication ouverte pour comprendre leurs besoins.

- Pour les handicaps moteurs, l'utilisation de chaises pour les postures assises ou debout, ainsi que des supports comme des blocs ou des sangles, rend le yoga plus accessible. Pour les handicaps mentaux, des instructions claires, la répétition des poses et l'ajustement de la durée des séances sont essentiels.
- Pour les handicaps sensoriels, des descriptions verbales détaillées, une musique apaisante, un guidage tactile léger et un environnement calme aident à rendre les séances adaptées. Les poses peuvent également être modifiées pour éviter la surstimulation.



OBJECTIFS DE PROGRESSION

- Amélioration progressive de la souplesse.
- Renforcement musculaire évolutif.
- Maîtrise des techniques de respiration profonde.
- Développement de la concentration et de la méditation.



VOLET SÉCURITAIRE

Il est important de commencer par un échauffement préalable adapté, d'ajuster progressivement les postures et d'éviter

les mouvements brusques pour assurer la sécurité de l'activité.



LIEU DE PRATIQUE

▪ Préférentiellement dans un espace calme et bien éclairé.

▪ Possibilité en extérieur, sous réserve de conditions météorologiques favorables.





YOGA

Travail de la respiration



ACTIVITÉ

1. Respiration diaphragmatique :

Être assis ou allongé. Inspirer profondément par le nez en gonflant le ventre, puis expirer lentement par la bouche en rentrant le ventre (5 min). Pour les personnes avec mobilité réduite, réaliser les exercices en position assise sur une chaise.

2. Respiration alternée (Nadi Shodhana) :

Bloquer une narine avec un doigt, inspirer par l'autre, alterner les narines. Faire cet exercice lentement pour les débutants ou plus rapidement pour ceux qui sont plus avancés (5 min). Pour les personnes malvoyantes, décrire les mouvements en détail.

3. Respiration en trois parties :

Inspirer en trois phases (abdomen, cage thoracique, clavicule), retenir la respiration quelques secondes, puis expirer en trois phases (clavicule, cage thoracique, abdomen) (5 min). Pour les personnes ayant des difficultés respiratoires, réduire la durée de la rétention.

4. Relaxation par la respiration :

Se concentrer sur la respiration naturelle, les yeux fermés, en détendant progressivement chaque partie du corps (5 min). Pour les personnes anxieuses, ajouter une visualisation d'un lieu paisible.

OBJECTIF

- Améliorer la capacité respiratoire.
- Réduire le stress et l'anxiété.
- Augmenter la concentration.

MATÉRIEL

Tapis de yoga, coussin de soutien.

ORGANISATION

Disposer les participants assis ou allongés, en cercle ou en ligne, permettant de bien entendre les instructions.

SPÉCIFICITÉS

Afin d'adapter les exercices à tous, ajuster les durées et les intensités selon le confort des participants. Surveiller les personnes ayant des troubles respiratoires de près.



YOGA

Étirement de la colonne vertébrale



OBJECTIF

- Améliorer la flexibilité de la colonne vertébrale.
- Réduire les douleurs dorsales.
- Promouvoir une posture correcte.

MATÉRIEL

Tapis de yoga, chaise (si nécessaire), coussin de soutien.

ORGANISATION

Disposer les participants sur tapis ou chaise, avec suffisamment d'espace pour s'étendre.

SPÉCIFICITÉS

Adapter pour ceux en fauteuil roulant ou avec des limitations de mouvement. Surveiller les réactions des participants pour éviter les surétirements.

»»» ACTIVITÉ «««

1. Posture du chat et de la vache :

Être à quatre pattes, alterner dos rond et creux (5 min). Adapter pour les personnes en fauteuil roulant en arrondissant et creusant le dos en synchronisation avec la respiration.



2. Étirement en torsion :

Être assis, tourner doucement le torse vers la droite, puis vers la gauche en maintenant chaque position 10 secondes (5 min). Pour les personnes avec des douleurs sévères, limiter l'amplitude du mouvement.

3. Flexion avant assise :

Être assis sur le sol ou une chaise, pencher le torse vers l'avant en essayant de toucher les orteils (5 min). Utiliser une ceinture de yoga pour les personnes ayant une flexibilité limitée.

4. Posture de l'enfant :

S'asseoir sur les talons, bras étendus en avant sur le sol, relâcher la tête vers le bas (5 min). Pour les personnes ayant des douleurs aux genoux, utiliser des coussins pour soutenir les hanches.





YOGA

Renforcement des jambes et des hanches



ACTIVITÉ

1. Levé de jambe assis :

Être assis sur une chaise, lever et abaisser une jambe à la fois, en contractant les muscles des cuisses (5 min). Pour augmenter l'intensité, ajouter une bande élastique autour des chevilles.

2. Étirement des ischio-jambiers :

Être allongé, lever une jambe et maintenir la position avec une bande élastique ou une ceinture, changer de jambe après 10 secondes (5 min). Pour les personnes en fauteuil roulant, lever la jambe en utilisant un support sous le pied.

3. Cercle de hanche :

Être assis ou debout avec soutien, faire des cercles avec une jambe pour mobiliser l'articulation de la hanche (5 min). Réaliser les cercles en étant allongé sur le dos pour une variante.

4. Posture du guerrier modifié :

Être debout avec soutien (chaise, mur), une jambe en avant, plier le genou avant tout en gardant l'autre jambe tendue (5 min). Pour les personnes ayant des limitations de mouvement, réduire l'amplitude de genou plié.



OBJECTIF

- Renforcer les muscles des jambes et des hanches.
- Améliorer l'équilibre et la stabilité.
- Augmenter la flexibilité des hanches.

MATÉRIEL

Tapis de yoga, coussin de soutien.

ORGANISATION

Disposer les participants assis ou debout avec soutien, en cercle ou en ligne, pour faciliter les déplacements limités.

SPÉCIFICITÉS

Adapter à ceux avec mobilité réduite, possibilité d'utiliser des chaises. Surveiller les participants pour éviter les blessures.



YOGA

Renforcement du haut du corps



OBJECTIF

- Renforcer les muscles des bras, des épaules et du torse.
- Améliorer la posture.
- Augmenter l'endurance musculaire.

MATÉRIEL

Tapis de yoga, chaise (si nécessaire), bande élastique, haltères légers.

ORGANISATION

Disposer les participants assis ou debout avec soutien, en cercle ou en ligne, avec espace suffisant pour bouger les bras.

SPÉCIFICITÉS

Possibilité d'adapter aux personnes ayant des limitations de mouvement en utilisant des chaises. Surveiller les participants pour éviter les douleurs ou les tensions.

»»» **ACTIVITÉ** «««

1. Cercle des bras :

Être assis ou debout, faire des cercles avec les bras tendus, en avant puis en arrière (5 min). Réaliser les cercles en position assise pour les personnes en fauteuil roulant.

2. Extension des triceps :

Être assis, lever les haltères au-dessus de la tête et les abaisser derrière, en contrôlant le mouvement (5 min). Pour les personnes avec des douleurs aux épaules, utiliser des bandes élastiques.

3. Étirement de la poitrine :

Être assis, tirer les bras vers l'arrière pour ouvrir la poitrine, maintenir la position 10 secondes (5 min). S'allonger sur le dos, les bras écartés sur les côtés pour une variante.

4. Posture du chien tête en bas modifié :

Être debout, se pencher en avant avec les mains sur une chaise, en étirant les bras et le dos (5 min). Utiliser un mur comme support pour les personnes ayant des difficultés à se pencher.





YOGA

Équilibre et coordination



ACTIVITÉ

1. Posture de l'arbre modifiée :

Debout avec soutien (chaise, mur), lever une jambe et la poser sur l'autre jambe, maintenir l'équilibre (5 min). Pour les personnes en fauteuil roulant, lever un bras en équilibre.

2. Marche sur place :

Assis ou debout, lever les genoux en marchant sur place, en alternant les bras (5 min).

3. Étirement de l'étoile :

Debout, lever les bras et les jambes en étoile, maintenir la position 10 secondes (5 min). Pour les personnes avec des problèmes d'équilibre, utiliser un mur ou une chaise pour se stabiliser.

4. Étirement latéral :

Debout ou assis, étirer le bras au-dessus de la tête vers chaque côté, en maintenant chaque position 10 secondes (5 min). Pour les personnes avec des limitations de mouvement, réduire l'amplitude de l'étirement.



OBJECTIF

- Améliorer l'équilibre et la coordination.
- Renforcer les muscles stabilisateurs.
- Réduire les risques de chutes.

MATÉRIEL

Tapis de yoga, chaise (si nécessaire).

ORGANISATION

Participants debout ou assis avec soutien, en cercle ou en ligne, avec espace suffisant pour les mouvements.

SPÉCIFICITÉS

Possibilité d'adapter aux personnes ayant des limitations de mouvement en utilisant des chaises. Surveiller les participants pour éviter les douleurs ou les tensions.



YOGA

Relaxation et méditation



OBJECTIF

- Réduire le stress et l'anxiété.
- Développer la relaxation profonde.
- Améliorer la concentration et de la clarté mentale.

MATÉRIEL

Tapis de yoga, coussin de soutien, couverture.

ORGANISATION

Participants assis ou allongés, en cercle ou en ligne, dans une ambiance calme avec des lumières tamisées.

SPÉCIFICITÉS

Ajuster les durées selon les capacités des participants. Utiliser des couvertures pour améliorer le confort et garantir un moment de bien-être.

ACTIVITÉ

1. Relaxation guidée :

Assis ou allongé, suivre une méditation guidée en se concentrant sur chaque partie du corps, de la tête aux pieds (10 min). Possibilité d'utiliser un audio préenregistré de méditation pour guider la session.

2. Respiration consciente :

Se concentrer sur chaque inspiration et expiration, en comptant mentalement chaque cycle de respiration (5 min). Pour les personnes ayant des troubles anxieux, ajouter une visualisation apaisante.

3. Visualisation positive :

Imaginer un lieu apaisant, se concentrer sur les détails visuels, sonores et olfactifs pour renforcer la sensation de bien-être (5 min). Variante pour les personnes malvoyantes : se concentrer sur les sensations tactiles et auditives.