

ACTIVITÉ ACROYOGA



ACROYOGA C'EST QUOI ?



C'est une discipline unique qui suscitera intérêt et passion chez vos jeunes. Une combinaison entre le yoga, l'acrobatie et la danse. L'AcroYoga permet de se connecter avec l'art du mouvement en créant des liens avec les autres. Cette activité travaille la confiance en soi et avec les autres dans un esprit ludique, de partage et de soutien mutuel.

LIEU

Intérieur ou extérieur

DURÉE SUGÉRÉE

30-45 minutes

INTENSITÉ

Modérée/élevée

MATÉRIEL

Tapis (recommandé)

BUT DE L'EXERCICE

- Confiance en soi et en les autres.
- Compréhension de son espace et de la manière dont son corps bouge.
- Habilités développées: son agilité, sa coordination, son équilibre statique et dynamique.

LES RAISONS POUR LESQUELLES L'ACROYOGA EST BON POUR LES JEUNES

- 1 Améliore la coordination, l'équilibre et la souplesse
- 2 Sensation de grande réussite lorsque les jeunes réussissent une position
- 3 Développe la patience et la détermination
- 4 Permet une cohésion entre le corps et l'esprit

RÔLE DE L'ANIMATEUR

Mets l'accent sur la relation à l'autre, l'échange entre les jeunes, sur le plaisir de bouger avec les jeunes et la joie d'entrer en communication avec l'autre. Fais parler tes jeunes, questionne-les sur leurs attentes, leurs craintes et les défis qui les attendent.

! – CONSEIL

Pour garder l'esprit de groupe au centre de la pratique, positionne les jeunes en cercle autour de toi pour donner tes explications.

Collaboration spéciale



acroyogamontreal

ACTIVITÉ ACRO YOGA



RÔLE DE L'ANIMATEUR CONSIGNES



1 PRENDS CONNAISSANCE DES FICHES ASSOCIÉES À CHAQUE GROUPE D'ÂGE.

Dans les fiches, tu retrouveras :

- Un jeu pour prendre connaissance de son corps dans l'espace.
- Un jeu de confiance pour apprendre à se connaître et connaître le groupe.
- Une période de préparation pour réchauffer le corps pour faire les postures d'AcroYoga,
- Les postures d'AcroYoga.

2 POSITIONNEMENT DES JEUNES

Lors de la pratique d'AcroYoga, deux personnes sont essentielles à la réussite de la position :

- **LA VOLTIGE** : la personne qui se fait soulever par la base en effectuant des mouvements.
- **LA BASE** : La personne qui a le plus de points de contact avec le sol et qui aura pour mission de soutenir la voltige.

3 CRÉE DES ÉQUIPES DE 2 JEUNES.

- Conseil : Si possible, forme des groupes avec des jeunes de la même taille. Ils pourront interchanger de rôle (base et voltige).

4 MISE SUR LE PLAISIR DE DÉCOUVRIR.

- Prends le temps de faire chaque étape dans la fiche et de faire parler tes jeunes. Si les jeunes arrivent à faire les postures proposées selon leur groupe d'âge, ils peuvent essayer les postures dédiées aux autres groupes d'âge.
- Conseil : La respiration dans chaque étape est primordiale. Rappelle aux jeunes : inspiration par le nez 3 secondes, expiration par la bouche 3 secondes.



Astuce Tremplin Santé!

N'hésite pas à prendre des jeunes en exemple lorsque tu expliques tes mouvements.

Collaboration spéciale



acroyogamontreal

ACTIVITÉ ACRO YOGA



5-6
ans



JEU DES DÉPLACEMENTS

- 1 Répartis les jeunes dans l'espace.
- 2 À ton signal, nomme un des 4 déplacements qu'ils peuvent réaliser: Marcher. Arrêt. Position accroupie. Sauter.

Variante(s)

- Tu peux décider de jouer de manière inverse, c'est-à-dire que lorsque tu dis «marche», l'enfant doit s'arrêter.
- Tu peux varier la vitesse à laquelle tu dis les déplacements.
Ex: rapide, lente, aléatoire.

JEU DE CONFIANCE [MARCHE À L'AVEUGLE]

- 1 Forme 2 lignes de jeunes placés face à face pour créer un couloir.
- 2 Place un jeune un bout du couloir et place-toi à l'autre extrémité.
- 3 Fais traverser ce jeune les yeux fermés ou cachés par un bandeau entre les 2 lignes. Il doit suivre ta voix.
- 4 Les autres jeunes doivent garder les mains en avant d'eux pour ramener le jeune vers la bonne direction, c'est-à-dire au centre du couloir.

Variante(s)

- Fais tourner le jeune 3 tours sur lui-même avant de commencer à traverser.

PÉRIODE DE PRÉPARATION

Crée des équipes de 2 jeunes.

- 1 Place les jeunes deux par deux, dos à dos. Ensemble, ils doivent descendre le plus bas possible sans que les dos ne se décollent.
- 2 Place les jeunes face à face en se tenant par les poignets, les bras allongés. Ils doivent plier légèrement les genoux et garder la posture pendant au moins 3 secondes. À partir de la posture B, les jeunes doivent lever un pied en alternance vers l'avant, vers l'arrière ou sur le côté.

Trucs et astuces

- Pour faciliter l'exercice et rendre la posture stable, chaque jeune lève la même jambe.

Collaboration spéciale



acroyogamontreal

ACTIVITÉ ACRO YOGA



5-6
ans



POSTURES D'ACROYOGA

A. LA POSTURE DU CARRÉ

- Mets les jeunes face à face. Ils doivent allonger les bras et se tenir par les épaules.
- Ensemble, les jeunes se penchent pour former deux coins de carré (90°).



B. L'AVION

- Refais la posture de l'étape A, mais cette fois-ci en faisant lever la jambe vers l'arrière comme pour faire un avion.

Truc et astuces

- Pour faciliter l'exercice et rendre la posture stable, chaque jeune lève la même jambe.



C. LA POSE DU DANSEUR

- Les jeunes se tiennent par un seul bras au niveau de l'épaule.
- Une jambe lève vers l'arrière et sera attrapée par le bout des orteils avec l'autre main libre.
- Les jeunes doivent maintenir l'équilibre.

NOTES

- Lors de chaque posture, garde la posture pendant 2 respirations (1 inspiration – 1 expiration X 2)
- N'oublie pas d'interchanger les rôles!



Collaboration spéciale



acroyogamontreal

YOGA



7-8
ans



JEU NINJA!

- 1 Répartis les jeunes dans l'espace. Sans se toucher, les jeunes circulent dans l'espace.
- 2 Lorsque tu cries «NINJA!», les jeunes doivent prendre une position de ninja.
- 3 L'animateur peut venir évaluer la solidité des positions ninja des jeunes dans le but de leur faire prendre conscience qu'il est important d'avoir une base solide en AcroYoga.

JEU DE CONFIANCE [CERCLE DE LA CONFIANCE]

- 1 Forme plusieurs petits cercles de jeunes.
- 2 Pour chaque cercle, désigne un jeune qui commence au milieu du cercle.
- 3 Le jeune au milieu croise les bras et se laisse balancer par les autres jeunes qui forment le cercle.
- 4 Attention : Le cercle doit être suffisamment petit pour que le jeune du milieu ne tombe pas.

PÉRIODE DE PRÉPARATION

POSITION CHAISE

- Place les jeunes deux par deux, face à face en se tenant par les poignets, les bras allongés.
- Les jeunes doivent descendre en position chaise, en gardant les bras allongés, puis remonter sans se lâcher.
- Fais répéter le mouvement 5 fois.

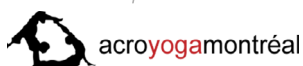
CHAISE DYNAMIQUE

- Place les équipes de 2 jeunes face à face
- Chacun doit serrer la main de son coéquipier (main droite dans main droite ou main gauche dans main gauche). Le bras de chacun reste allongé.
- Les jeunes doivent descendre en position de la chaise en tenant une seule main.
- Au moment de se relever, les jeunes échangent de main et redescendent. C'est un mouvement continu dynamique.
- Fais répéter le mouvement 5-10 fois.

PLANCHE

- Les jeunes sont couchés sur le ventre, les mains en position push-up et les orteils plantés au sol.
- À ton signal, les jeunes déplient les bras pour prendre la position de la planche. Ils peuvent maintenir la position pendant 2-3 respirations.

Collaboration spéciale



ACTIVITÉ YOGA



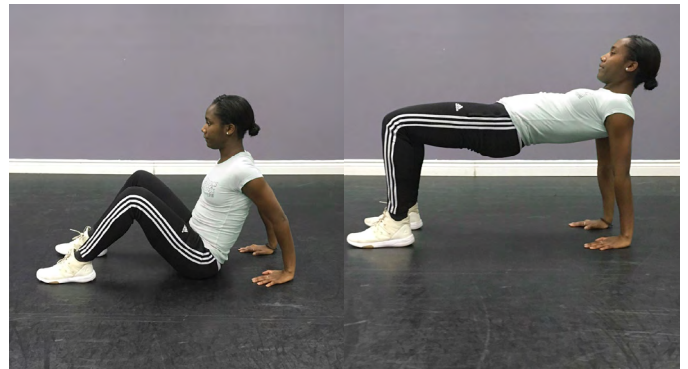
7-8
ans



POSTURES D'ACROYOGA

A. POSTURE DU CRABE SEUL

- Place les jeunes assis au sol.
- Ils commencent assis avec les mains derrière au sol. Les jambes sont pliées.
- Ils poussent sur les mains et les pieds pour élever leur bassin. Ils finissent en position de crabe.
- Maintenir la posture pendant 2 respirations.



B. POSTURE DU CRABE AVEC VOLTIGE

- Un jeune prend la posture du crabe (base).
- La voltige s'assoit sur les genoux de la base, dos à la base.
- Assure-toi que la voltige garde les pieds qui touchent encore au sol.

Variante(s)

- Si la voltige est confortable, elle peut décoller ses pieds du sol et les soulever.



NOTES

- Les mains lors de la position du crabe peuvent être vers l'intérieur, vers l'extérieur ou vers les côtés.
- N'oublie pas d'interchanger les rôles!

Collaboration spéciale



acroyogamontreal

ACTIVITÉ YOGA



JEU 1 [CHIFFRES EN FOLIE]

Le but du jeu est de réussir à compter jusqu'au nombre le plus élevé sans que deux jeunes ne le disent en même temps. Si deux jeunes parlent en même temps, tout le groupe doit recommencer au chiffre zéro.

Ici, on mise sur la communication: chaque jeune doit avoir la chance de pouvoir dire un chiffre de façon aléatoire.

JEU 2 [CONNEXION]

- 1 Place les jeunes en équipe de deux ou trois.
- 2 À ton signal, nomme des combinaisons de membre qui doit se toucher :

- Pouce à pouce
- Coude à coude
- Genou à genou
- Pied à pied

Variante(s)

- Tu peux aussi varier les combinaisons entre elles.
Ex: coude avec pouce.

JEU DE CONFIANCE [CONDUITE AVEUGLE]

Un jeune guide un autre jeune qui a les yeux fermés. Ils se déplacent debout dans l'espace réservé au jeu. Demande au jeune qui guide lors du jeu de confiance ce à quoi elle a prêté attention : la voix du moniteur, le non-verbal de l'autre jeune, etc.

*Attention : la voix du moniteur, le non-verbal de l'autre jeune, etc.

PÉRIODE DE PRÉPARATION

POSTURE DE L'ARBRE

- Place les jeunes dos à dos ou face à face sans qu'ils ne se touchent.
- Chacun doit placer le pied qu'il choisit sur l'intérieur de la jambe qui le soutient. Les mains sont collées l'une dans l'autre en position de prière.
- Les jeunes doivent tenir la posture pendant 4 respirations.

Variante(s)

- Si les jeunes sont à l'aise, ils peuvent fermer leurs yeux pour augmenter la difficulté du défi.

PAPILLON

- Place les jeunes assis au sol en position papillon.
- Ils débutent dans cette position et prennent 5 respirations.
- Ensuite, ils roulent d'un côté à un autre en gardant bien la tête penchée vers l'avant. Rouler 2x/côté.

CHAT

- Les jeunes sont à 4 pattes au sol.
- Ils peuvent altérer le nombre d'appui (bras et pied).
Ex: Extension d'un bras ou d'une jambe.
- Les jeunes peuvent alterner entre le bras levé et la jambe levée.

Collaboration spéciale



acroyogamontréal

ACTIVITÉ YOGA



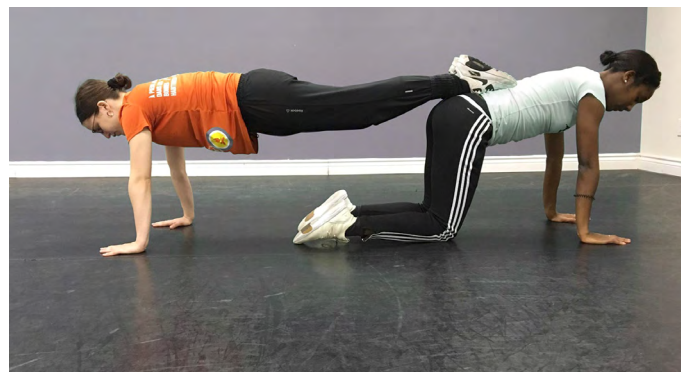
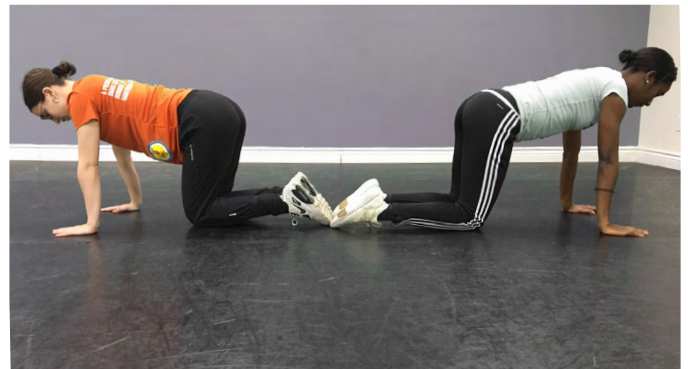
9-12
ans



POSTURES D'ACROYOGA

A. CHAT ET PLANCHE

- La base se met à 4 pattes comme un chat.
- La voltige débute à 4 pattes en position opposée de la base
- La voltige doit ensuite placer ses pieds sur le bas du dos de la base. Maintenir pendant 2 respirations.



B. DOUBLE CHAT

- La base se met à 4 pattes comme un chat.
- La voltige embarque sur la base pour aussi maintenir la posture du chat sur celle-ci. Les mains sont placées sur les épaules de la base et les genoux, sur le bassin. Maintenir pendant 2 respirations.

Variante(s)

- Les jeunes peuvent lever les bras en alternance.

NOTES • N'oublie pas d'interchanger les rôles!



Collaboration spéciale



acroyogamontreal

ACTIVITÉ YOGA



JEU NINJA!

- 1 Répartis les jeunes dans l'espace. Sans se toucher, les jeunes circulent dans l'espace.
- 2 Lorsque tu cries «NINJA!», les jeunes doivent prendre une position de ninja.
- 3 L'animateur peut venir évaluer la solidité des positions ninja des jeunes dans le but de leur faire prendre conscience qu'il est important d'avoir une base solide en AcroYoga.

Variante(s)

- Tu peux réduire la grosseur de l'espace, donc les jeunes doivent prendre une position en étant stables et en évitant de toucher les autres

JEU HYPNOTISE

Un jeune guide un autre jeune (tête, dos ou autre membre du corps) avec sa main sans la toucher. Le jeune qui se fait hypnotiser doit suivre son hypnotiseur.

Ex: l'hypnotiseur peut placer sa main au niveau de la tête, du dos, des jambes, etc.

JEU DE CONFIANCE [BALANCEMENT]

- 1 Forme des équipes de 3 jeunes.
- 1 Un jeune se trouve au milieu des deux autres. Ils doivent balancer la personne au centre de l'avant vers l'arrière sans l'échapper. Cet exercice a pour but d'évaluer la stabilité des deux bases. Échange les rôles après 30 secondes.

PÉRIODE DE PRÉPARATION

POIGNÉE DE L'AMITIÉ

- Les jeunes se serrent la main (main droite dans la main droite ou main gauche dans la main gauche).
- Un des deux jeunes descend pour aller s'asseoir par terre en gardant la poignée de main, puis se relève.
- La descente et la montée doit être contrôlée par le jeune qui reste debout.

PLANCHE

- Les jeunes sont couchés sur le ventre, les mains en position push-up et les orteils plantés au sol.
- À ton signal, les jeunes déplient les bras pour prendre la position de la planche. Ils peuvent maintenir la position pendant 2-3 respirations.

POSTURE DE CHIEN TÊTE BAISSÉE VARIÉE

- Les jeunes débutent en posture de chien tête baissée (un V inversé avec leur haut du corps et les jambes).
- Ils ramènent leurs mains vers les pieds.
(Tu peux conseiller aux jeunes de garder les jambes fléchies.)
- Faire 5 aller-retour.

Collaboration spéciale



acroyogamontreal

ACTIVITÉ ACRO YOGA



13 ans
+



POSTURES D'ACROYOGA

A. DOUBLE PLANCHE

- Un jeune, la voltige, se place en planche.
- L'autre jeune se place derrière celui-ci en planche aussi. Le voltige place par la suite les pieds sur les épaules de la base. Maintenir pendant 3 respirations.



B. PLANCHE OPPOSÉE

- Un jeune est couché sur le dos et prend la position de la planche dans le vide.
- La voltige place ses chevilles dans les mains de la base.
- La voltige place ses mains sur les chevilles de la base pour créer un rectangle. Maintenir pendant 2 respirations.



NOTES • N'oublie pas d'interchanger les rôles!

Collaboration spéciale

