

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.
- Habiletés 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

ACTIVITÉ ACRO YOGA



13^{ans et+}

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}
et+

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



acroyogamontreal