J'ai testé pour vous :

DOWN DOG

Document réalisé dans le cadre du *GDiNUM Education Physique et Sportive*. Nouvelle-Calédonie 2024

Document réalisé par Anaïs GOPEA









6

Type de supports

Tarifs

30€ par An MAIS Gratuit pour les enseignants et les étudiants

Présentation Générale

Plateforme initialement prévue pour le Yoga puis s'est ouverte au yoga prénatale, Pilate, méditation guidée

L'utilisation peut être personnelle ou professionnelle dans le cadre du Champs d'Apprentissage 5 : Yoga







Avantages

-Séance complète : échauffement, enchainement et retour au calme.

-Possibilité de choisir plusieurs paramètres :

°Le niveau de pratique

°Le temps de la séance

°Une zone spécifique à travailler pour un objectif principal

°Possibilité d'avoir un deuxième objectif °Avoir un temps calme ou non.

-Possibilité de télécharger une séance pour l'avoir hors-ligne.

Inconvénients

-Nécessité une maitrise de l'outil avant utilisation en scolaire.

-Attention le Pilate est à utiliser si vous avez déjà pratiquer en extérieur à cause du manque de consigne sur le placement de la respiration.





Conseils / Astuces

-Utiliser plusieurs fois l'application pour la comprendre avec les mêmes paramètres -Faire la même chose avec un ou deux paramètres maximum de changer.

Notre avis

Super !!! On recommande cet outil clef en main.





Le « Tuto »

ETAPE 1 : Commencez par TELERCHARGER l'Apps ou le Logiciel sur votre device (Tablette / Ordinateur / smartphone).

Etape 2

Installer son tapis, prendre une bouteille d'eau et une serviette.



Abonnement Éducation

<

Vous vous êtes enregistré pour un abonnement Éducation gratuit. Bonne pratique !

Etape 3

Lancer l'application et se créer un compte avec son adresse académique.

Vous pouvez lors de l'inscription définir des préférences, ou procéder à une simple inscription en moins de 30 secondes

Etape 4

Paramétrer votre pratique, minuteur et musique.

Choisir le type de yoga souhaité. Si c'est la première fois le conseil esrt de choisir le « type » « Ashtanga » ou « Hatha ».

Validez vos paramètres en cliquant sur sélectionner puis quand vous avez finis sur la petite barre blanche au milieu de l'écran



Définition des paramètres :

Type = forme de pratique de yoga.

Instructions = Nombre d'informations à recevoir pour la réalisation des postures ainsi que les transitions, le passage entre deux postures.

Boost = Objectif principal

Savasana = Temps de récupération à la fin sur le dos.

Etape 6

Choisir le temps de pratique.



Etape 7

Cliquer sur « commencer » et profitez de votre séance

HISTORIQUE

Il est possible par la suite de dire si vous avez aimé la pratique. Si oui vous pouvez la télécharger pour que refaire la séance plus tard en étant hors ligne ; vous ou vos élèves.

Pour cela il faut aller dans votre historique, cf image suivante

| Historique | • | | Tout Favoris |
|---|-------------------|--|--------------|
| 12 minutes - ven. nov. 29 Intermédiaire 1 Yoga Nidra | | | |
| 20 minutes - jeu. nov. 28 Intermédiaire 1 Yoga Nidra | | | • |
| 10 minutes - jeu. nov. 28 Méditation guidée Se libérer du stre | ss et se détendre | | |
| 20 minutes - jeu. nov. 28 Intermédiaire 1 Yin | | | |
| 25 minutes - dim. oct. 06 Intermédiaire 2 Pilates | | | • |
| 45 minutes - mer. oct. 02 Intermédiaire 2 Pilates | | | • |
| 35 minutes - dim. sept. 29 Intermédiaire 2 Pilates | | | ٠ |
| 30 minutes - jeu. juil. 04 Débutant 1 Ashtanga | | | |
| 15 minutes - ven. mai 24 Débutant I Vin | | | |
| T T | * | | = |

| | | Intermédiaire 1 Yoga N jeu. nov. 28 | Nidra | |
|---------------------------|------------|--|---------------|--|
| | Yoga Nidra | | Intermédiaire | |
| | 20 minutes | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| Retirer des favoris | | | | |
| Modifier le nom | | | | |
| J Liste des morceaux | | | | |
| ■ Liste des postures | | | | |
| | | | | |
| Télécharger la pratique | | | | |
| A Partager cette séance | | | | |
| Supprimer de l'historique | | | | |
| | | 0011151055 | | |

Sélectionner votre pratique et cliquer sur télécharger la pratique, cf image suivante :

Toutes les séances que vous télécharger ainsi se retrouve dans l'onglet télécharger ; onglet depuis lequel vous pouvez créer une pratique à télécharger et l'avoir en étant « hors ligne »

