

YOGA AU CŒUR DE LA ZONE HUMIDE



Namasté !



Spend time just for you on the wetland yoga trail. There is a suggested yoga pose at each stage of the trail (here it's the "sun salutation"). Focus on your breathing and let your thoughts drift away!

Ce parcours vous aidera à prendre soin de votre corps, à vous assouplir, à vous renforcer, à évacuer les tensions et apaiser vos émotions.

■ Régénérez-vous, expérimentez un temps rien que pour vous...

- À chaque étape une posture sera proposée,
 - Avant tout concentrez-vous sur votre respiration, c'est essentiel. Et laissez vos pensées s'envoler...
- Prenez le temps de réaliser votre posture 1 fois, 3 fois ou 7 fois,
- Ne forcez jamais, soyez toujours bienveillant avec vous-même.



Salutation au soleil

■ *Surya Namaskar*



Pour commencer...

Réveillez votre corps et dynamisez votre esprit en douceur !



Profitez de la nature

■ La zone humide regorge d'espèces animales et végétales spécifiques à ce milieu.

Au fur et à mesure de vos exercices Yoga, découvrez la biodiversité et les intérêts écologiques du maintien des zones humides.



Wetlands are populated by many specific plant and animal species. Discover more about them on the Yoga Trail. The water supply to this wetland area is the stream known as the "Noir", a tributary of the Salembre.

Les petites bêtes aquatiques

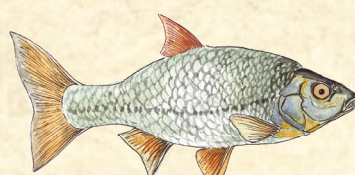
■ Le ruisseau possède un **milieu de vie riche** constitué de nombreux animaux et végétaux. La présence ou l'absence des « petites bêtes aquatiques » permet d'indiquer le **niveau de qualité de l'eau**.



Diatomées : les Diatomées sont des algues microscopiques constituées d'une **seule cellule**. Leur sensibilité aux polluants en fait de bonnes indicatrices.



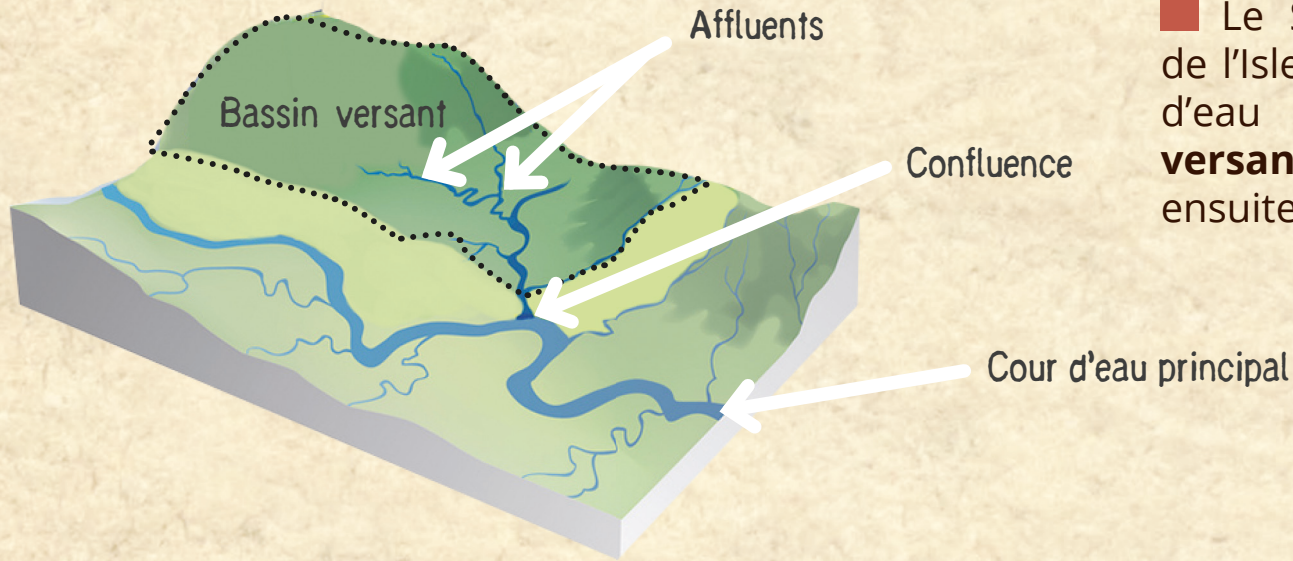
Invertébrés : ce sont tous les **petits organismes** visibles à l'œil nu. Certains sont tolérants aux polluants, d'autres moins.



Poissons : la quantité et la variété d'espèces de poissons indiquent la plus ou moins bonne qualité du milieu.

Le Noir, affluent du Salembre


■ Le Noir est le ruisseau qui traverse Saint-Aquilin. Il prend sa source à l'abbaye de Boisset et rejoint le Salembre 2,5 km plus loin à l'étang des Garennes (=confluence).




■ Le Salembre est un affluent de l'Isle. L'ensemble de ces cours d'eau constituent le « **bassin versant** » de l'Isle qui rejoint ensuite la Dordogne à Libourne.

La végétation des rives

■ On la nomme « ripisylve ». Elle assure des fonctions multiples, variées et complémentaires qui participent au bon état du cours d'eau. Un plan de gestion est prévu par le Syndicat Mixte des Berges de l'Isle.



Le feuillage apporte de l'ombre et **diminue la température** de l'eau en été.



Les racines captent les produits chimiques et pharmaceutiques issus de l'activité humaine, agissant ainsi comme un **filtre épurateur**. Elles maintiennent les berges et **limitent ainsi l'érosion et les inondations** en diminuant la force du courant.



Aulne glutineux
Alnus glutinosa

POSTURE DE L'ARBRE

■ *Vrikshasana en Sanskrit*



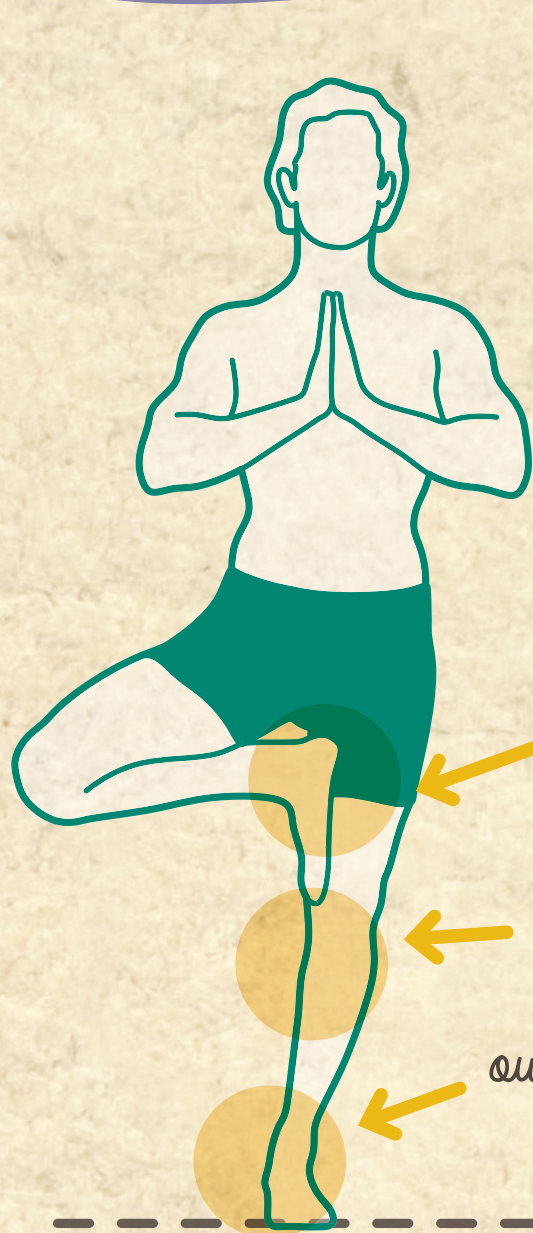
La pratique

🇬🇧 *Tree pose
Tones and strengthens
muscles and stimulates
the digestive organs.*

- 1 ■ Inspiration en levant une jambe venant se placer le pied contre la cuisse opposée. Courte rétention en conservant la posture.

👉 Option haute

Posture simple



On peut monter les bras au-dessus de la tête



- 2 ■ Expiration mains devant la poitrine, en prière. Inspiration en levant les mains vers le ciel jusqu'à ce que les bras soient tendus.

Bienfaits



Physique

■ La posture tonifie et renforce la musculature des chevilles, genoux, jambes et des pieds. Elle favorise la sangle abdominale et l'ouverture des hanches. Excellente pour stimuler les organes digestifs.



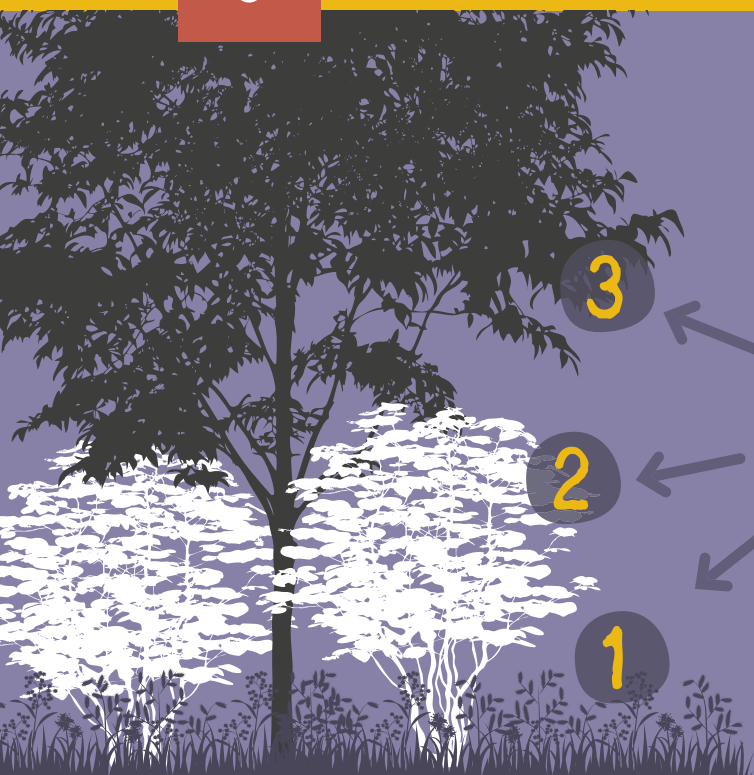
Psychique

■ Posture d'équilibre par excellence elle augmente les facultés de concentration et calme l'esprit. Cette posture permet une meilleure circulation de l'énergie dans le corps. La pratiquer le matin pour en ressentir les bénéfices tout au long de la journée.

Pas de contre-indication !



De l'arbre à la haie



*les
différentes
strates*

■ La haie champêtre est la haie traditionnelle du paysage rural. Elle se caractérise par la variété des essences qui la composent et la stratification de la végétation. Elle joue un rôle écologique majeur de régulation et d'épuration de l'eau, de réservoir de biodiversité, d'épuration du sol et de brise-vent.

🇬🇧 *Trees and hedges together constitute the traditional "country hedges" of the rural landscape. They are made up of 3 strata: the herbaceous stratum (1), shrub stratum (2) and tree stratum (3).*

3- La strate arborée

■ Elle est composée d'**arbres de haut jet** (chêne pédonculé, frêne commun...). Elle sert de refuge et de protection pour l'avifaune (oiseaux). Les **rapaces nocturnes** et certaines **chauves-souris** utilisent les cavités situées en hauteur dans ces arbres.

*Chêne pédonculé
Quercus robur*



*Chevêche d'Athéna
Athene noctua*



1- La strate herbacée

■ Elle est généralement composée d'**espèces fleuries**, de graminées et de légumineuses. Par l'humus qui s'y accumule, elle constitue un **puits de carbone** et une réserve de matière organique abritant une riche faune d'invertébrés.

Elle joue un rôle dans la **régulation de l'eau**, l'**alimentation des nappes phréatiques** (=eaux souterraines) et la **préservation des sols** de l'érosion.



Hérisson d'Europe
Erinaceus europaeus



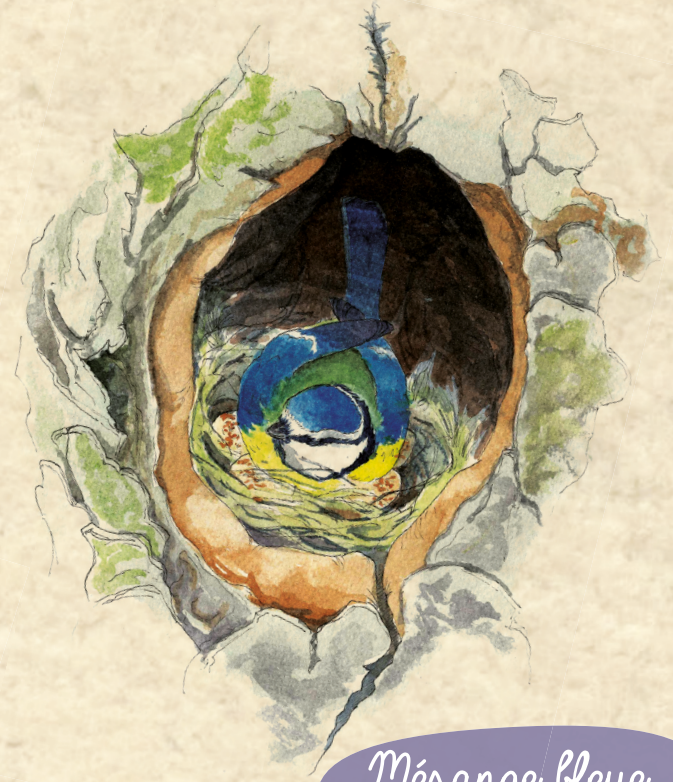
Grande mauve
Malva sylvestris

2- La strate arbustive

■ Elle est composée d'**arbustes** permettant à la haie d'être large et touffue. De nombreuses **variétés à baies** servent de gîte et de couvert pour les colombidés et les passereaux.



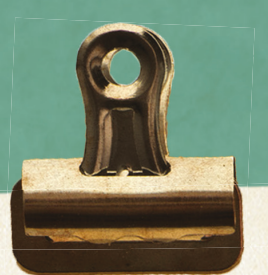
Aubépine commune
Monogyna De Crataegus



Mésange bleue
Cyanistes caeruleus

POSTURE, DU LÉZARD

■ *Utthan Pristhasana en Sanskrit*



La pratique

🇬🇧 *Lizard pose
Improves blood circulation
to the hips and abdomen.*

Bienfaits

📈 Physique

■ Dans cette posture, vous étirez les **hanches** et la **colonne vertébrale**. Vous renforcez l'abdomen, les épaules et les muscles des jambes. Vous améliorez votre digestion et la circulation sanguine.

🧠 Psychique

■ En plus d'améliorer votre digestion, le lézard est aussi recommandé pour **réduire le stress** et l'anxiété et pour **stimuler** les organes reproducteurs.

Contre-indications

- blessures au dos, à la hanche, à la cheville et au genou ou toute forme de hernie,
- maux de colonne vertébrale, surtout sur les lombaires,
- hypertension, hypotension ou maux de tête sévères.

Posture simple

*Le genou
reste au sol*



1 ■ À quatre pattes, amenez une jambe à l'avant, alignée avec les épaules. Allongez l'autre jambe vers l'arrière.

Option haute



*Jambe tendue qui
pousse vers le talon*

2 ■ Tenez la posture simple et tendez la jambe qui est au sol. Vous pouvez aussi passer votre avant-bras sous la jambe fléchie à l'avant.



La faune des zones humides



■ Animal à sang froid, le lézard fréquente peu les zones humides, par définition plus fraîches. Cependant ces zones accueillent tout de même quelques reptiles et de nombreux amphibiens.

🇬🇧 *The wetlands are home to certain reptiles such as the European pond terrapin and barred grass snake as well as many amphibians, including the fire salamander, commonly found in this area.*

La Salamandre tachetée

Salamandra salamandra

■ Facilement reconnaissable à sa **coloration**, la salamandre est très peu agile et se déplace lentement. Comme le lézard, elle peut **régénérer** des parties perdues ou blessées. Elle se **reproduit hors de l'eau**. La femelle se rend à l'eau lorsque les œufs ont éclos pour déposer les larves.



Salamandre adulte



Larve de salamandre

La Cistude d'Europe

Emys orbicularis

■ C'est la **seule espèce** de tortue présente de manière **autochtone** en France, sa population est en **constante diminution** à cause de la raréfaction des milieux humides et de la concurrence des tortues de Floride, introduites à partir des années 1970.



Cistude

On l'appelle aussi « **boueuse** » ou « **bourbette** » de par sa préférence pour les zones boueuses.



Tortue de Floride
Trachemys scripta elegans

La Couleuvre helvétique

Natrix helvetica



■ C'est un reptile associé aux zones humides car il y trouve l'**essentiel de sa nourriture**, composée de vertébrés aquatiques (amphibiens, poissons). Elle n'est pas dangereuse pour les humains car, comme toutes les couleuvres, **elle ne produit pas de venin**.

Elle peut être confondue avec d'autres espèces de couleuvres, elles aussi familières des zones humides : la **Couleuvre tessellée** ou la **Couleuvre vipérine**.

POSTURE DE LA SAUTERELLE

■ *Salabhâsana en Sanskrit*



La pratique

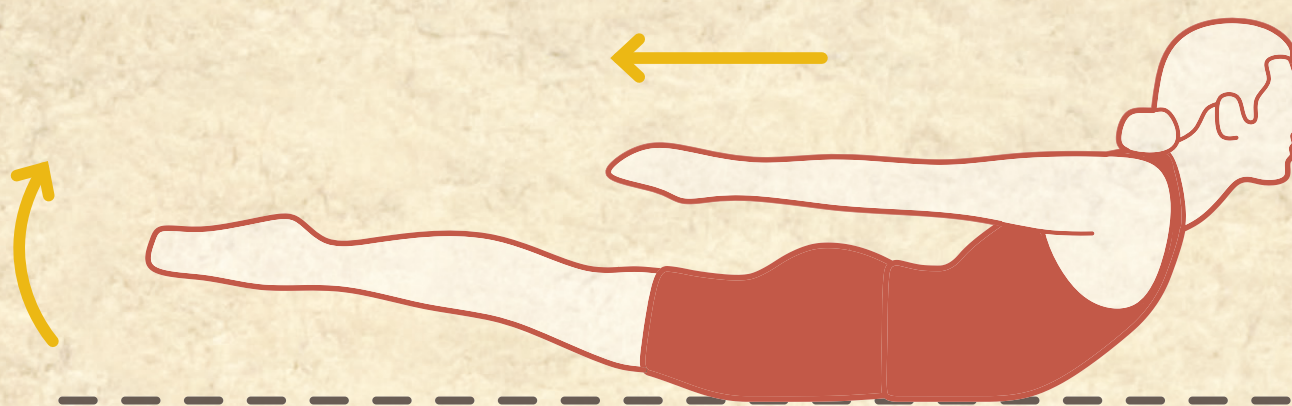
🇬🇧 *Locust pose
Works the back muscles
and helps sort out problems
with constipation.*

Posture simple

- 1 ■ Étendu sur le ventre, bras le long du corps, poings fermés, front touchant terre. Repoussez le sol avec le bassin.
- 2 ■ Inspirez en redressant une jambe et le buste vers le haut, expirez en revenant vers le sol puis inspirez à nouveau en redressant l'autre jambe.



Option haute



- 3 ■ Incarnez la posture simple, et tendez les bras vers l'arrière.

Bienfaits



Physique

■ La posture de la sauterelle sollicite avant tout les **muscles du dos** et les fortifie en profondeur. Le plexus solaire est également revigoré et le **fonctionnement intestinal rééquilibré**. Excellente posture pour régler les problèmes de constipation.



Psychique

■ Côté émotion, elle développe puissamment la **maîtrise de soi** et est un **antidote à l'apathie** et la **dépression**. Elle permet de rééquilibrer toutes les énergies du corps et de le stimuler.

Contre-indications

- problème de sciatique,
- problèmes cardiaques,
- grossesse,
- asthme,
- cambrure du dos,
- glaucome.



Insectes de la zone humide

■ De nombreux insectes sont propres aux zones humides. Ils se caractérisent par une phase larvaire aquatique et un stade adulte aérien à proximité (odonates, éphémères, trichoptères...). D'autres espèces sont spécifiques à ces zones par la présence de plantes des zones humides.

🇬🇧 *There is a large insect population in the wetlands. Some insects, such as dragonflies and mosquitoes have an aquatic larval phase and then an aerial adult phase. Others, such as lepidoptera, are associated with wetland plants for caterpillars to feed on.*

Éphémères, trichoptères et moustiques !

Éphémère commune *Ephemera vulgata*



Larve



Adulte

■ Ces insectes ont comme point commun d'avoir leur **phase larvaire dans l'eau**, puis leur **stade adulte à l'extérieur**. En fonction de leur présence ou de leur absence, on peut **estimer la qualité d'un cours d'eau**. La larve d'éphémère est un bon indicateur de la qualité de l'eau.

Grande Phrygane *Phryganea grandis*



Larves dans leur fourreau



Adulte

Moustique commun *Culex pipiens*



Larve



Adulte

Les odonates

■ On les appelle plus couramment **libellules** ou **demoiselles**. Selon les espèces, les larves peuvent passer de 1 à 5 ans dans l'eau et ce sont de **redoutables prédatrices** ! Elles mangent d'autres larves, des têtards et autres animaux aquatiques.

Elles se **métamorphosent** en libellules (= mue) sur la végétation aquatique. Leur vie aérienne ne dépasse pas quelques mois.



Agrion jouvencelle
Coenagrion puella



Agrion jouvencelle et sa mue



Leste brun
Sympecma fusca



Aesche mixte
Aeshna mixta

Les lépidoptères



Damier de la Succise
Euphydryas aurinia

■ Ils sont plus connus sous le nom de **papillons**. D'abord **chenilles**, puis **chrysalides** et enfin **papillons**, les lépidoptères sont présents dans de nombreux milieux, dont les zones humides, où la présence de **plantes à fleurs** leur assure nourriture et possibilités de ponte. Le nom de certaines espèces est lié à une plante spécifique comme le **Damier de la Succise**.



Machaon
Papilio machaon



Robert le Diable
Polygonia c-album

POSTURE DE LA MONTAGNE

■ *Tadasana en Sanskrit*



La pratique

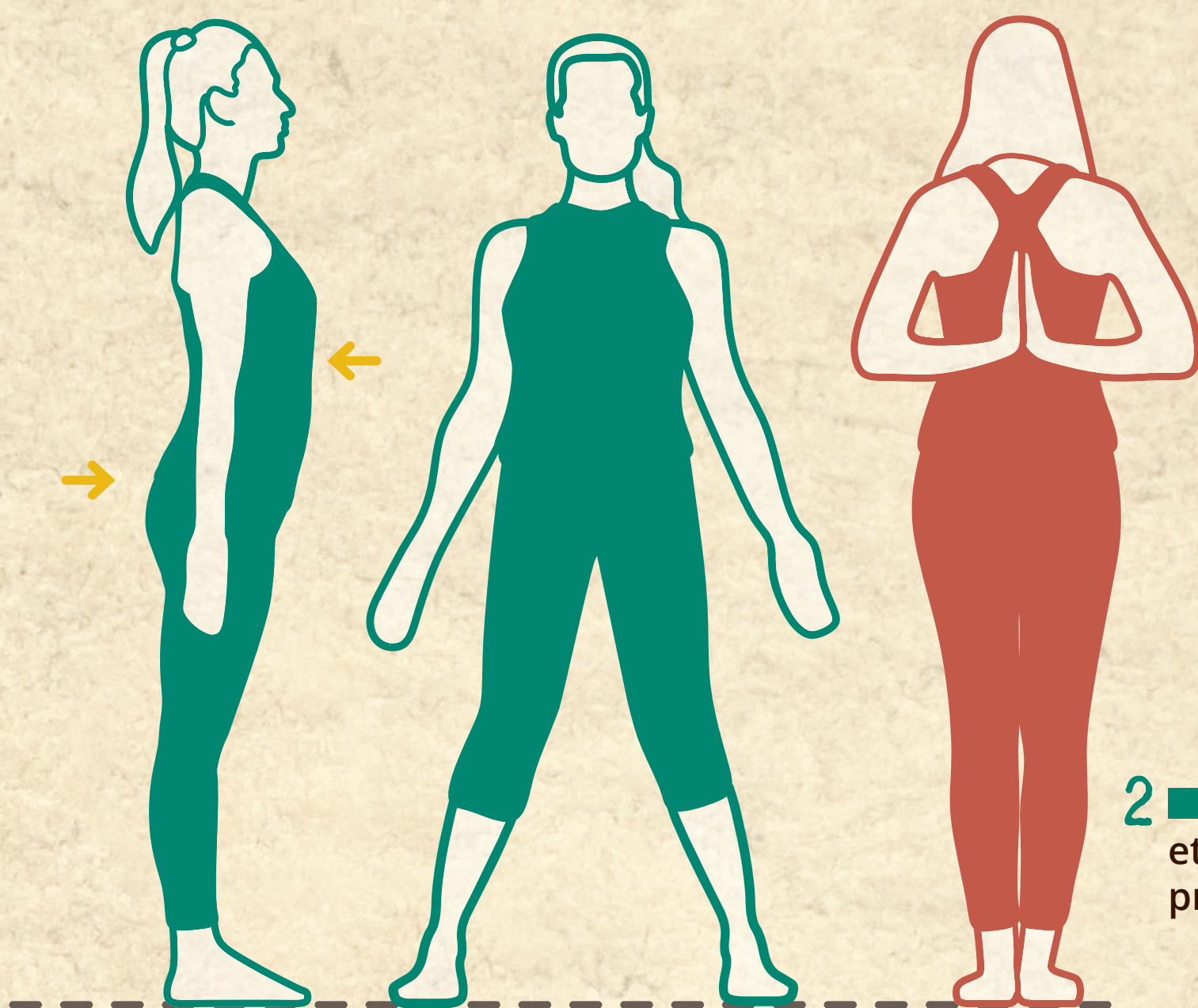


*Mountain pose
One of the fundamental poses
in yoga, allowing you to become
aware of your body and helping
correct the spine.*

- 1 ■ Les pieds bien ancrés au sol, les muscles des jambes sont contractés et les genoux tendus. Le bassin est basculé vers l'arrière et les omoplates sont rapprochées dans le dos. Les bras sont en rotation externe, les cervicales sont allongées avec le regard horizontal et le menton rentré.

Posture simple

Option haute



- 2 ■ Tenez la posture simple et réunissez vos mains en prière dans votre dos.

Bienfaits



Physique

■ La montagne est une posture fondamentale en yoga : avant de marcher il faut apprendre à se tenir debout. C'est tout l'enjeu de cette posture qui vise à **prendre conscience de son corps** et offre une **correction posturale** de la colonne vertébrale.



Psychique

■ L'ancrage doit être **solide**, comme une montagne, et vous parviendrez à ressentir un mental **calme et paisible**. Finalement, vous devenez imperturbable comme une montagne, votre concentration est meilleure.

Pas de contre-indication !



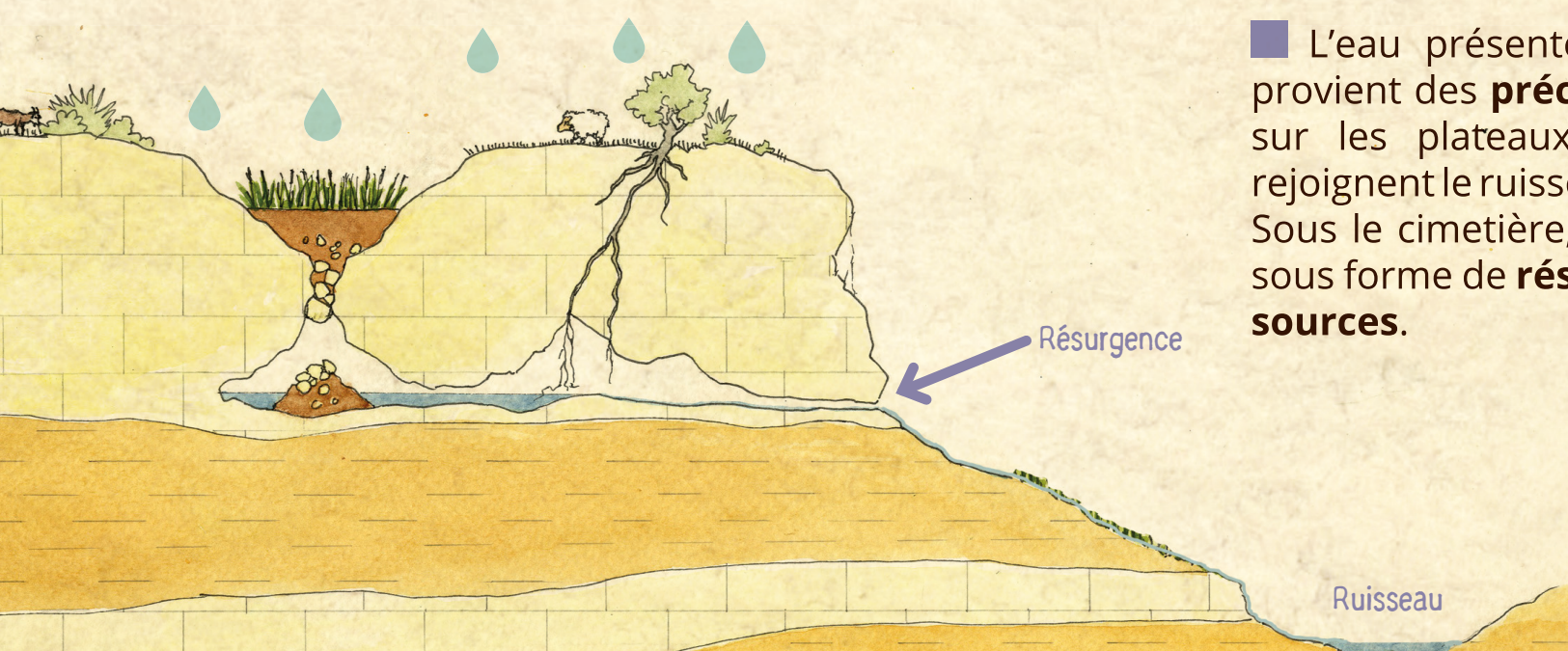
Zone humide : d'où vient l'eau ?

■ L'eau est indispensable à toute vie sur terre. La présence de sources et du ruisseau a justifié une installation humaine dans le vallon de Saint-Aquilin. C'est une **ressource précieuse** qu'il est important de préserver.



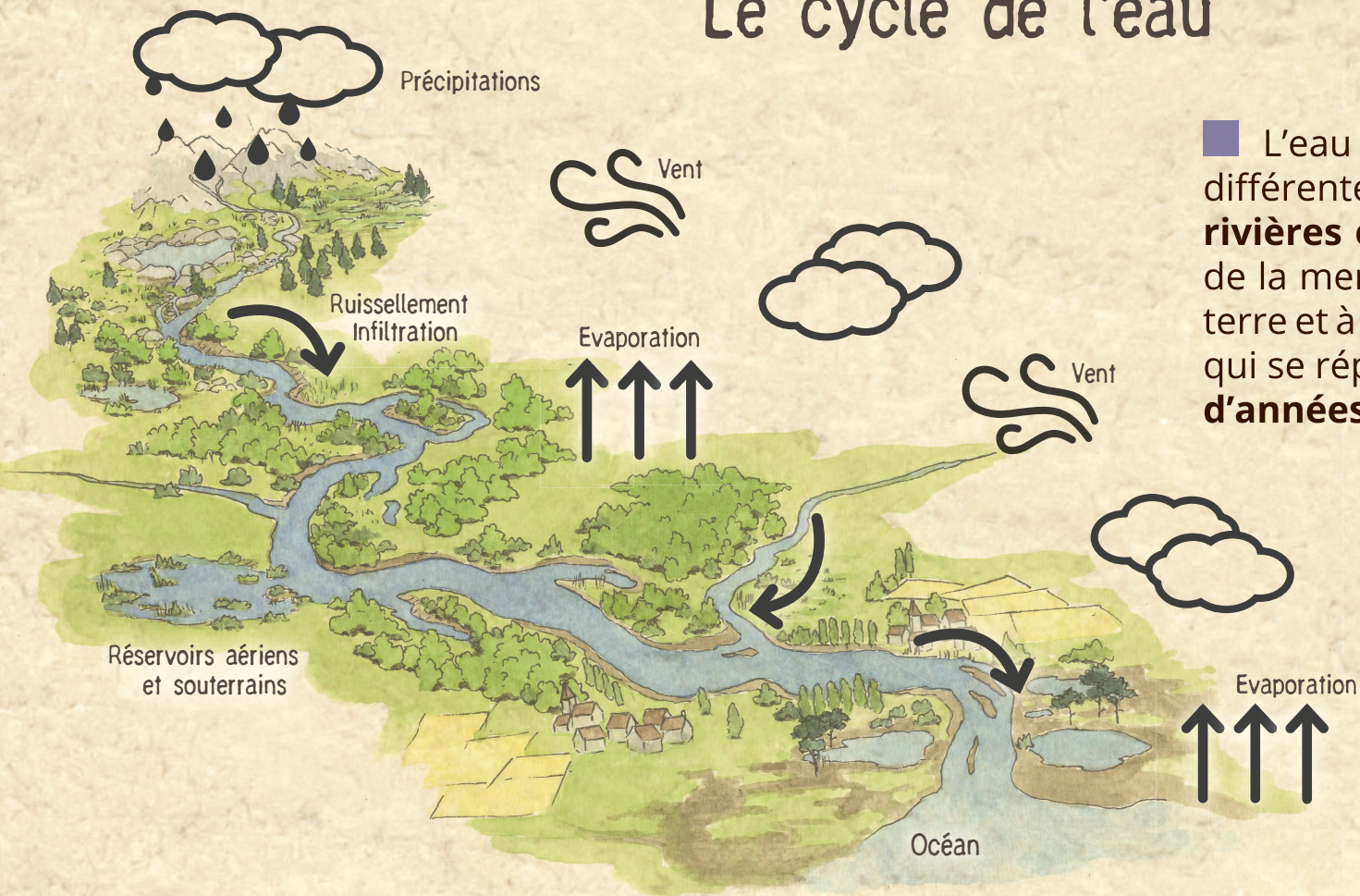
The presence of water allowed humans to settle in Saint-Aquilin. The limestone soil allows the water to circulate underground, re-emerging into the open as resurgences, as is the case nearby, below the cemetery.

Sources de la zone humide



■ L'eau présente dans la zone humide provient des **précipitations** qui s'infiltrent sur les plateaux calcaires alentours et rejoignent le ruisseau « Noir » dans le vallon. Sous le cimetière, l'eau ressort à l'air libre sous forme de **résurgences** appelées aussi **sources**.

Le cycle de l'eau



■ L'eau circule sur terre sous différentes formes : **nuages, pluie, rivières et océans**. Elle va passer de la mer à l'atmosphère puis à la terre et à la mer en suivant un cycle qui se répète depuis des **milliards d'années** !

La fontaine Saint-Eutrope



■ Les sources sont souvent l'objet de **dévotions** dès le néolithique.

A Saint-Aquilin, c'est autour de la fontaine Saint-Eutrope que les dévotions avaient lieu le **30 avril**.

L'eau de la fontaine aurait des **vertus curatives** pour les enfants. On **trempeait des rameaux de buis** qu'on apportait dans les étables pour **protéger le bétail**. Les jeunes filles venaient s'y recueillir afin que le saint intercède pour leur **trouver un bon mari** !

POSTURE DU LOTUS

■ *Padmasana en Sanskrit*



La pratique

🇬🇧 *Lotus pose
Maintains good posture with a
well-aligned spine. A favoured
pose for practising meditation.*

Posture simple



1 ■ Le dos bien droit, croisez les jambes en tailleur. Les mains reposent sur les genoux.

Option haute



2 ■ Tenez la posture simple, rapprochez les mains en prière devant la poitrine et montez vos pieds sur les cuisses opposées.

Bienfaits



Physique

■ Cette posture vous permet de travailler sur l'ouverture des hanches en assouplissant vos ligaments, vos tissus et vos muscles.

Le maintien d'une bonne posture, avec la colonne vertébrale alignée, facilite une respiration profonde et relaxante. Cette posture est également souvent privilégiée pour les exercices de méditation.



Psychique

■ Favorise la concentration et agit sur l'anxiété, les phobies, le stress, apporte de l'apaisement (conseillée après une journée de stress).

Contre-indications

- problème de sciatique,
- problème de hanches,
- choc ou blessure à la cheville,
- choc ou blessure aux genoux.



La flore des Zones humides

■ Les zones humides accueillent une flore variée ayant des exigences différentes en fonction de la profondeur de l'eau et de la nature du sol. Véritables réservoirs biologiques, ces zones possèdent une végétation composée de plantes hygrophiles (= qui affectionnent les sols riches en eau).

🇬🇧 *Wetland plants have differing requirements, depending on the soil and depth of the water. "Helophytes" are plants with roots that are underwater, while "hydrophytes" are totally or partially immersed.*

Espèces patrimoniales

■ Certaines plantes sont considérées comme « **espèces patrimoniales** ». Ce sont des espèces animales ou végétales que les scientifiques estiment importantes pour des **raisons écologiques, scientifiques** ou **culturelles**. Ce sont souvent des espèces **typiques** des milieux.

Guimauve officinale
Althaea officinalis

Massette à larges feuilles
Typha latifolia

Jonc fleuri
Butomus umbellatus

Les plantes hélrophytes



Iris des marais
Iris pseudacorus

■ Ce sont les plantes qui ont seulement leurs **racines immergées** dans l'eau ou une terre gorgée d'eau.

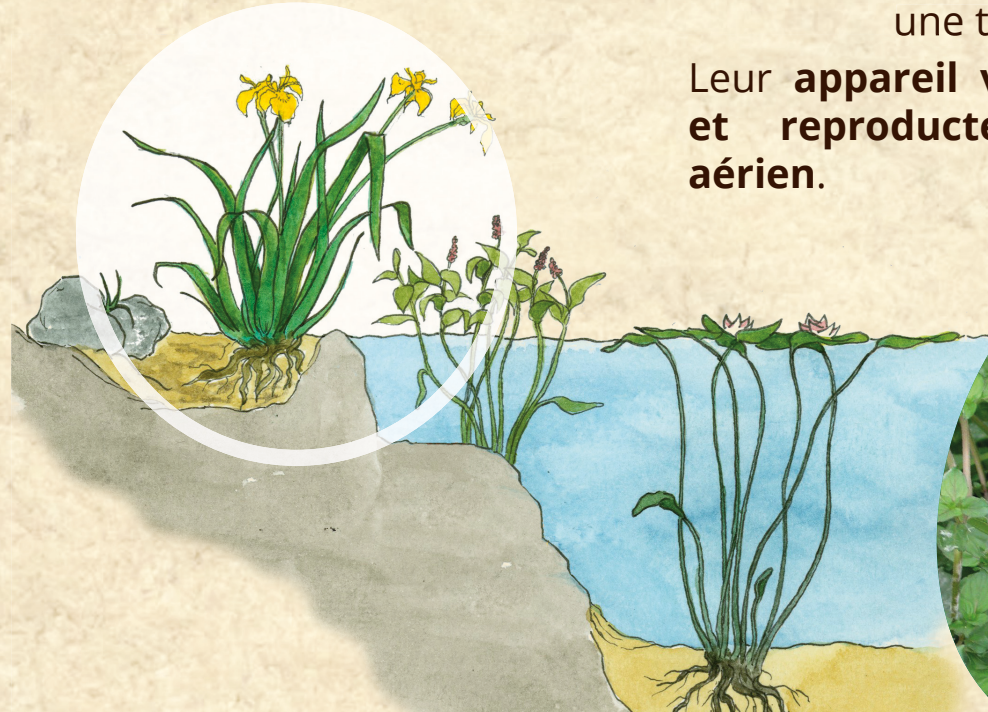
Leur **appareil végétatif et reproducteur est aérien.**



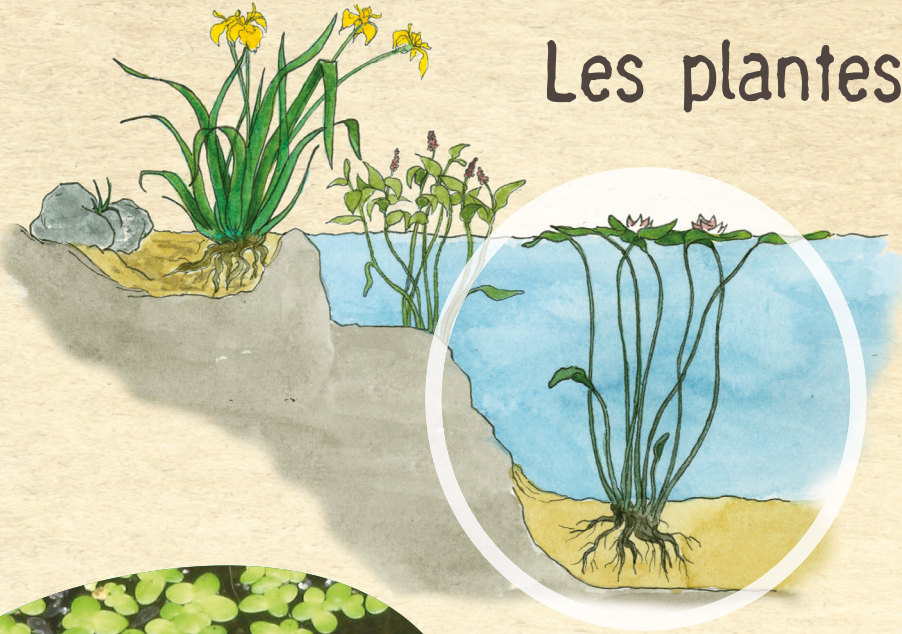
Laiche glauque
Carex flacca



Menthe aquatique
Mentha aquatica



Les plantes hydrophytes



■ Ce sont les plantes qui vivent en partie ou totalement **immergées dans l'eau** une bonne partie de l'année voire toute l'année.

Certaines **flottent** comme les lentilles d'eau, d'autres sont **enracinées au sol** avec des feuilles flottantes ou complètement immergées.



Petite lentille d'eau
Lemna minor



Callitriche des marais
Callitriche stagnalis