



HAL
open science

Comment orienter les activités de relaxation, en classe de moyenne section, afin d'améliorer la concentration des élèves mais également contribuer à leur bien-être ?

Marion Cordier

► To cite this version:

Marion Cordier. Comment orienter les activités de relaxation, en classe de moyenne section, afin d'améliorer la concentration des élèves mais également contribuer à leur bien-être ?. Education. 2019. dumas-02275092

HAL Id: dumas-02275092

<https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-02275092>

Submitted on 30 Aug 2019

HAL is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

MASTER 2 MEEF

Métiers de l'Enseignement, de l'Éducation et de la Formation

Mention **Premier degré**

Année universitaire 2018 – 2019

MEMOIRE
SEMESTRE 4
SESSION 1

Prénom et Nom de l'étudiant : Marion Cordier

Site de formation : ESPE Arras

Section : 2

Nom de l'enseignant : M Groenen

Comment orienter les activités de relaxation, en classe de moyenne section, afin d'améliorer la concentration des élèves mais également contribuer à leur bien-être ?



REMERCIEMENTS

Tout d'abord, je tiens à remercier Monsieur Haimo Groenen, directeur du séminaire « Education, santé et Activité Physique », pour son aide et son investissement lors de ces derniers mois. Ses conseils ainsi que ses apports en méthodologie m'ont été d'une grande aide pour la réalisation de ce premier mémoire de recherche.

Ensuite, je remercie également Madame Sauvage, directrice de mon école et binôme, pour m'avoir soutenue dans mes démarches et mes recherches, mais surtout pour m'avoir fait confiance lors de la mise en place des ateliers de détente, perturbant ainsi son organisation lors de ses jours de classe. Je remercie également l'ensemble de mes collègues de l'école Auriol Joly à Wingles, pour m'avoir proposé leur appui lors dans la réalisation de mes séances de yoga. Je remercie pareillement l'ensemble de mes élèves et plus particulièrement Peter, Justine, Gaëlle et Léna pour leur enthousiasme, leur collaboration et leur investissement durant ces quelques semaines de travail. Sans eux, ce mémoire de recherche n'aurait pas pu prendre la forme qu'il a aujourd'hui.

Je remercie ensuite Madame Glay, conseillère pédagogique, pour son aide dans l'amélioration de la gestion de mes activités de relaxation.

Je remercie également la bibliothèque de l'ESPE pour son large choix de documents sur le thème du yoga et de la relaxation mais aussi pour le faible temps d'attente avant la réception de mes livres de recherches. Ainsi, j'ai pu obtenir l'intégralité des livres que je désirais parcourir pour ce mémoire.

Et pour terminer, il me semble essentiel de remercier ma famille et mon ami pour leur soutien durant cette année très chargée. Sans leur patience et leur optimisme, je ne serai pas parvenue à réaliser cet énorme travail de recherche. Ils sont parvenus, au fil des mois, à éloigner mes doutes et mes craintes, ces sentiments négatifs ayant laissé place à une incroyable envie de les rendre fiers.

Tables des matières :

Introduction.....	1
I) Présentation des termes par lecture d'articles.....	2
II) Revues de littérature.....	6
III) Problématique.....	8
IV) Ancrage professionnel.....	8
V) Méthodologie de recueil de données.....	9
VI) Mise en place du recueil de données.....	10
A) Justifications des choix.....	10
a) Entretiens et observation.....	10
b) Profils des élèves.....	12
c) Albums « le Yoga de Kika ».....	14
B) Mises en place des activités de relaxation.....	16
VII) Traitements et résultats du recueil de données.....	20
VIII) Les limites.....	37
VIII) Utilité professionnelle du mémoire.....	39
IX) Conclusion et réponse à la problématique.....	41
X) Bibliographie.....	43
XI) Annexes.....	45

Relaxation, attention et bien être à l'école maternelle.

Difficulté à se concentrer en classe, énergie débordante, troubles de l'attention, ces diverses situations sont très présentes à l'école et commencent dès l'école maternelle. Bien que la mission première de l'école soit de transmettre des savoirs, la question du bien-être se développe considérablement depuis la Convention des nations Unies de 1989 qui précise que « l'école doit viser à favoriser l'épanouissement de la personnalité de l'enfant ». Les enfants, dès leurs plus jeunes âges, semblent angoissés par l'école, ce sentiment néfaste pour la santé de ces élèves affecte leur bien-être psychologique. De nombreux travaux portent sur la question du bien-être des élèves. De plus, plusieurs articles de recherche traitent de divers remèdes contre ce mal être tels que le yoga, la relaxation et la sophrologie. Le bien-être étant essentiel à la réussite scolaire, il convient d'accorder une place importante à son développement dans les contenus d'enseignement. L'EPS est un outil pertinent pour améliorer la forme sur le plan psychologique des élèves.

Cette année, je suis fonctionnaire stagiaire dans une école maternelle et plus précisément dans une classe de moyenne section, comptant vingt-cinq élèves âgés de quatre à cinq ans. Cette école est l'école Auriol Joly à Wingles, qui est une école placée en REP. Durant cette année, j'ai en charge les champs d'apprentissage trois « Communiquer avec les autres au travers d'actions à visée expressive ou artistique » et quatre « Collaborer, coopérer, s'opposer ». En ce qui concerne mon climat de classe, j'ai pu constater qu'une grande majorité des élèves ne parvient pas à se reposer durant les moments de repos mis en place après la pause déjeuner. Ils mettent en place diverses stratégies d'évitement de cette activité, ils s'agitent sur leur chaise, jouent avec leurs coussins et leurs doudous, se lèvent ou demandent pour aller aux toilettes. Ce petit temps calme ne permet donc pas aux élèves de se reposer. J'envisage ainsi de trouver d'autres moyens pour parvenir à calmer mes élèves afin de les rendre plus aptes aux apprentissages de l'après-midi, mais également plus sereins et moins agités. En effet, durant les activités de l'après-midi les élèves ont une énergie débordante, ils sont très agités et très bruyants, ce qui ne leur permet pas de faire correctement le travail qui leur est demandé. Lors de ces ateliers, ils sont regroupés en quatre groupes de couleur avec un travail spécifique à faire, cependant certains élèves finissent plus

rapidement que leurs camarades et se retrouvent alors en autonomie avec une activité intitulée « le brevet des puzzles ». A partir de cet instant, ils deviennent plus bruyants et perturbent les autres élèves qui n'ont, eux, pas terminé leur activité. Ainsi, je suis dans l'obligation de réclamer le silence, ce qui me fait perdre régulièrement quelques minutes de travail pour mon atelier dirigé. Afin d'améliorer cette situation, je dispose de différents moments durant lesquels il est possible de faire des séances de relaxation en salle de motricité. Tout d'abord, il serait possible de remplacer le temps de repos, qui suit la pause déjeuner, par de petites séances de yoga, d'autres créneaux sont également possibles, notamment le mardi matin et le mardi après-midi, après la récréation. Ce yoga sera bien entendu adapté à l'âge des enfants et se fera sous forme de jeu, à l'aide de l'album de jeunesse *le yoga de Kika*, qui sera travaillé au préalable en classe. Des temps de mouvements instinctifs de détente tels que les automassages des différentes parties du corps seront également pratiqués le matin, dès l'accueil des élèves, sous forme de « réveil musculaire ». D'autres formes de pratiques vont être mises en place telles que des comptines et des chansons permettant de se détendre, des jeux de respiration procurant le calme et favorisant la détente mais également d'autres méthodes, allant du dessin à l'écoute de musiques apaisantes renvoyant à la nature.

« La relaxation du corps jointe à la détente et au silence de l'esprit permettent la réalisation d'un grande attention » (Robert Linssen, Le Zen).

I) Présentation des termes par lecture d'articles.

Tout d'abord, il semble nécessaire de définir la **santé**, qui selon la définition de l'O.M.S., se caractérise par un « état de complet bien-être physique, mental et social ne consistant pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité ». Cette définition est présente dans le préambule de la Constitution de l'Organisation Mondiale de la Santé. Le dictionnaire LAROUSSE, quant à lui, définit la santé comme étant « un état de bon fonctionnement de l'organisme ». Il s'agit d'après l'ouvrage d'Annie Sébire et Corinne Pierotti, intitulé *Pratique corporelles de bien être* datant de novembre de 2013, « de prendre en compte l'individu et non plus seulement l'apprenant, d'offrir à l'élève une école qui accueille, qui donne confiance, où il est question d'éprouver du plaisir pour réussir, et donc

de lui offrir les moyens de gérer l'anxiété, le stress, la fatigue, conditions indispensables à l'épanouissement et au développement d'une vie relation harmonieuse ». L'éducation à la santé se voit attribuer une grande place dans les programmes, au même titre que l'éducation à la citoyenneté. Nous retrouvons les notions de « bien-être » et de « santé » dans les finalités de l'éducation physique et sportive à l'école primaire notamment en cycle 2 et en cycle 3 et plus particulièrement dans la rubrique « amener les enfants et les adolescents à rechercher le bien-être et à se soucier de leur santé ». Egalement dans les finalités du cycle 1 dans : « participer à une éducation à la santé, en conduisant tous les enfants à éprouver le plaisir du mouvement et de l'effort, à mieux connaître leur corps pour le respecter ». Présente également dans le socle commun de connaissances, compétences et culture datant de 2016, la notion de santé plus appartient au domaine 4 intitulé : « les systèmes naturels et les systèmes techniques » à travers la compétence générale suivante : « apprendre à entretenir sa santé par une activité régulière ». Ce socle donne une vision d'ensemble des objectifs des programmes que les élèves doivent acquérir à la fin de leur scolarité. En effet, les programmes du 26 novembre 2015 fixent les objectifs spécifiques à l'EPS, « Découvrir les principes d'une bonne hygiène de vie, à des fins de santé et de bien-être ». « Ne pas se mettre en danger par un engagement physique dont l'intensité excède ses qualités physiques » La santé apparaît également dans d'autres domaines d'activité tel que « questionner le monde » et « explorer le monde » au cycle 1, à travers la découverte du vivant notamment la découverte du corps humain, des différents organes et articulations.

Le **bien-être** reste une notion complexe, Ryff et Keyes (1995) considèrent que le bien-être est constitué par : « une bonne estime de soi et une évaluation positive de sa vie ; de bonnes relations avec les autres ; une sensation de maîtrise sur sa vie et son environnement ; la sensation de pouvoir prendre ses propres décisions et d'être autonome ; donner un sens à sa vie ; se sentir dans la continuité de son développement personnel ». Selon Netz et coll. (2005), le bien-être serait la résultante de quatre dimensions: « le bien-être émotionnel (trait et état d'anxiété, stress, tension, état et trait de dépression, angoisse, confusion, énergie, vigueur, fatigue, émotions, optimisme) ; les perceptions de soi (compétences, perception de soi, estime globale de soi, image du corps, perception de sa condition physique, perception de maîtrise de soi, attribution causale...) ; le bien-être psychique (douleur, perception des troubles somatiques...) ; le bien-être perçu (qualité de vie, bien-être subjectif...) ». Le thème du mal-être (dépression, angoisses, suicides...) est peu abordé à l'école, dans la famille et

dans les groupes de pairs. Il ne constitue pas un objet de prévention primordiale d'après l'article de Caroline Ernst du intitulé Mal-être, révélateur de fragilités. Le mal être est défini par le dictionnaire LAROUSSE comme étant un « sentiment de profond malaise ».

Le terme essentiel, autour duquel sera construit ce mémoire, est évidemment le terme « **yoga** ». Défini par Michel Larroque dans Les procédés de relaxation hier et aujourd'hui, 2013, la séance de yoga permettrait « de modifier le vécu en contrôlant le tonus musculaire. Elle procure un repos profond et, en cas d'épuisement, favorise une récupération rapide. Elle aide à maîtriser l'émotivité et atténue l'anxiété ». Ce terme est également défini par Alexandre Bédard dans La psychologie occidentale au contact de l'Inde : les enjeux d'une appropriation précipitée comme étant « une technique thérapeutique et d'épanouissement personnel depuis les années soixante ». Le yoga, pratique ancestrale, se compose de différents exercices, permettant de travailler la posture du corps, la respiration mais également de la méditation. Ce terme, défini également par Alexandre Bédard renvoie à « la pleine conscience ou mindfulness meditation, en tant que technique complémentaire d'une approche psychothérapeutique déjà utilisée dans le traitement des troubles liés au stress, à l'anxiété et à la dépression ». Ces pratiques s'adressent, selon Bédard, aux individus présentant des maladies, des douleurs ou subissant un stress permanent d'être en meilleure santé et ainsi d'éprouver un sentiment de bien-être au quotidien.

La **relaxation** est définie par Nicole Malenfant, dans Jeux de relaxation, pour enfant détendus et attentif, (2010) comme « une activité qui procure un sentiment de bien-être tant physique que mental. Résultant d'un relâchement des tensions nerveuses et musculaires, la relaxation peut se vivre à tout âge. Bien sûr, avec de jeunes enfants, on parle d'initiation à la relaxation ». Toujours selon cet ouvrage, la relaxation aurait un grand nombre de bienfaits chez les enfants, elle permettrait de développer un « sentiment de calme », une « conscience corporelle », et « un accroissement de l'attention », mais également une « stimulation des capacités d'apprentissage », une « amélioration de la concentration » et pour finir cette pratique engendrerait un « épanouissement personnel ». D'après Le Petit Robert et Le petit Larousse, « se relaxer renvoie à un relâchement aussi bien physique que mental permettant de défaire les tensions nerveuses ». Anne Sébire et Corinne Pierotti, dans Pratique

corporelles de bien être (2013) rejoignent Nicole Malenfant, en ajoutant que la relaxation permet également de fixer les connaissances.

D'après l'ouvrage de Bernard Jumel intitulé Les troubles de l'attention chez l'enfant, datant de 2014, **l'attention** serait une « mobilisation de la vigilance du sujet, se fixant sur un objet précis et reléguant à l'arrière-plan les autres éléments composant le champ psychologique ». Bruno Falissard dans l'école des parents (2015) définit, quant à lui, l'inattention comme étant une « hyperactivité de l'esprit », d'après cet auteur un grand nombre d'enfants éprouvent une certaine impulsivité et sont distraits à la moindre petite perturbation.

La **concentration** est « la capacité à se focaliser sur une tâche tout en restant attentif à soi, à son corps, à sa respiration, à ses perceptions sensorielles, à ses émotions, à l'environnement physique ou humain. [...]. Cette faculté d'écoute, équilibre entre stimulation et détente, se place au cœur des apprentissages, de l'éducation en général, dès le plus jeune âge. Il est essentiel de mettre en œuvre une véritable culture de l'attention dans cette dernière acception de terme ». (Pratique corporelles de bien être de Anne Sébire et Corinne Pierotti, novembre 2013).

Le **massage** renvoie à l'action de « manipuler une partie du corps (le visage, les mains, le dos, la plante des pieds...) ou le corps dans son ensemble, par actions (frotter, tapoter, malaxer...) seul (automassage) ou à deux, contribue au mieux-être et favorise la détente musculaire et nerveuse, la circulation sanguine et l'éveil psychocorporel » (Pratique corporelles de bien être de Anne Sébire et Corinne Pierotti, novembre 2013). Selon ces deux auteures cette pratique permet aux enfants, à la fois, de se détendre mais aussi de s'apaiser en ayant confiance en soi et en l'autre, ce qui crée un « climat de complicité » au sein d'une classe.

Un autre terme renvoyant à la **relaxation** se doit d'être lui aussi défini, il s'agit de la respiration, qui toujours d'après l'ouvrage de Annie Sébire et Corinne Pieotti, « est au cœur de toutes les pratiques de bien-être ». La respiration est « à la base de la vie, son entretien conditionne la santé, le dynamisme, l'état de tension et d'attention ». La respiration a des

nombreux objectifs, dont celui de favoriser l'attention et la concentration afin d'améliorer les apprentissages et le « processus de mémorisation ».

II) Revue de littérature.

Les travaux sur le bien-être et l'activité physique ne sont pas nouveaux. En effet, en 1987 le National Institute of Mental Health (INSERM : Institut national de la santé et de la recherche médicale) a publié une recherche sur les bienfaits de l'activité physique sur la santé mentale. Depuis de nombreuses recherches ont vu le jour, notamment : Fox qui dans une synthèse portant sur de nombreux articles en 1999 montre que les exercices physiques jouent un rôle sur le bien-être des individus et sur l'estime de soi. Ses idées sont reprises dans des travaux plus récents notamment celui de Penedo et Dahn dans une revue de 2005 ainsi que dans la revue de Julien Pierre et Isabelle Barth Un esprit sain dans un corps sain : promouvoir le sport au travail (automne 2010), ils ajoutent les notions de violence et de harcèlement et s'intéressent à la santé du personnel d'une entreprise ainsi que du bien fait de pratiquer une activité physique.

Lors de ma recherche, j'ai essentiellement utilisé des sites internet de recherche tels que Cairn et Persée afin d'avoir accès à des articles scientifiques. J'ai rencontré quelques difficultés à trouver des articles concernant le bien être des élèves dès l'école primaire. En effet, en notant dans la barre de recherche « bien être » et « santé », je suis tombée sur la revue Indicateurs comparés du bien-être des enfants dans les pays de l'OCDE de Olivier Thévenon datant de 2010, cette revue traite du bien-être des enfants dans les pays de l'OCDE. Elle s'intéresse au degré de bien être des élèves en sollicitant des indicateurs de bien-être des enfants, tels que l'éducation, la santé , la sécurité... J'ai également obtenu grâce à cette recherche l'article *La violence de l'impératif du bien-être*. Bio-Autres, missions de sauvetage et justice sociale de Geneviève Rail dans la revue STAPS n°112 de 2016. Cet article traite du bien-être perçu de manière individuelle, les individus peuvent agir eux-mêmes sur leur bien-être de diverses manières comme par exemple : l'autocontrôle. Cet article évoque le bien être d'un point de vue social en évoquant notamment « la construction d'un « biocitoyen » heureux et bien dans sa peau. Geneviève Rail évoque également « l'instrumentalisation des activités physiques et sportives » au profit du bien-être mais dans un objectif purement commercial. Le troisième article que Cairn proposait suite à cette

recherche concernaient les personnes retraitées, l'article était *Être actif dans le grand âge : un plus pour le bien-être ?* de Jean-François Bickel publié en 2007. Cet article examine les activités permettant d'enrayer les effets négatifs sur le bien-être et permettent de stabiliser la santé des personnes âgées notamment par la pratique d'activité de loisir.

Ensuite, en indiquant « bien être psychologique » et « élève », un des articles qui m'était proposé concerner le bien être des salariés d'une entreprise. Il s'agissait de l'article *Les relations entre les perceptions des conflits et des enrichissements travail-famille et le bien-être* de Félix Ballesteros Leiva datant de 2016. Cet article traite des déterminants du bien-être des salariés dans le but de l'optimiser.

Dans une autre recherche concernant le « bien-être et l' « EPS », l'article proposé était : *Victimation et climat scolaire au collège : les vestiaires d'éducation physique et sportive* d'Isabelle Joing et Olivier Vors de 2015. Cet article traite du bien-être à l'école en évoquant le climat de classe et la victimisation par une focalisation sur les vestiaires en EPS. Selon l'enquête réalisée sur mille quarante-neuf élèves, ces auteurs montrent qu'il existe des lieux propices aux comportements de violence, notamment les vestiaires en EPS.

En conclusion, les travaux concernant le bien être portent principalement sur des catégories de personnes très précises : les adolescents, les personnes âgées et des salariés d'entreprise comme par exemple l'article *Un esprit sain dans un corps sain : promouvoir le sport au travail* de Julien Pierre et Isabelle Barth datant de 2010. J'ai éprouvé une certaine difficulté à obtenir des articles concernant le bien être des élèves à travers la pratique de l'EPS, je me suis ainsi orientée vers divers ouvrages, qui m'ont permis, quant à eux, d'approfondir mes recherches sur ce sujet. Les travaux en ce qui concerne le thème du bien-être et de la santé sont nombreux et portent essentiellement sur des facteurs prépondérants tels que le stress, l'anxiété, l'estime de soi et la dépression. Les populations visées par ces recherches sont très diversifiées, cela peut aussi bien concerner les individus sans difficultés particuliers et les individus présentant une déficience (handicap).

Ces articles m'ont permis de valider mon projet qui est de travailler sur le développement à la fois du bien-être des élèves, dès l'école maternelle à travers les activités de relaxation, mais également l'accroissement de la concentration et l'attention. J'envisage ainsi de fixer

ma problématique autour du bien-être des élèves, lié aux capacités d'attention et de concentration, et ainsi leur amener des remédiations pertinentes, notamment des pratiques pédagogiques permettant de répondre à leurs besoins.

III) Problématique.

Comment orienter les activités de relaxation, en classe de moyenne section, afin d'améliorer la concentration des élèves mais également contribuer à leur bien-être ?

IV) Ancrage professionnel.

La problématique proposée ci-dessus permet de se questionner d'un point de vu professionnel. En effet, la construction de ce mémoire permet d'acquérir plusieurs compétences du référentiel de compétences des métiers du professorat et de l'éducation. C'est le cas, tout d'abord de la compétence C14 du référentiel, qui s'intitule « S'engager dans une démarche individuelle et collective de développement professionnel ». En effet, pour élaborer ce projet de mémoire, il était nécessaire d'effectuer diverses recherches et d'analyser les acquis de ces recherches. J'ai ainsi pu compléter les connaissances que j'ai acquises durant ma licence STAPS, concernant l'éducation à la santé, grâce à la lecture de ces différents articles professionnels ainsi que des ouvrages, notamment celui d'Annie Sébire et Corinne Pierotti mais également de Nicole Malenfant et d'Isimat-Mirin M. La compétence P1 est sollicitée puisqu'à travers cette recherche, j'ai pu développer mes connaissances concernant le socle commun de connaissances, de compétences et de culture. J'ai également pris en compte les programmes en ce qui concerne l'Education Physique et Sportive pour le cycle 1, les programmes mentionnent qu'il est nécessaire d'amener les élèves dans un état de bien-être, ainsi ce mémoire tient compte de cette dimension. Pour terminer une autre compétence sollicitée est la compétence C9, durant la création de ce travail, il a été nécessaire d'avoir recourt à des outils informatiques, notamment internet afin de pouvoir accéder à des articles professionnels.

V) Recueil de données.

Afin d'approfondir les réponses apportées par les élèves lors de petits entretiens individuels, j'envisage de mettre également en place une observation dite participante pour quelques élèves. En effet, il est intéressant d'observer comment se comportent les élèves durant une courte séance de yoga ou de relaxation. Pour cela, j'estime qu'il est plus judicieux de formuler des hypothèses de départ, afin d'avoir une idée plus précise de ce qu'il est nécessaire d'observer durant cette séance de relaxation. Ces hypothèses sont les suivantes : « l'élève ne parvient pas à rester assis calmement, il s'agite et embête ses camarades », « l'élève reste concentré quelques minutes puis s'agite », « l'élève parvient à rester concentré durant toute la séance », ainsi je pourrai avoir une première idée, des capacités d'attention et de concentration de mes élèves faces à une activité qu'ils n'ont jamais pratiqué dans la passé, et je pourrai avoir connaissances des réticences qu'ils pourraient éprouver face à cette pratique. Afin de pouvoir observer correctement les différents comportements et de pouvoir en faire une analyse plus poussée, j'observerai uniquement quatre élèves de la classe. Ces élèves observés seront des élèves ayant un comportement agité et n'arrivant pas à être attentifs et concentrés en classe mais également des élèves ayant un comportement et une attitude très calme. Ainsi, grâce à cette méthode, je pourrai faire de petits entretiens individuels, durant lesquels il sera possible de poser des questions ouvertes telles que « Comment tu sens-tu quand tu arrives à l'école ? », « Que ressens-tu durant la séance de relaxation ? », « Aimes-tu ses petites séances, pourquoi ? », « Comment te sens-tu après ces séances ? ». Ces élèves auront une fiche de suivi me permettant de voir leurs évolutions tout au long des séances, cette fiche prendra la forme d'un tableau, dans lequel j'écrirai mes différentes observations. Lors des premières séances de yoga, si certains d'entre eux ne parviennent pas à se calmer ou à rester concentrer sur les tapis, il ne faudra en aucun cas les reprendre ou les réprimander. Ces élèves ont juste besoin de plus de temps pour s'adapter à l'activité. Ainsi, ils pourront aller s'asseoir sur les bancs mais à la condition de ne pas déranger leurs camarades. Durant les autres séances, ils réussiront à rester concentrer de plus en plus longtemps, il est alors possible de chronométrer le temps durant lequel l'élève est resté concentré, afin de le féliciter pour son investissement de plus en plus long durant les séances, ce qui sera source de motivation. Afin de pouvoir avoir des réponses exploitables, les élèves choisies seront des élèves prenant facilement la parole, afin qu'ils ne soient pas « gênés » pour répondre à ces diverses questions.

Suite à ces séances, de retour en classe, nous prendrons quelques minutes afin que les élèves puissent s'exprimer sur leurs ressentis face au yoga. Ainsi, mon recueil de données se fera également à l'oral et en collectif mais il serait également possible de le faire en petits groupes afin de permettre à tous les élèves de s'exprimer librement sur leurs émotions.

Afin d'estimer que ces différentes méthodes aient bien fonctionné, il sera également possible d'analyser l'évolution dans des dessins que feraient les élèves avant et après ces moments de détente. Dès leur arrivé à l'école, le matin lors des ateliers d'accueil, et également durant le temps calme où serait mis à leur disposition quelques dessins tels que des mandalas, qui d'après Annie Sébire et Corinne Pierotti, favorisent la concentration, le calme et la relaxation.

VI) Mise en place du recueil de données.

A) Justifications des choix.

a) Choix des modes d'investigations.

Voulant observer les impacts du yoga sur le comportement des enfants de ma classe, il m'a semblé judicieux d'utiliser ce mode d'investigation, basé sur de l'observation directe. Afin de réaliser au mieux cette enquête et d'avoir des résultats exploitables, quatre profils ont été retenus, dans l'unique but de mener à bien ce projet.

Anne-marie Arborio et Pierre Fournier précisent que l'observation va de pair avec une bonne prise de notes puisque que celle-ci permet d'apporter de multiples précisions ainsi que des détails souvent déterminants pour la recherche. Cependant cette prise de notes est limitée selon les situations et se résume parfois à quelques brides prises au cours de la journée. Afin de faciliter cette prise de note, j'ai fait le choix de réaliser un tableau, assez simple et rapide à compléter. Cela m'a permis de focaliser mon observation sur des points très précis, évitant ainsi tout éparpillement de ma part. Une limite à la prise de note, toujours selon ces deux auteurs, est qu'elle s'étend au-delà du temps d'observation puisqu'il est difficile de jouer deux rôles différents, celui de l'enseignant et celui de l'observateur. Contraignant alors l'observateur à rédiger ses notes à partir de ses souvenirs de la journée. Cela rend ce mode

d'investigation assez subjectif dans la mesure où certains détails, parfois même très importants, peuvent nous échapper, un fois la journée d'observation terminée.

Afin de répondre aux limites de l'observation, il m'a semblé nécessaire d'utiliser une seconde méthode d'enquête, qui est l'entretien de recherche. Ce mode d'enquête permet d'approfondir et d'enrichir les éléments observés lors de la phase d'observation des élèves dans la classe. Un entretien d'après Labov et Fanshel (1977) se définit comme étant un « speech event (événement de parole) dans lequel une personne A obtient une information d'une personne B, information qui était contenue dans sa biographie ». Le choix de mettre en place des entretiens avec ces élèves se justifie par le fait que les entretiens permettent d'obtenir plus de précisions et de clarifier les propos que j'ai pu entendre de la part des élèves. Afin de réaliser au mieux cet entretien, je me suis orientée vers les recherches de Alain Blanchet et Anne Gotman, qui précisent que lorsque l'on prévoit de faire un entretien, il faut s'abstenir de poser des questions pré rédigées à l'avance. En effet, un entretien se caractérise, selon eux, par des thèmes prédéfinis en amont, mais non pas des questions préétablies. J-C Combessie dans son ouvrage *La méthode en sociologie*, (2007), rejoint ces deux auteurs en précisant que l'entretien permet de définir un thème, qui sera abordé lors de l'échange, par l'intermédiaire d'un guide d'entretien. Ainsi, pour cet entretien, je n'ai pas prévu de questions linéaires pré rédigées mais uniquement des thèmes que je devais absolument aborder avec eux, ce qui constituait mon guide d'entretien. Les thèmes que j'avais prévu d'aborder étaient donc : le ressenti face au yoga, l'album de Kika et l'ambiance de classe. Il est nécessaire d'ajouter que, selon Blanchet (2007) les entretiens ont cependant une limite qui n'est pas négligeable, c'est la subjectivité puisque les questions posées directement et en face à face peuvent entraîner des réponses erronées et non sincères. La personne interrogée peut arranger ses réponses pour dire à l'enquêteur ce que ce celui-ci veut entendre. La manière de poser les questions et le type de questions posées peuvent conduire à ce type de réponses mensongères. Sans s'en rendre compte, l'enquêteur dirige les réponses de son interviewer. Celle-ci doit donc être prise en compte lors de l'analyse des résultats. Etant confrontée à de jeunes enfants de cinq ans, j'ai été amenée à les solliciter en utilisant ce que Combessie appelle des relances. Ces relances sont définies comme étant un « terme générique qui permet de reprendre en écho ce que l'interviewé vient d'affirmer, d'entrer dans ses énoncés et l'encourager à développer » (Combessie, 2007). En complément de ces relances, les reformulations m'ont permis d'encourager mes élèves à se livrer davantage.

Ces relances et ces reformulations m'ont donc aidé à réorienter l'entretien vers les autres thèmes que je devais aborder avec les élèves.

b) Choix des profils d'élève.

Afin de mener à bien ce travail de recherche, je me suis fixée comme objectif de suivre l'évolution de certains élèves ayant des profils assez divergents. Le choix de me focaliser sur quatre profils très distincts se justifie par le fait que, mon système de recueil de données étant basé sur une observation des élèves et une observation globale de la classe ainsi que sur un entretien, je ne pouvais pas observer ni m'entretenir avec chaque élève de la classe, de manière suffisamment précise pour réaliser convenablement ma recherche. Les profils très différents, allant d'un enfant très calme à un enfant ayant des humeurs souvent imprévisibles, me semblaient pertinent, dans la mesure où, je voulais étudier l'impact de ces séances de relaxation sur différents caractères. Ainsi, voir si le yoga était une activité qui convenait à des individus très différents. Je me suis demandée si les effets allaient être plus visibles sur des enfants étant déjà de nature calme ou si le changement allait être radical sur des enfants très agités. Ainsi, selon moi, il y avait plus d'intérêts à observer les effets du yoga sur des élèves ayant des caractères différents.

Quatre profils d'élèves ont été retenus, il s'agit de Peter, un petit garçon de cinq ans, très agité et ayant de grandes difficultés à rester concentré lors des activités. Lorsqu'il se trouve dans un atelier autonome, il ne reste pas concentré très longtemps, il s'agite sur sa chaise, perturbe ses camarades, fait du bruit avec son matériel, afin d'attirer toute l'attention sur lui. De nature assez agressif et violent, avec les autres enfants, il est constamment dans les disputes et est à l'origine des dissensions dans la classe. Cet enfant est, cependant, sujet aux pleurs assez fréquemment. En effet, lors d'une activité, où il avait malencontreusement perdu sa feuille de travail, il n'a pas trouvé d'autres solutions que de prendre la feuille de travail de sa camarade, qui se trouvait à côté de lui, déclenchant alors la colère de celle-ci et une énième dispute. Ayant vu la scène, je me suis précipitée pour redonner le travail à sa propriétaire, ce qui déclencha une crise de larmes. En ce qui concerne les règles de vie de la classe, elles ne sont respectées qu'à certains moments, il prend la parole sans lever le doigt, coupe la parole des enfants, ne s'assoit pas correctement sur le banc... Toutes les

observations sur cet élève m'ont donné envie de l'aider, il s'agit d'un enfant à très bons potentiels, ayant un bon niveau et de bonnes capacités pour réussir, cependant son caractère velléitaire et nonchalant l'empêche d'exploiter au mieux ses capacités.

Ensuite le cas de Justine, une fille de cinq ans ayant, elle aussi, des problèmes de comportements qui affectent son implication et sa réussite dans le travail. De ce fait, elle se retrouve souvent en difficulté dans les diverses activités, attendant je vienne m'occuper personnellement d'elle. Très colérique et irritable, elle se renfrogne très souvent et montre son mécontentement en croisant les bras et en tapant du pied au sol. Cette attitude débute, pour la plupart du temps, le matin dès son arrivée dans la classe. Ainsi, il est difficile de la faire changer d'humeur afin qu'elle puisse se mettre au travail. Les séances de yoga et de relaxation me semblaient être un bon moyen pour lutter contre ces colères régulières et ainsi parvenir à l'apaiser, c'est donc pour cette raison que j'ai choisi de me focaliser également sur cette élève.

Ayant choisi deux élèves à comportement assez agressif et colérique, il m'a semblé pertinent de m'orienter également sur des profils très différents, c'est-à-dire des profils très calmes et très posés.

J'ai ainsi choisi, Gaëlle, une fille de cinq ans, au tempérament très calme. Très souriante et joyeuse lors de son arrivée à l'école, son profil m'a intrigué et je voulais en apprendre d'avantage. Lors de la sortie à 16h30, ses parents m'avaient confié que leur enfant était très épanouie à l'école et qu'elle était même impatiente d'arriver chaque matin. Ce profil m'a alors intéressé pour ma recherche, je me suis questionnée sur les impacts de la relaxation sur une enfant aussi calme et investit dans les apprentissages. En effet, lorsqu'elle est en activité, elle parvient à rester concentrée durant la quasi-totalité du temps impartie, parvenant même à ne pas se laisser distraire par le bruit ou l'agitation des autres enfants de la classe. Durant les moments de regroupement, elle fait partie des enfants qui respectent les règles de vie de classe, c'est-à-dire : se taire, lever le doigt et attendre d'avoir la parole, ne pas se lever sans autorisation et ne pas couper la parole. Subissant parfois les colères de son camarade à droite du banc (Peter), elle ne réagit jamais de manière violente, préférant venir me voir afin que je résolve moi-même le problème de comportement.

Et pour terminer, j'ai choisi le profil de Léna (cinq ans), qui est quant à elle, de nature assez calme mais un peu étourdie, c'est-à-dire qu'elle parvient difficilement à rester concentrée sur une tâche pendant une longue durée. Après quelques minutes de travail, elle vient systématiquement me chercher, toujours avec la même phrase : « madame vient voir mon travail », afin de me faire visualiser l'avancée de son travail. Malgré mes nombreuses reprises à ce sujet, elle ne parvient pas à rester assise et à éviter de venir me solliciter. Son attitude me dérange dans mon activité puisqu'elle est amenée à me solliciter pendant mes ateliers dirigés, ce qui perturbe le travail de mon groupe d'enfants. Les autres règles de vie de la classe sont, pour la plupart du temps, respectées, cependant il lui arrive également de prendre la parole sans mon autorisation. De plus lors du regroupement, elle est attentive durant quelques minutes, suite à cela, je suis sans cesse obligée de la rappeler à l'ordre et de lui demander de faire un petit effort de concentration jusqu'à la fin de l'activité en collectif. En effet, je l'ai retrouvée souvent la tête dans les nuages, totalement perdue dans ses pensées. Son naturel joyeux laisse souvent place à une hypersensibilité qui l'empêche de maîtriser ses émotions, l'amenant à pleurer pour des choses sans grandes importances. Lors de la description du profil de Peter, j'ai évoqué un souci au sujet d'une fiche de travail perdue, l'enfant concerné était Léna, qui a littéralement fondu en larmes. Plusieurs minutes ont été nécessaires pour que je parvienne à la calmer et à la remettre au travail. Ainsi ce profil m'a également intéressé, dans la mesure où, je voulais constater les effets du yoga sur cette hypersensibilité, notamment dans le but de voir si, au fur et à mesure de ces séances de relaxation, Léna allait parvenir à contrôler ses émotions et à être plus paisible dans la classe. Mais également, il m'intriguait de savoir si ces séances allaient avoir un impact sur son niveau de concentration, allait-elle parvenir à rester concentrée sur une tâche plus de deux minutes sans venir me solliciter ou à éviter de rêvasser pendant les moments de regroupement.

La date de première observation fut le 25 février, jour de rentrée, ainsi j'ai décidé de faire une seconde observation la semaine suivante puis une troisième observation le 1^{er} avril afin de voir une éventuelle évolution dans les comportements de ces quatre élèves.

c) Choix de l'album de jeunesse.

Une première approche de l'activité de yoga a été faite à travers l'album de jeunesse « Le yoga » de Stéphane Ledu, qui a permis aux enfants d'avoir une première définition de cette activité, inconnue de tous au départ. Cet album donne la définition suivante : « Le yoga n'est pas un sport. Originnaire d'Inde, c'est une discipline très ancienne, qui invite à faire la paix dans son corps et dans son esprit ». Assez complexe pour des enfants de cinq ans, j'ai été amenée à simplifier cette définition. Ce livre nous a permis de faire une liste des éléments essentiels pour bien pratiquer le yoga, c'est-à-dire, des vêtements confortables, un tapis et un coussin, sans oublier une musique apaisante. Préalablement à la lecture de l'album, j'ai demandé aux élèves s'ils connaissaient cette activité. Tous, sans exception, m'ont répondu qu'ils ne connaissaient pas. Ainsi, pour débiter la séquence pédagogique, j'ai utilisé un second album de jeunesse appelé : *Le yoga de Kika* de Ulrika Deze et Anne Terral, qui est à la fois un outil pédagogique mais également un outil très ludique pour les enfants. Dans cet album l'enfant prénommée « Kika » est une jeune fille de six ans qui pratique le yoga avec son ami Yazou le singe, ensemble ils réalisent quatorze postures, qui font toujours références aux êtres vivants, que ce soit les hommes, les animaux ou les végétaux, à l'exception de la posture de l'avion. En effet, nous retrouvons, la posture de l'arbre, la posture de l'enfant, la posture du papillon, la posture du crocodile et bien d'autres encore, qui sont des noms qui ne posent aucun problème de compréhension pour les élèves. Cela permet aux enfants de mettre une image sur des noms de postures, au début inconnus pour eux. Les illustrations très colorées et poétiques accompagnent les enfants dans ce moment de détente. Ces postures sont des postures adaptées aux enfants de cinq ans en termes d'équilibre. Bien qu'il s'agisse d'un album destiné à la pratique du Yoga, nous pouvons y lire une histoire qui accompagne chaque mouvement, ce qui permet aux enfants d'accrocher à l'histoire de cette petite fille.

Différents types de postures sont proposées, certaines sont destinées au réveil et peuvent être pratiquées dès le levé, d'autres sont centrées autour de la concentration, de l'énergie ou du repos. Le choix des postures focalisées autour de la concentration et de canalisation de l'énergie sont les postures que j'ai sollicitées durant mes séances puisqu'il s'agit des points sur lesquels je voulais faire travailler les élèves. La concentration se travaille en lien avec la perception de son corps et de ses sens. A travers ces différentes postures les élèves apprennent à connaître leur corps et à l'exploiter. Le choix des postures est essentiel d'après Hélène Marquié-Dubié et Marie Baixas, en effet selon elles « les postures apportent entre

autres : le moyen de reconnaître et de canaliser des pulsions primitives, l'accès aux schémas corporel et à ses diverses représentations symboliques, la joie du jeu, du mine, de l'imaginaire, la sensation de bien-être vers la conscience de l'être ». En effet, tous les sens sont sollicités, la vue par la perception d'images et l'imagination des enfants, l'ouïe par l'écoute de musiques apaisantes, de sons doux et relaxants (oiseaux, eau qui coule), l'odorat et le goût peuvent aussi être stimulés. Un travail au préalable sur les cinq sens a été fait avec les élèves.

Néanmoins, l'un des points négatif de ce livre et qu'il n'accompagne pas suffisamment les élèves dans les exercices de respiration. Nous pouvons y lire à plusieurs reprises « Respire normalement », « Répète cinq à dix fois en respirant calmement », « respire calmement plusieurs fois ». Le fait de dire aux enfants de respirer calmement ou même de respirer normalement n'a pas vraiment de sens pour eux, ils savent respirer mais ne savent pas comment respirer pour se relaxer. Se relaxer demande une respiration spécifique fondée sur une inspiration et une expiration profonde.

Si nous suivons entièrement le livre, une séance complète, c'est à dire une séance comprenant à la fois un travail sur les postures et une histoire relaxante en fin de séance, peut durer quarante minutes. J'ai fait le choix de ne pas faire des séances aussi longues mais plutôt des séances de dix à quinze minutes.

B) Mise en place des activités de relaxation et des séances de yoga.

Au retour de la récréation, un mardi après-midi, j'ai laissé les élèves s'exprimer, discutaient ensemble, s'agitaient, pendant que j'attendais sur ma chaise. Au bout de cinq minutes d'agitation, j'ai sonné les maracas qui signent l'arrêt complet de toute activité, ils se sont donc calmés petit à petit. Certains ayant plus de mal à retrouver leur calme et leur concentration que d'autres. Quand le calme fut retrouvé, je leur ai demandé « *Pourquoi faites-vous autant de bruit ?* ». Les réponses des élèves se sont rejointes sur un point, ils étaient tous énervés suite à la récréation et suite aux divers jeux qu'ils avaient pratiqués. Je leur ai ainsi proposé de faire quelques petits jeux de relaxation pour retrouver notre calme.

Les premières activités ont été les automassages et les étirements. Suite à cela d'autres activités se sont mises en place progressivement dans notre classe.

A la suite de la pause méridienne, nous proposons systématiquement aux enfants un temps calme, durant lequel ils étaient amenés à se reposer sur leurs tables, avec un coussin et pour certain un doudou. Après plusieurs mois à imposer ce temps de repos, je me suis rendue compte que beaucoup d'enfant ne profitaient pas suffisamment de ce moment pour se reposer. En effet, ils étaient agités, ils discutaient ou ils jouaient avec leurs doudous. Ainsi, j'ai décidé de mettre en place, durant ce moment, des ateliers que j'ai appelés les « ateliers de détente ». J'ai proposé aux élèves de choisir un atelier en fonction de leurs humeurs du moment, les ateliers étaient des ateliers en libre choix et ils pouvaient ainsi choisir comment ils voulaient se détendre. Je leur ai proposé un atelier automassage et relaxation, un atelier avec des coloriages de mandalas, un atelier repos où les enfants ressentant le besoin de se reposer pouvaient aller, un atelier lecture silencieuse et pour terminer un atelier écoute durant lequel les enfants pouvaient écouter des musiques relaxantes. Tous en autonomie, à l'exception de l'atelier massage. Ce mode de procédé avait pour but d'amener les élèves à devenir d'avantage autonomes dans la gestion de leurs émotions en ainsi les amener à apprendre à écouter leur corps.

Durant les ateliers massages et relaxation, nous commençons par le massage en nous chauffant les mains, notamment en les frottant l'une contre l'autre. Suite à cela, nous passons au massage des joues, du cou, de la nuque puis de la tête. Ensuite, nous passons au massage des bras et des jambes. Pour ce massage des bras, les élèves plaçaient le bras entre le pouce et l'index puis en effectuant des mouvements circulaires, ils allaient de haut en bas et de bas en haut. Une fois les bras terminés, c'était au tour des jambes en procédant de la même manière que pour les bras. Pour finir, les élèves procédaient aux massages des mains et des pieds, en prenant soin de bien retirer leurs chaussures. Ces exercices d'automassage, accompagnés de bâillements, de soupirs et d'étirements, permettent aux élèves d'apprendre à se recentrer sur eux-mêmes et à ressentir leur corps. L'enfant, pour parvenir à se relaxer, doit apprendre à découvrir les différentes parties de son corps et à les exploiter, au profit de son bien-être, ces exercices y participent. A la suite de ces automassages, nous commençons

à effectuer quelques postures de yoga, en suivant l'album *le yoga de Kika*, pendant environ cinq minutes.

Le mandala, signifiant « cercle » en sanskrit, est une activité permettant de favoriser la concentration. Pour cela, les élèves doivent commencer par l'extérieur du cercle puis ils continuent vers le centre du mandala en utilisant des couleurs foncées au début puis des couleurs plus claires au centre du mandala. Cela permet de créer un joli dégradé de couleur dans le mandala. Les mandalas créatifs permettant de focaliser l'attention des élèves sur un seul point, eux, qui ont l'habitude de penser à plusieurs choses en même temps et qui ne prennent pas le temps d'effectuer calmement et lentement la tâche qui leur ai demandé. Ayant pour consigne de ne pas dépasser, la concentration est d'autant plus sollicitée, c'est pour cette raison que j'ai choisi de leur proposé ce coloriage dans les ateliers de détente. Les mandalas étaient adaptés à l'âge des enfants, progressivement j'ai été amenée à leur en proposer de nouveaux, qui demandaient encore plus de concentration. Ainsi, le choix des mandalas se faisait en fonction des capacités de chacun.

J'ai fait le choix de conserver le temps de repos sur les tables puisque ce temps était, pour certain, bien investit. Effectivement, quelques enfants parvenaient à s'endormir sur leur table et ne voulant pas les priver de ce temps de repos, j'ai conservé cette pratique pour six élèves qui en avaient besoin.

Deux autres ateliers ont été mis en place, un atelier d'écoute de musiques calmes et apaisantes pour un élève, dans un coin assez isolé des autres et un atelier lecture en autonomie et en silence dans la bibliothèque de la classe. Ne disposant que d'un poste, j'ai été contrainte de proposer cette activité d'écoute pour un seul enfant. Les enfants au coin bibliothèque, pouvaient lire des livres ou jouer avec des peluches très colorées en marionnette, qui constituaient une sorte de boîte de détente dû à la douceur de ces différentes peluches.

Mon objectif, à travers ces différents ateliers, était d'apprendre aux élèves à être encore plus autonomes. Ils ont appris à se calmer de façon libre, lorsqu'ils sentaient qu'ils commençaient à être agités, un tapis était disponible dans la classe pour se détendre et faire quelques exercices de relaxation, notamment des exercices sur la respiration que nous avons travaillé lors des séances de yoga. Ces séances étaient prévues dans l'emploi du temps de la semaine mais je me permettais de faire certains exercices entre deux activités lors que je trouvais que

les élèves avaient besoin de se recentrer. Lors de mes différentes lectures, j'ai découvert une pratique qui permettait de retrouver l'attention de la classe, pour cela il suffisait de tout arrêter et de demander aux élèves de fermer les yeux et d'imaginer quelques choses de jaune. Suite à cela, il fallait leur dire d'ouvrir les yeux lentement puis nous reprenions le cours de la séance. Le jaune a été progressivement assimilé à la couleur de la concentration, chacun imaginant un objet jaune qui représente pour lui la concentration, cela peut être un soleil, un citron ou même un tournesol.

Le choix des « ateliers de détente » laissait les élèves en parfaite autonomie afin qu'ils parviennent progressivement à apprendre à se gérer eux-mêmes. Le choix de mettre en place ces différents ateliers, en plus des séances de yoga, se justifie par le fait que le temps ne m'a pas permis de réaliser plus de cinq séances de yoga.

De plus, dès leur arrivée le matin, nous procédions à une relaxation dynamique que nous appelions « le réveil musculaire ». Un enfant, appelé « le chef d'orchestre » procédait au réveil, les autres avaient pour consigne de suivre son exemple. Durant ce réveil nous privilégions les articulations, notamment le cou, les épaules, les poignées, les chevilles, mais également les bras et les jambes par de légers massages. Tout ceci afin d'amener les élèves à entrer dans les activités de la matinée, cette stimulation permettant de lutter contre le manque d'attention et de concentration des élèves en leur apportant l'énergie nécessaire pour se mettre au travail, dès leur arrivée à l'école.

Les séances de yoga ont commencé la semaine du 5 mars. Chaque séance débutait par une série d'automassage du visage, des mouvements de la tête et des épaules afin de mettre les élèves en condition. Suite à cela, nous passions aux différentes postures en suivant le livre de Kika. La première séance fut moins longue que les autres, progressivement j'ai amené d'autres postures et les séances suivantes ont duré quelques minutes supplémentaires. La posture que leur ai proposée dans un premier temps était la posture de l'enfant puisque cette position est excellente pour travailler la concentration et elle est pratique pour l'écoute d'une musique. Afin de favoriser la concentration, j'ai choisi de suivre le livre *Zen en classe*, qui relate certaines postures à privilégier, notamment le chat en creusant le dos, le chien qui est un prolongement de la posture du chat, le pont, le papillon ainsi que l'étoile de mer. Je leur ai expliqué le rôle de la respiration, en passant par l'inspiration profonde par le nez et par l'expiration par la bouche, j'ai pour cela effectué les respirations avec eux. Afin d'amener

les enfants à effectuer cette respiration de manière optimale, nous l'avons travaillée de deux manières. Premièrement, je leur ai proposé de s'allonger au sol et de mettre les mains sur le ventre afin de sentir le ventre se gonfler lors de l'inspiration et se dégonfler lors de la phase d'expiration. Secondement, nous avons travaillé la respiration en restant debout, les bras placés le long du corps. Lors de la phase d'inspiration les épaules se lèvent et lors de la phase d'expiration elles redescendent. Ces exercices de respirations permettent de donner des repères visuels aux élèves et sont essentiels pour les apaiser. S'ajoute à ces exercices, l'idée de chaleur, lorsque l'on expire et que l'on place la main à quelques centimètres du visage, nous pouvons ressentir de la chaleur, à contrario lorsque l'on éloigne la main, on ressent un refroidissement.

Tout comme pour les ateliers de détente, je ne me contentais pas de lire des consignes mais je pratiquais les différents exercices avec les élèves, afin, premièrement, de me détendre avec eux mais aussi, afin qu'ils aient un visuel des gestes et des postures que j'attendais de leur part. Il est important que les élèves sachent ce que l'on attend d'eux. Une relation de confiance peut s'installer, entre les enfants et l'enseignant, s'ils se rendent compte que cette pratique est profitable pour tous.

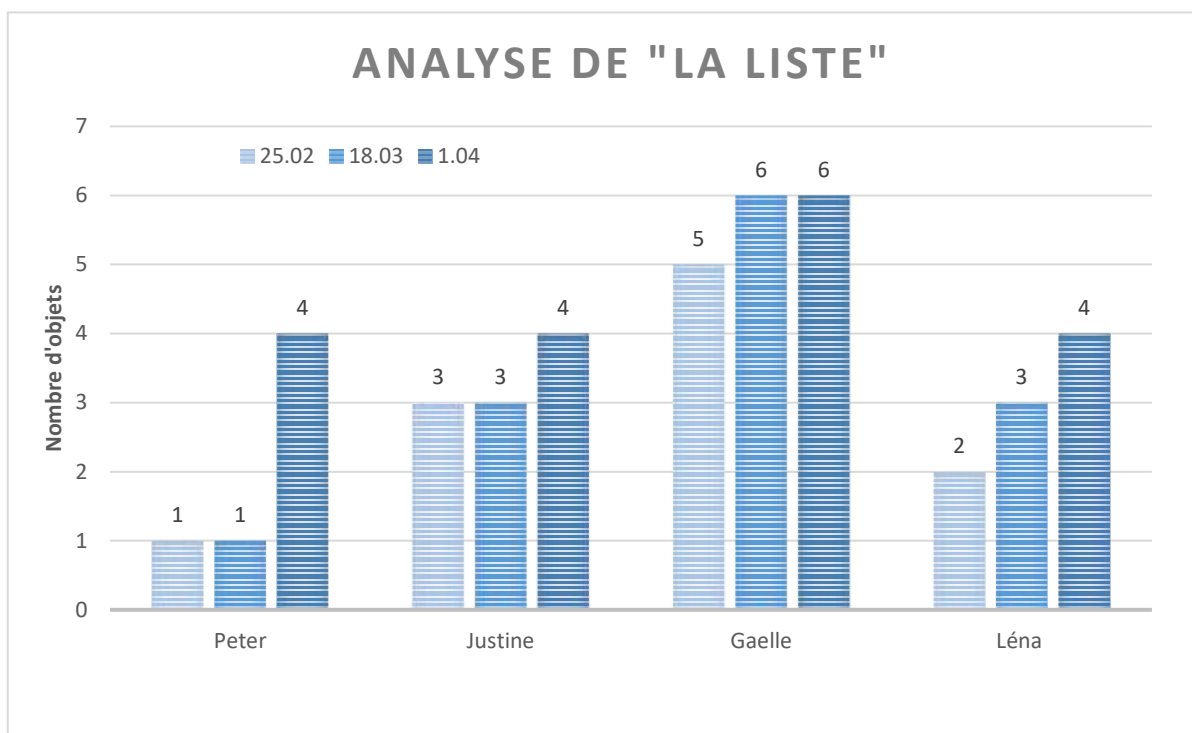
Suite à chaque séance de yoga, je prévoyais quelques minutes afin de faire une séance de verbalisation, où chacun pouvait donner son ressenti. Cette activité permettait aux élèves d'apprendre à mettre des mots sur leurs émotions et à les partager avec les autres enfants, dans le but de redonner de la cohésion au groupe classe.

VII) Traitements et résultats du recueil de données

Le premier moyen pour recueillir mes données a donc été l'observation précise de quatre élèves et l'observation globale de la classe et de son ambiance. Afin de mener à bien cette étape importante, j'ai réalisé un tableau pour y inscrire mes différentes observations. Trois colonnes sont présentes dans ce tableau, chacune correspondant à une date précise, le 25-26 février, le 18-19 mars et le 1^{er} -2 avril, trois dates assez éloignées afin d'y voir d'éventuelles évolutions (annexe).

Afin d'analyser le niveau de concentration de mes élèves, je leur ai proposé, le lundi après-midi, une activité appelée : « la liste ». Cette activité consiste à placer six objets face à l'élève, pendant un petit moment, lorsqu'il se sent prêt, les objets sont retirés puis cachés. L'objectif de l'enfant est de réussir à faire la liste de tous les objets qu'il avait face à lui. Les objets sélectionnés pour cet exercice étaient des objets présents dans la classe, donc des objets bien connus des élèves et ne posant aucun problème au niveau du vocabulaire, cependant j'ai pris le temps de voir avec eux s'ils n'éprouvaient pas de difficulté à identifier les différents objets, il aurait été dommage de perturber cet exercice à cause d'un manque de vocabulaire. Il s'agissait d'un tube de colle, d'un aimant, d'une chaussette du coin poupées, d'un livre, d'un crayon de couleur, d'une paire de maracas, d'un bonbon, d'une pince à linge, ect... A travers le graphique ci-dessous, nous pouvons y voir l'évolution des élèves face à cet exercice qui demande beaucoup de concentration pour la mémorisation des six objets. En abscisse figure le nombre d'objets et en ordonné le prénom des quatre élèves observés.

Tous, sans exception, ont progressé et fais évoluer leur score initial. En effet, Peter a fortement amélioré son résultat, en passant de un objet mémorisé sur six, la première et la seconde fois, à quatre objets sur six la troisième fois. Un gros progrès qui montre une meilleure implication dans la tâche. Ensuite, Justine, en progrès également, est passée de trois objets sur six à quatre objets. Gaëlle, qui avait fait un très bon résultat la première fois, en retrouvant cinq objets sur six a réussi à améliorer son score les fois suivantes, en trouvant l'intégralité des six objets présents sur la table. Une amélioration progressive est enregistrée pour Léna, en passant de deux à trois objets entre la première et la deuxième fois et en faisant un bon score la dernière fois avec quatre objets identifiés sur six. Ainsi, nous pouvons y voir, qu'au fil des semaines, chaque élève a progressé dans cette tâche qui demande une très forte concentration mentale.

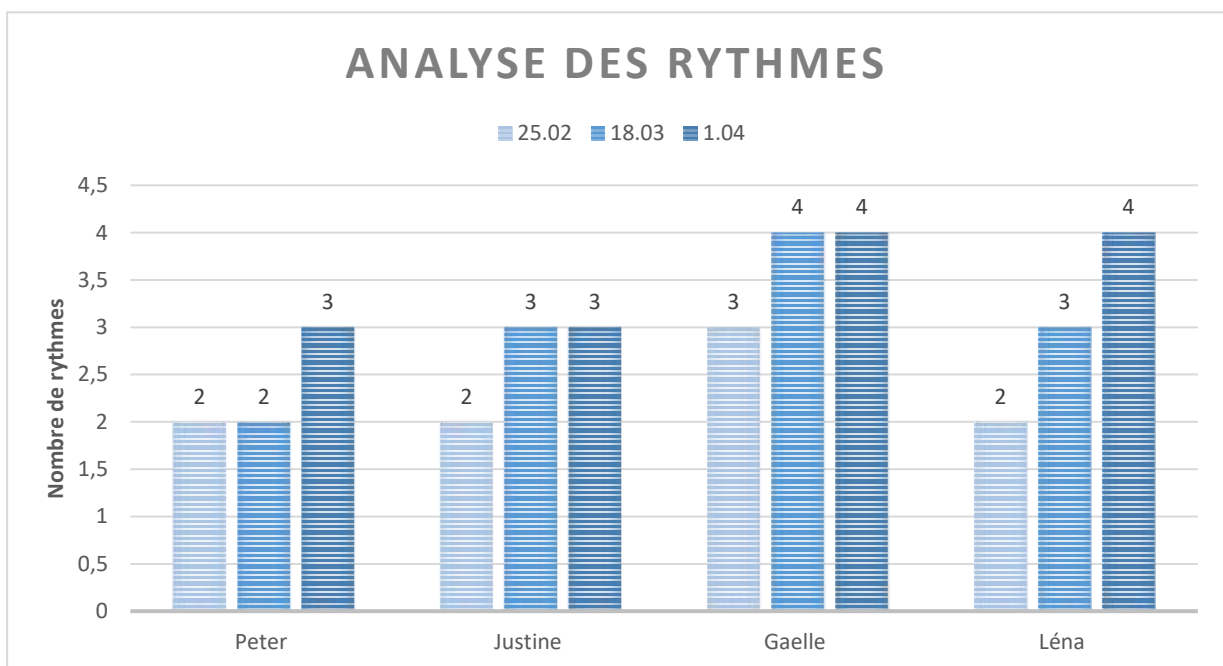


Le second exercice de concentration que leur ai proposé était un jeu sur les rythmes, qui est un exercice de concentration par excellence, très répandu à l'école maternelle. Ce jeu consiste à proposer des rythmes aux élèves, de plus en plus compliqués, qu'ils doivent ensuite reproduire sans erreurs. Cet exercice exige une concentration importante afin de ne pas perdre le fil de l'enchaînement. J'ai choisi de commencer par deux rythmes (Frapper des mains + claquer des doigts), puis trois rythmes (taper sur les jambes + taper des mains + mains en l'air) et pour terminer quatre rythmes (taper des mains + claquer des doigts + taper du pied + lever les bras). Le graphique ci-dessous expose les différents résultats obtenus par ces quatre élèves, en abscisse sont représentés les rythmes allant de deux à quatre et en ordonnée figurent les noms des élèves.

Nous observons que chacun a progressé dans cette tâche entre le 25 février et le 1^{er} Avril. Peter est parvenu après quelques entraînements à effectuer sans erreur un enchaînement de trois rythmes alors qu'initialement il était parvenu à réaliser l'enchaînement comportant un frappé des mains et un claquement de doigt. Le quatrième, restant assez compliqué, il demande de la part des élèves beaucoup de concentration, il a été réussi uniquement par Gaëlle et Léna. Gaëlle était parvenue à le réaliser lors de la seconde observation. Léna a une

amélioration progressive, à l'image du jeu précédent, passant de la réussite de l'enchaînement à deux rythmes, puis à celui avec les trois rythmes pour enfin réussir l'enchaînement à quatre rythmes distincts. Justine est parvenue également à progresser dans la tâche avec une réussite passant de deux rythmes à une réussite à trois rythmes.

Ainsi tous enregistrent une nette amélioration de leurs capacités motrices dû, sans doute, à une meilleure concentration sur la tâche.



Le niveau de concentration des élèves a également été observé à travers leur attitude face à certaines pratiques. J'ai observé leurs capacités à rester concentrer durant le réveil musculaire du matin, pendant la lecture des différents albums de « La moufle », qui sont des albums assez longs, mais je les ai également observés lors du travail en atelier autonome.

Concernant l'attention et la concentration des élèves lors du réveil musculaire, une amélioration est également notable.

En effet, lors de la première journée d'observation, Peter était très peu investi, voir même complètement inintéressé par la tâche qu'il ne réalisait pas réellement, il passait plus de temps à discuter et à distraire ses camarades qu'à effectuer convenablement les mouvements articulaires. Lors de la seconde journée d'observation, quelques mouvements articulaires ont

été réalisés convenablement. Cependant lors de la troisième journée d'observation, un élément imprévu est venu s'ajouter à mon analyse, le décalage horaire. Peter semblait ne pas avoir suffisamment dormi cette nuit-là et n'était pas très présent dans la classe durant la moitié de la matinée. Ainsi, il n'a réalisé que quelques mouvements, passant plus de temps à somnoler que d'être actif.

Pour les autres élèves, et notamment pour Justine, elle est passée d'un refus catégorique en disant : « Non je ne veux pas faire le réveil musculaire » à une acceptation progressive pour effectuer quelques mouvements les jours suivants. Plus ouverte à l'activité, elle a accepté de la pratiquer, mettant de côtés ces diverses stratégies d'évitement de l'activité telles que, le rangement du matériel ou le passage aux toilettes.

Durant les trois moments d'analyse, Gaëlle a effectué parfaitement les exercices avec un sérieux très frappant et une motivation toujours plus accrue pour cette activité. Proposant même d'être le chef d'orchestre lors de la troisième journée d'observation. Bien que je n'aie pas observé de réelle amélioration dans sa pratique, le fait de se proposer pour être le chef d'orchestre de la semaine montre sa véritable intension d'aider les autres à progresser, en leur donnant même des conseils pour la réalisation de quelques actions.

Au sujet de Léna, quatrième enfant observé, lors de la première séance d'observation elle était très distraite, passant plus de temps à observer ses camarades qu'à pratiquer elle-même. La seconde fois, elle a réussi à se concentrer les quelques premières minutes, mais elle a lâché prise pour les mouvements suivants, son naturel étourdie reprenant le dessus sur sa concentration. La même observation a été faite lors du dernier jour d'observation, très peu concentrée et investit ce jour-là, elle n'a effectué que quelques mouvements articulaires mais uniquement lorsqu'elle s'est rendu compte que je l'observais, ainsi le fait de l'observer a modifié son comportement. Ce qu'elle n'aurait sans doute pas fait si elle ne s'était pas rendu compte que mon regard était posé sur elle.

Le second temps d'observation est la lecture des albums de jeunesse en collectif, lors des regroupements le lundi matin, après la récréation.

Les observations faites au sujet de Gaëlle étaient assez similaires aux observations faites précédemment. J'ai fait le choix de faire cette observation pendant le temps de lecture parce qu'il s'agit d'une activité, qui, généralement plait fortement aux élèves. Ainsi, les

observations auraient peut-être étaient différentes de celle du réveil musculaire, mais pour le cas de Gaëlle, elles ont été quasiment identiques. Très intéressée et attentive durant toutes les séances de lecture.

Concernant Peter, la lecture d'album est quelque chose qui le captive d'avantage, cependant son attention et sa concentration n'ont pas été au rendez-vous lors de la première observation, perturbant le cours de la lecture à plusieurs reprises, notamment en discutant et en s'agitant sur son banc. La seconde observation est identique à la première. Lors de la dernière lecture, il été plus apte à écouter, assez calme et attentif dans l'ensemble, il est parvenu à saisir l'histoire dans sa quasi-totalité. Quasi-totalité puisque qu'il a cependant était distrait du fait de sa fatigue importante ce jour-là, cet état de fatigue a, sans aucun doute, contribué à son calme durant la séance la lecture.

Ensuite, au sujet de Léna, lors de la première lecture, elle était captivée pendant une bonne partie de l'histoire mais elle a commencé à s'éparpiller et à avoir la tête dans les nuages avant la fin, elle a eu un comportement assez identique lors de la seconde observation ainsi aucune amélioration notable était à constater. Lors du dernier jour d'observation, elle semblait d'avantage intéressée mais ne parvenant pas à rester focaliser uniquement sur l'écoute de la lecture, elle était à plusieurs reprises dans ses pensées et n'écoutait, de ce fait, plus l'histoire.

Pour le cas de Justine, lors de la première écoute, elle était très distraite et peu attentive, ne s'intéressant pas du tout à l'histoire. La seconde fois fut plus intéressante pour elle, elle a écouté le début de l'histoire mais s'est assez vite lassée. Durant la dernière journée d'observation, elle a pris l'initiative d'elle-même de venir s'installer à côté de moi, afin de bien pouvoir écouter. En effet, elle m'a confiée « Madame, je me mets à côté de toi pour mieux entendre l'histoire ». Fière d'avoir été attentive lors de la lecture, elle était très contente de me dire « Tu as vu madame j'ai bien écouté ». J'ai vraiment apprécié cette initiative de sa part qui montre une réelle envie de s'investir dans les moments de vie en collectif et je n'ai pas omis de la féliciter pour son acte et pour sa concentration durant l'intégralité de l'histoire.

Au cours de mes séances de yoga, j'ai pu observer une amélioration des comportements pour Peter et Justine. Eux, qui au début, ne voulaient pas du tout entendre parler de yoga et de relaxation, ont fini par accepter de se lancer et y ont même trouvé une forme de plaisir. Tous

deux, ont, lors de la première séance de découverte du yoga, étaient très agités. Ne voulant pas pratiquer, ils sont préférés courir dans la salle et faire de multiples bêtises. Néanmoins, lors des dernières séances, j'ai ressenti une sorte de curiosité à l'égard de cette pratique, voyant que les autres enfants n'en disaient que des compliments, ils ont été intrigués. C'est d'ailleurs pour cela que, lors des dernières séances de yoga, ils ont pratiqué et ont été assez investit et réceptifs, notamment en se plaçant volontairement juste devant moi. Ils sont parvenus à se calmer et à réaliser quelques postures. Voyant cet élan de motivation de leur part, je les ai soutenus en les félicitant pour leur investissement et leur sérieux. Ils en sont ressortis très satisfait d'eux-mêmes.

Lors de ces séances de yoga, j'ai pu observer une légère amélioration dans l'attitude de Gaëlle, très enthousiaste à l'idée de découvrir le yoga, elle a été impliquée dès la première séance, réalisant les postures à la perfection et avec un calme irréprochable. Cette légère amélioration s'illustre par un temps de concentration durant les postures qui n'a cessé de croître, très immobile et inflexible, rien ne pouvait la perturber dans son activité. Ainsi, cette attitude lors du yoga est à l'image du comportement de Gaëlle lors des autres activités, toujours impliquée et enthousiaste à l'idée d'apprendre de nouvelles choses.

Quant à Léna, son comportement lors des différentes séances illustre son attitude dans la classe, intéressée au début par la nouveauté de cette activité, elle est parvenue à rester concentrée durant une bonne partie de la séance. Néanmoins, elle a fini par ne plus s'y intéresser sérieusement au fil des semaines. Notamment, en s'éloignant de plus en plus de moi au fur et à mesure des séances, au point de se retrouver complètement dans le fond de la salle lors de l'avant dernière séance de pratique.

Ainsi en conclusion de ces différentes observations faites au sujet de la concentration des élèves, nous pouvons noter que les activités mises en place dans le cadre de la relaxation ont eu un impact assez significatif, dans la mesure où, trois enfants sur quatre ont été amenés à progresser et à s'investir d'avantage au fil du temps. Quelques changements fulgurants de comportement ont été enregistrés, notamment le changement radical d'attitude de Justine et Peter face aux séances de yoga, mais aussi lors de l'activité d'écoute de lecture de l'album pour Justine, qui a montré une réelle implication et motivation pour cette activité demandant de la concentration, afin de bien comprendre l'histoire. Ainsi, ces deux enfants, qui au départ ont été choisis pour leurs attitudes nonchalantes, agressives et non réceptifs aux activités, ont

connut une réelle ascension dans leurs comportements. Les diverses activités mises en place telles que les temps de détente après la pause méridienne, les séances de yoga, les activités relaxantes comme le coloriage des mandalas, ont, sans doute, contribué à ce changement d'attitude de la part de ces deux enfants agités de nature, en ayant un impact concret sur eux.

En revanche, les séances de yoga n'ont pu avoir qu'un léger impact sur le comportement de Léna, celle-ci n'étant pas du tout impliquée dans la tâche. Cela s'observe dans les différentes activités observées pour ma recherche, elle ne parvient pas à rester concentrée d'avantage dans les différentes tâches, notamment lors du réveil musculaire, lors de la lecture en collectif et également lors des séances de yoga. Sans doute, aurait-il été plus judicieux pour cet enfant, de réduire les différents temps d'activité afin d'y observer un éventuel progrès. Ces séances de yoga et de relaxation étant trop longues pour elle, elle n'est pas parvenue à rester concentrée jusqu'à la fin, ainsi son attitude est restée quasiment inchangée. Notons que sa concentration durant les activités sur la liste et sur les rythmes a quand même évolué progressivement, peut être que cela est dû à son niveau de motivation au sujet de ces activités, sans doute l'intéressaient-elles d'avantage puisque ces activités étaient présentées sous forme de jeux.

Et pour terminer, Gaëlle, impliquée parfaitement dans le yoga et la relaxation, n'a fait que conserver son attitude très calme et très posée durant l'ensemble des activités en ayant une concentration en réelle progression, notamment lors des activités sur les rythmes et sur les objets à mémoriser.

Le dernier temps d'observation, concernant la concentration, a été fait lors de la mise en place d'une activité en autonomie. J'ai voulu observer grâce à cette activité le temps durant lequel les élèves réussissaient à rester concentrés sur une tâche donnée. Pour cela, je n'ai pas pris en charge d'atelier afin de pouvoir me concentrer sur le chronométrage des élèves. J'avais prévu une activité d'une durée de dix minutes, cette activité était une activité en numération, où les élèves devaient construire des tours en empilant le bon nombre de cubes. Munie de mon chronomètre, je l'ai arrêté dès qu'un enfant commençait à se disperser et à s'éloigner de la tâche qui lui était demandée. Le graphique ci-dessous expose les différents résultats obtenus lors de cette tâche, en abscisse est représenté le temps en minute.

A travers ce graphisme, nous pouvons constater que le temps de concentration sur une tâche donnée, n'a cessé de progresser entre le 25 février le 1^{er} avril pour deux élèves, atteignant

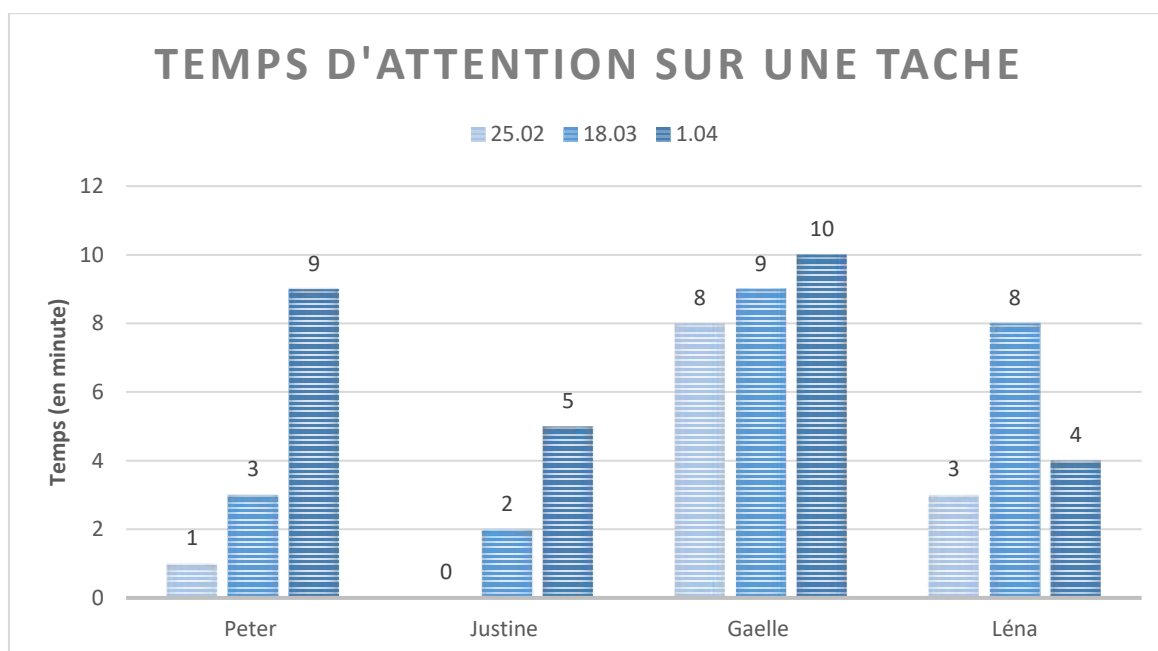
même l'intégralité du temps d'activité pour Gaëlle. En effet, Gaëlle est parvenue à rester concentrée sur son exercice durant l'intégralité du temps qui lui était donné. On note une amélioration progressive de son temps de concentration passant de huit minutes la première fois à neuf minutes la seconde fois, pour afin parvenir à rester concentrée durant dix minutes.

Ces données exprimées en minutes ont été arrondie à l'unité la plus proche pour des raisons d'ordre pratique.

Les observations faites sur Peter et Justine, sont elles aussi, très satisfaisantes. Lors de la première séance d'observation, tous deux ne voulaient pas faire l'exercice, pour Justine c'était un non catégorique, elle n'avait aucune motivation ce matin-là. Peter, quand à lui, est resté centré sur son travail environ une minute, m'appelant suite à cette minute pour me dire qu'il ne parvenait pas à faire l'exercice. Il eut la même attitude lors de seconde observation, prenant quelques minutes pour discuter avec lui, il a été amené à me confier qu'il n'arriverait à faire l'exercice parce qu'il n'arrivait à pas se concentrer. Il était selon lui, bien trop agité pour réussir l'exercice. Ainsi, j'ai pu constater que les diverses activités mises ne place avaient du sens pour Peter, qui se rendait progressivement compte de son attitude face au travail. Cependant, malgré un temps ré explication des consignes, il n'ait pas parvenu à se concentrer d'avantage. Néanmoins, une progression fulgurante est enregistrée pour lui, lors de la dernière séance d'observation, il a réussi à rester concentré durant la quasi-totalité du temps impartie et a parfaitement réussi le travail qui lui était demandé, ainsi la concentration était largement présente et elle lui a permis de réussir la tâche.

De même pour Justine qui enregistre également une progression en passant d'un refus d'exécuter la tâche à une concentration durant cinq minutes. Elle a ainsi progressé dans cette tâche à son rythme qui laisse envisager qu'elle progressera d'avantage avec plus de temps.

Face à ces évolutions, une enfant Léna, qui était très bien partie au départ avec un temps de concentration passant de trois minutes lors de la première observation à huit minutes lors de la seconde, a fini par régresser et passer à une concentration de quatre minutes. Ceci peut peut-être s'expliquer par la non motivation qu'elle portait ce jour-là par rapport à cet exercice.



En conclusion de ce graphisme, le temps de concentration pour trois élèves a progressé, allant jusqu'à la quasi-totalité pour Peter. Les différentes activités mises en place, lui ont permis de se rendre compte, lui-même, qu'il avait un comportement bien trop agité pour parvenir à réussir son travail en classe. Ainsi, cela a eu un impact plus que positif sur lui, en lui permettant de parvenir à percevoir puis contrôler son énergie et son énervement. Arrivant à avoir une attitude calme ce jour-là, je n'ai pas hésité à le féliciter afin qu'il comprenne que cette attitude était l'attitude parfaite à avoir en classe. Il en est ressorti très content et n'a pas cessé d'en parler lors de la journée. A l'instar de la concentration de Léna lors de l'écoute de la lecture, elle n'est pas parvenue à se concentrer plus de quatre minutes, les différentes activités de relaxation et de détente semblent ne pas avoir d'impact sur cet enfant de nature assez étourdie et tête en l'air. En effet, il s'agit de l'unique cas qui n'enregistre pas toujours des améliorations, cela est sans doute dû à son caractère, qui doit demander une adaptation différente des autres, pas seulement orientée autour de la concentration. Cependant, en règles générales, les activités de relaxation et de détente ont eu une influence sur le temps de concentration des élèves sur la tâche donnée.

Toutes ces améliorations du point de vue de la concentration ont été illustrées par les mandalas mis en place durant le temps de repos. Nous pouvons y observer une amélioration dans la manière de colorier ainsi que dans les couleurs utilisées. Les élèves sont devenus, au fil de

temps, beaucoup plus précis et soigneux mais également plus minutieux, en prenant volontairement plus de temps pour terminer leurs dessins. En effet, lorsque « l'activité mandala » était terminée, beaucoup d'enfants m'ont dit qu'ils n'avaient pas encore finis parce que cela prenait beaucoup de temps et qu'ils ne voulaient plus dépasser, ainsi ils l'ont volontairement placé dans la « pochette d'autonomie » afin de le finir après le travail en atelier. (Voir annexe).

Après m'être focalisée sur la concentration des élèves dans cette première partie de l'analyse, je me suis ensuite intéressée au bien-être, seconde partie de ma problématique de recherche.

Afin d'analyser certains comportements, je me suis fixée comme objet d'analyse, la maîtrise des émotions qui inclue, la gestion de ses peurs, de ses cris, de ses angoisses et de son agressivité envers les autres enfants. Les autres objets d'analyse étaient : la maîtrise du corps, l'ambiance de classe et le respect d'autrui. En ce concerne la maîtrise du corps, étaient pris en compte la posture du corps, le contrôle de ses gestes ainsi que sa capacité à rester assis correctement et avec les autres. Le respect d'autrui et l'ambiance de classe dénombre les conflits, les disputes et les éventuelles bagarres qu'il pourrait se produire. Les tableaux suivants relatent de manière assez succincte les points importants observés pour chaque élève en ce qui concerne, la maîtrise des émotions et la maîtrise du corps.

PETER	25.02	18.03	1.04
Maitrise des émotions	Frappe ses camarades, cris, pleurs à cause d'une feuille perdue.	S'énervé pour des futilités, bouscule des camarades dans le couloir	Assez calme et détendu, pas de cris → fatigue. Satisfait de sa réussite lors de l'atelier autonome (mardi matin) + prise de conscience de son

			comportement agressif suite au yoga.
Maitrise du corps	Se lève jusqu'au tableau pour venir me parler, est agité sur le banc, se cache sous la table pour attirer l'attention de tous. Se blesse en récréation (bosse au niveau du front)	Agité sur le banc, fait tomber Léna par terre à cause d'un croche pied.	Se lève une fois, lève le doigt pour demander la parole. Parviens à s'asseoir correctement à sa place et à ne pas trop gêner les autres enfants. Me sollicite, en levant le doigt pour que je vienne observer son travail.

JUSTINE	25.02	18.03	1.04
Maitrise des émotions	Forte colère, tape du pied et croise les bras avec un regard très froid	Petite colère en arrivant le matin mais se calme assez rapidement Joyeuse par la suite	Justine est arrivée à l'école en rechignant un peu mais elle est parvenue à se détendre et à faire preuve de concentration lors de la lecture
Maitrise du corps	Elle préfère s'asseoir seule plus loin, durant le temps d'habillage, avant la récréation, elle s'est	Se lève pour changer de place	S'assoit à côté de moi pour bien suivre, reste correctement assise.

	caché sous une table pour ne pas y aller.		
--	---	--	--

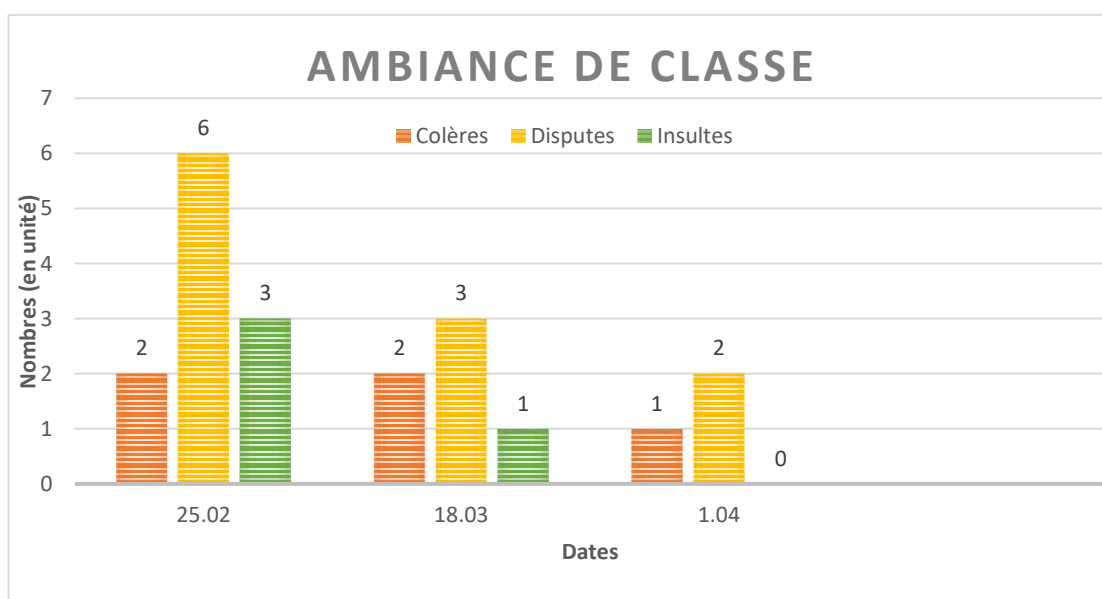
GAELE	25.02	18.03	1.04
Maitrise des émotions	Très calme, parle sans autorisation à deux reprises	Très calme et joyeuse	Même constat que le 18.03
Maitrise du corps	Assise correctement sur le banc mais se lève pour venir me parler	Assise correctement, les deux pieds bien au sol.	Lève le doigt et attend d'être interrogée.

LENA	25.02	18.03	1.04
Maitrise des émotions	Un peu agité et étourdie, pleur à deux reprises mais se calme rapidement	Pleur à une reprise	Agitée, étourdie, ne parvient pas rester concentrer durant la lecture
Maitrise du corps	Se lève sans autorisation pour venir me parler, lève le doigt une fois sur deux. Ne parvient pas rester assise correctement durant le temps d'activité en groupe.	Se lève, parle sans autorisation	Lève le doigt et rester assise.

A noter que, ces diverses observations illustrent de nouveaux les comportements en très nette amélioration, les commentaires lors de la semaine du 1^{er} avril sont pour la plupart positifs.

Ainsi, nous pouvons y observer que les élèves parviennent désormais à contrôler leurs émotions et notamment leurs énervements et leurs agitations. Cela est dû à la pratique du yoga qui permet d'apprendre à percevoir son corps et à maîtriser ses émotions. Capables d'identifier une mauvaise attitude en classe, pour Justine et Peter, ils sont maintenant en mesure de se détendre et de se canaliser eux-mêmes, développant ainsi leur niveau d'autonomie à ce sujet.

L'ambiance de classe a été analysée à partir des éléments perturbateurs à une bonne entente. Pour se faire, j'ai dénombré les colères, les disputes et les insultes qui sont les causes du trouble du bien-être collectif. Nous pouvons y observer une amélioration dans le comportement des enfants, les colères n'ont cessé de diminuer, tout comme les disputes entre élèves qui sont passées de six la première journée d'observation à deux lors de la dernière journée d'observation. Les insultes ont elles aussi diminué pour ne plus exister lors du dernier jour. Ces observations ont été représentées sur le graphique ci-dessous, qui permet de constater que l'ambiance de classe s'est apaisée de jour en jour. Ce constat est, sans doute, lié aux pratiques mises en place, puisque rappelons le, elles permettent de détendre et d'apaiser les individus, ainsi les enfants semblent plus décontractés et surtout moins agressifs envers les autres. Nous retrouvons progressivement une ambiance de classe très agréable avec une baisse significative des conflits entre les élèves. A noter que le comportement de Peter y est pour quelque chose, puisque en effet, lors du dernier jour Peter s'est rendu compte qu'il avait un comportement trop agressif envers les autres enfants et il s'est ainsi, suite à cette prise de conscience, adouci dans la classe, ne causant plus de disputes, ni de conflits.



Les différents constats faits au sujet de l'ambiance de classe sont en adéquation avec les observations faites précédemment. En effet, la baisse significative des conflits et des disputes montrent une réelle amélioration dans la gestion des comportements, les élèves parviennent, au fur et à mesure, à prendre conscience de leur attitude et sont maintenant capables, pour la plupart, de se gérer eux-mêmes. Cette capacité à percevoir et maîtriser ses émotions est une conséquence des séances de yoga et de relaxation. Elles étaient d'ailleurs mises en place dans ce but et ainsi nous pouvons noter qu'elles ont contribué à améliorer le climat de classe, en diminuant le nombre de conflits, de disputes et de grosses colères.

Suite à ces diverses observations, j'ai procédé à des entretiens avec trois élèves sur quatre, à cause de l'absence de Léna lors du dernier après-midi avant les vacances. Ayant observé une amélioration progressive du climat et de l'ambiance de classe, j'ai ainsi focalisé mes entretiens autour de ce point afin de voir si eux, comme moi, ressentaient que les tensions avaient diminué et que l'ambiance était devenue plus sereine au sein de notre classe. Quelques extraits significatifs ont été retenus afin d'illustrer mes propos. Par exemple l'extrait suivant, avec Gaëlle.

Moi : « Comment vous sentez vous dans la classe ? » (Justine était également présente lors de l'entretien).

Gaëlle : « Je me sens bien »

Moi : « Pourquoi te sens-tu bien dans notre classe ? »

Gaëlle : « J'ai plein de copains et tout le monde est gentil »

Moi : « Ah, tu trouves que tous les enfants sont gentils ? »

Gaëlle : « Oui ».

A travers ce cours extrait de l'entretien, nous pouvons y voir que Gaëlle n'évoque pas les tensions qui ont pu éclater dans la classe durant ces dernières semaines, causant très souvent de grosses disputes entre les élèves. Elle semble, ne retenir que les côtés positifs. Et parle, sans que je l'aie amené, de la gentillesse de tous les enfants, rendant ainsi Gaëlle heureuse de faire partie de cette classe.

Un second extrait de l'entretien, toujours avec Gaëlle, est également retenu.

Moi : « Comment te sens-tu après une séance de yoga ? »

Gaëlle : « Zen »

Moi : « Comment ça zen ? »

Gaëlle : « Ben comme le loup quand il fait du yoga pour se calmer, après il est zen »

Moi : « Mais qu'est-ce que ça veut dire pour toi être zen ? »

Gaëlle : « Etre très calme »

Nous pouvons y voir dans ce court extrait que le yoga semble avoir trouvé du sens pour elle puisqu'elle l'assimile à un sentiment renvoyant au bien-être. Qui est un sentiment de complet bien être avec son corps et son esprit qu'elle semble avoir ressenti.

Le même type de questions ont été posées à Peter, mon objectif lors de cet entretien était de l'amener à comprendre que son comportement s'était amélioré et que les autres élèves le ressentaient bien puisque l'ambiance de classe était devenue plus douce et plus posée.

Moi : « Comment te sens-tu dans la classe ? »

Peter : « Assez bien »

Moi : « Pourquoi assez bien ? »

Peter : « Parce qu'il y a des fois où je me sens bien et d'autre où je me sens pas bien »

Moi : « Quand ne te sens-tu pas bien ? »

Peter : « Quand je suis punie ».

Moi : « Ah mais ça c'est normal d'être punie quand on fait des bêtises, tu n'es pas d'accord ? »

Peter : « Si, mais je ne veux pas être puni »

Moi : « Alors ne fait plus de bêtises et n'embête plus les autres enfants. Pourquoi les embêtes-tu souvent ? »

Peter : « C'est pas pour les embêter, c'est pour rire »

Moi : « Oui mais s'ils ne veulent pas rire à ce moment-là parce qu'ils sont occupés dans leur travail, c'est normal qu'ils se plaignent, tu n'es pas d'accord ? »

Peter : « Oui »

Moi : « Mais en tout cas, je suis contente de voir qu'aujourd'hui tout se passe bien, j'espère que cela va continuer »

Peter : « Oui, aujourd'hui je suis content »

Moi : « Pourquoi es-tu content ? »

Peter : « Parce que je me sens bien, j'ai fini le travail cet après-midi »

Moi : « C'est super ça ! Gaëlle m'a dit la même chose hier, elle se sent bien dans la classe parce qu'elle trouve que tous les enfants sont gentils. Tu penses ça aussi ? »

Peter : « Oui je suis d'accord avec Gaëlle. C'est vrai, aujourd'hui il y avait moins de bruits dans la classe, c'était bien »

Moi : « Pourquoi y avait-il moins de bruit d'après toi ? »

Peter : « Parce que tout le monde travaillait et personne criait, tout le monde était sage et moi aussi, tu l'as vu maitresse que j'ai été calme ? »

Moi : « Oui Peter je l'ai remarqué et je suis très contente, d'ailleurs je te félicite pour ton attitude d'aujourd'hui. C'est le comportement que l'on attend des enfants, nous voulons que vous soyez calmes, concentrés et attentifs pour bien travailler et que vous vous sentiez tous bien dans la classe. Qu'est-ce que tu peux faire pour que cela continue et que tout le monde se sente bien ?

Peter : « D'abord être plus gentil, arrêter d'embêter les autres, arrêter de crier aussi parce que je parle fort des fois et ça dérange les autres.

Moi : « Parfait, je compte sur toi alors »

Cet extrait permet d'illustrer les observations et les propos que Peter a pu tenir lors de la dernière journée d'observation. En effet, il semble avoir pris conscience que son comportement avait une influence sur l'agitation et l'énervement de la classe. Parvenant ainsi à le réaliser par lui-même, il serait donc en mesure de poursuivre son évolution.

La seconde partie de l'entretien concernant le yoga et vient soutenir mes observations précédentes.

Moi : « Aimes-tu le yoga ? »

Peter : « Euh, au début non mais maintenant ça va »

Moi : « Pourquoi as-tu changé d'avis ? »

Peter : « Parce que j'aime bien les postures d'animaux et aussi celle de l'enfant »

Moi : « Tu sais à quoi sert le yoga ? »

Peter : « Euh c'est pour se détendre et être calme »

Moi : « Et tu te sens plus détendue après une séance de yoga ? »

Peter : « Un peu, la dernière fois j'ai fait toutes les postures comme toi et après je me sentais bien, j'allais m'endormir sur le tapis pendant l'histoire »

Moi : « Ah, je suis très contente que tu me dises ça, ça veut dire que les séances de yoga sont efficaces ».

A partir de ces éléments de réponses, je peux constater que malgré ces nombreuses réticences au départ, Peter a fini par se lâcher et est enfin parvenu à se détendre. Ce constat vient s'ajouter à l'observation que j'avais faite de Peter, en effet, lors de la dernière séance de yoga j'avais constaté que Peter était très investi et très impliqué dans les différentes postures, se plaçant même juste devant moi afin de bien pouvoir les voir. Peter a ainsi appris à réguler ses émotions et calmer ses impulsions grâce à son investissement dans la relaxation, ce qui a amélioré irrévocablement l'ambiance de classe.

VIII) Les limites.

Durant cette recherche j'ai été confrontée à certaines limites, notamment des limites de temps. En effet, j'ai commencé les séances de yoga assez tardivement puisque je ne me

sentais pas tout à fait prête pour les mettre en pratique. Les différentes recherches que j'ai menées pour faire de bonnes séances de yoga, ont pris plus de temps que je ne le pensais. J'ai effectué mes recherches sur cette pratique avec un grand nombre de livres, ce qui m'a pris un temps considérable pour parvenir à les lire. Totalement novice dans cette pratique, je me suis rendue à une séance de yoga afin d'expérimenter moi-même les postures et les techniques, dans le but de leur proposer des séances correctes. Ainsi, j'ai commencé le yoga le 5 mars, ce qui m'a permis de faire 5 séances. Plus de séances auraient sans doute permis de visualiser plus de changement dans le comportement des élèves puisque la relaxation, comme les autres apprentissages, demande du temps et une pratique régulière. Le fait de vouloir à tout prix maîtriser cette pratique à la perfection m'a fait perdre un temps de pratique avec les élèves.

Lors des entretiens, que j'ai fait le 1^{er} et le 2 avril, j'ai été amené à réaliser un entretien par binôme et durant le temps de récréation. Un problème que je n'avais pas envisagé s'est produit ce jour-là, en effet les élèves étaient, pour la grande majorité, très fatigués à cause du décalage horaire. Ainsi lors de ma dernière journée d'observation, j'ai été contrainte de prendre en compte ce facteur, qui a influencé le comportement de mes élèves. Lors du second entretien, une élève était absente, je n'ai ainsi pas pu avoir son ressenti face au yoga. Un inconvénient, non négligeable pour les enfants, était que l'entretien se déroulait lors du temps de récréation. N'ayant aucun autre créneau horaire pour effectuer ces entretiens, je n'ai pas eu le choix et ainsi Peter n'était pas très motivé pour répondre à mes différentes questions puisqu'il ne pensait qu'à aller en récréation. Ces réponses sont, pour la plupart, largement abrégées. Afin de réaliser au mieux cet entretien, j'avais prévu des thèmes à explorer avec ces élèves et non pas des questions préétablies. Néanmoins, j'ai été amenée à beaucoup solliciter, parce qu'ils me répondaient souvent par oui ou par non, sans vraiment augmenter. Ainsi, mes relances ont, sans doute, été fortement dirigées vers ce que je voulais entendre, j'ai été contrainte de poser beaucoup de questions et de monopoliser parfois la parole. Ce problème est un problème lié à l'âge des enfants. A cinq, il est sans doute difficile pour un enfant d'argumenter et de justifier ses choix.

Deux séances de yoga, celle du 12 et 19 avril, ont été annulées à la suite de deux événements, le carnaval de l'école et un CAFIPEMP. Je me suis alors arrangée pour effectuer ces séances le lundi, une collègue a accepté de me laisser la salle de motricité, sans cela le nombre de séances de yoga aurait été largement restreint. Ce qui m'a permis de faire mes cinq séances prévues à l'origine.

Le choix de faire les séances de yoga le mardi après-midi après la récréation, n'était pas un choix de ma part, j'aurai préféré faire ces séances après la récréation du matin afin de voir si ces exercices allaient avoir un impact l'après-midi. En raison d'un planning très chargé, la salle que je voulais pour faire mes séances de yoga, était occupée par les autres enseignantes. Plusieurs salles étaient disponibles dans cette école mais elles n'offraient pas les conditions optimales pour que les élèves parviennent à se détendre, en effet, la salle qui me semblait la plus adaptée était une petite salle bien chauffée, silencieuse et avec peu de passage. Les autres salles étaient trop grandes, trop éclairées et trop bruyantes dû aux nombreux passages. J'ai ainsi été contrainte de faire ces séances à cette heure-là afin de bénéficier des avantages de la petite salle isolée.

Une autre contrainte, plutôt organisationnelle, était que mon mode de recueil de données étant principalement basé autour de l'observation des élèves, j'ai été contrainte de prendre des notes sur les comportements observés, lors des séances d'apprentissage et lors des regroupements. Ce qui demandait beaucoup d'organisation pour ne pas perdre le fil des activités face aux élèves.

Certains élèves ne sont pas parvenus à accrocher avec cette pratique, ainsi je me suis heurtée à quelques refus de leur part, que ce soit lors des activités de détente après la pause méridienne que lors des séances de yoga. J'étais bien consciente que cette activité pouvait ne pas plaire à tous les élèves, mais je n'avais pas anticipé que certains auraient pu avoir autant de réticences à l'idée d'effectuer cette activité. Ainsi, je leur ai proposé, dans un premier temps, de regarder les autres élèves en train de pratiquer, espérant que cela aller les motiver et susciter, en eux, une certaine curiosité. Malgré cela, les réticences ont persisté.

IX) Utilité professionnelle du mémoire.

Ce travail de recherche m'a permis de développer certaines compétences du référentiel de compétences des métiers du professorat et de l'éducation, notamment la compétence 6, qui est : « Agir en éducateur responsable et selon des principes éthiques » et plus particulièrement la sous compétence : « Contribuer à assurer le bien-être, la sécurité et la sûreté des élèves, à prévenir et à gérer les violences scolaires, à identifier toute forme d'exclusion ou de discrimination, ainsi que tout signe pouvant traduire des situations de

grande difficulté sociale ou de maltraitance ». En effet, mon unique objectif, était de permettre à chaque élève de s'épanouir, de prendre plaisir à découvrir une nouvelle pratique, leur permettant de développer un sentiment de bien-être dans la classe. Ces diverses activités ont permis aux élèves de prendre conscience de l'importance de se sentir bien dans la classe mais aussi de l'importance de créer une bonne cohésion de groupe. Ce sentiment de bien-être étant un facteur de réussite.

Ensuite la compétence 3 : « Connaître les élèves et les processus d'apprentissage » et plus particulièrement « Connaître les concepts fondamentaux de la psychologie de l'enfant, de l'adolescent et du jeune adulte ». Pour mettre en place ces séances yoga, j'ai dû me documenter sur ce que des enfants de cet âge pouvait faire, ne pas leur proposer d'exercice trop difficiles ou trop dangereux pour eux afin d'éviter toutes réticences du à la peur et évidemment afin d'éviter les accidents.

Par ailleurs, pour effectuer convenablement ces séances de relaxation, j'ai été amenée à me documenter, à travers la lecture d'articles sur CAIRN et la lecture d'ouvrages de différents auteurs traitant de ce sujet. Ce qui renvoie à la compétence 14 du référentiel, à savoir : « S'engager dans une démarche individuelle et collective de développement professionnel » avec la sous compétence : « Compléter et actualiser ses connaissances scientifiques, didactiques et pédagogiques ». De nombreux sites internet proposaient des méthodes et des conseils à ce sujet, cependant j'ai préféré me focaliser sur des articles de revues scientifiques et des ouvrages d'auteurs qualifiés dans ce domaine (professeurs de yoga, maitres de conférences en psychologie ou pédagogues), afin de donner à cette recherche un axe professionnel.

Ce travail de recherche m'a montré que pour que les élèves soient dans des conditions optimales de réussite à l'école, il ne suffit pas de leur apprendre des contenues mais il est nécessaire de veiller à leur bien-être en développant des qualités d'écoute, d'attention et de concentration. Il ne faut pas hésiter à « perdre du temps » sur les temps d'apprentissage, au profit de quelques exercices relaxants, les élèves n'en ressortiront que plus motivés et apprendront d'avantage. Ce que je compte mettre également en pratique dans mes futures classes.

IX) Conclusion et réponse à la problématique

Les exercices de relaxation ont permis à trois enfants sur quatre d'être plus disponibles pour les activités nécessitant de la concentration, mais également plus réceptifs et plus patients. Ils sont parvenus, au fil des séances, à rester focaliser sur une tâche durant un temps qui n'a cessé de croître. Afin de développer ce niveau de concentration, l'instauration d'un climat de confiance dans la classe semble être un élément indéniable. Eux, qui étaient déjà autonomes dans leur travail, ont fini par développer une autre forme d'autonomie, plutôt orientée dans la gestion et la régulation de leurs énergies, notamment grâce à la connaissance de leurs schémas corporels et de leurs émotions. Ce qui a conduit à une amélioration de la vie de la classe par une prise de conscience de l'importance du respect et de la politesse avec les autres membres de la classe. Ils ont réalisé que travailler ensemble dans une ambiance détendue et sereine, sans aucune dispute, ni tensions était bien plus propice à la concentration et aux apprentissages. Au fur et à mesure de ces instants de détente, le jeune Peter, a pris conscience de son rôle dans le « mieux-être » de la classe et notamment de ces camarades, qui a conduit à une ambiance de classe plus propices aux échanges entre pairs et aux apprentissages. Ces exercices ont eu un impact sur son l'agressivité, très conscient de son caractère souvent querelleur envers les autres. La répétitivité de ces exercices a permis d'installer une habitude de classe, qui a conscientisé les élèves et installé en eux un sentiment de bien-être qu'ils finiront par garder en mémoire.

Afin d'y parvenir, diverses activités de détente peuvent donc être mises en place. Suite à ce mémoire de recherche, je suis maintenant disposée à présenter ces diverses activités qui sont le yoga, les exercices de respiration, les moments de détente avec des mandalas, les automassages, les moments de repos, les étirements et les bâillements, l'écoute de musiques apaisantes ainsi que la manipulation d'objet doux et qui sont des pratiques provocatrices de bien-être et de détente. Afin de parvenir à les orienter pour qu'elles puissent avoir un impact, leur inscription dans l'emploi du temps doit convenir aux enfants. L'idéal est donc de leur proposer des activités après la pause méridienne, mais également il est nécessaire de ne pas hésiter à arrêter toutes activités lorsque l'on sent que les élèves commencent à se disperser et à ne plus être concentrer sur la tâche.

Cette pratique a provoqué un fort engouement pour certains enfants, une demande de leurs parts a été faite pour que nous poursuivions les séances de yoga lors de la période suivante. Cependant, ma bonne volonté n'a pas toujours permis à tous les élèves de s'épanouir dans cette pratique. Chez Léna, beaucoup de réticences ont demeuré mais je ne perds pas espoir. Je prévois de continuer le yoga dans ma classe et progressivement j'amènerai les élèves, non réceptifs, à y trouvé une forme de plaisir. Quand nous proposons ce genre d'activité à des enfants, il ne faut pas être trop exigeant avec eux, dès le début. Malgré tout, les résultats obtenus, en un mois, me conforte dans mon idée que la relaxation est essentielle à une bonne concentration et un épanouissement des élèves dans la classe. La réussite des élèves est intimement liée aux pratiques pédagogiques mises en place et amplement favorisé lors que les enseignants font l'expérience de relations basées sur la sérénité et le bien-être de tous. Ainsi, une expérience à plus long terme est souhaitable si l'on veut que ces conséquences perdurent dans le temps, pourquoi pas en incitant les enfants à pratiquer chez eux, avec leurs parents. Je suis très heureuse de mettre lancée dans cette aventure plus qu'enrichissante et ainsi d'avoir encouragé mes élèves à se dépasser et à découvrir une nouvelle facette d'eux même.

IV) Bibliographie

Articles et revues consultés :

- Ballesteros Leiva F., 2016, Les relations entre les perceptions des conflits et des enrichissements travail-famille et le bien-être.
- Bédard A., 2013, La psychologie occidentale au contact de l'Inde : *les enjeux d'une appropriation précipitée*.
- Bickel J-F, 2007, Être actif dans le grand âge : un plus pour le bien-être ?
- Blanchet A., 1992, L'enquête et ses méthodes : l'entretien, Nathan, université de Paris.
- Combessie J-C., 2007, La méthode en sociologie, Repères, 128p.
- Ernstdu C., Mal-être, *révélateur de fragilités*.
- Joing I. et Vors, 2015, Victimation et climat scolaire au collège : les vestiaires d'éducation physique et sportive.
- Jumel B., 2015, Les troubles de l'attention chez l'enfant, 2014 - Bruno Falissard, l'école des parents.
- Larroque M., 2013, Les procédés de relaxation hier et aujourd'hui.
- Pierre P., Barth I, 2010, Un esprit sain dans un corps sain : *promouvoir le sport au travail*.
- Rail G., 2016, La violence de l'impératif du bien-être. Bio-Autres, missions de sauvetage et justice sociale, STAPS n°112.
- Thévenon O., 2010, Indicateurs comparés du bien-être des enfants dans les pays de l'OCDE.

Ouvrages lus :

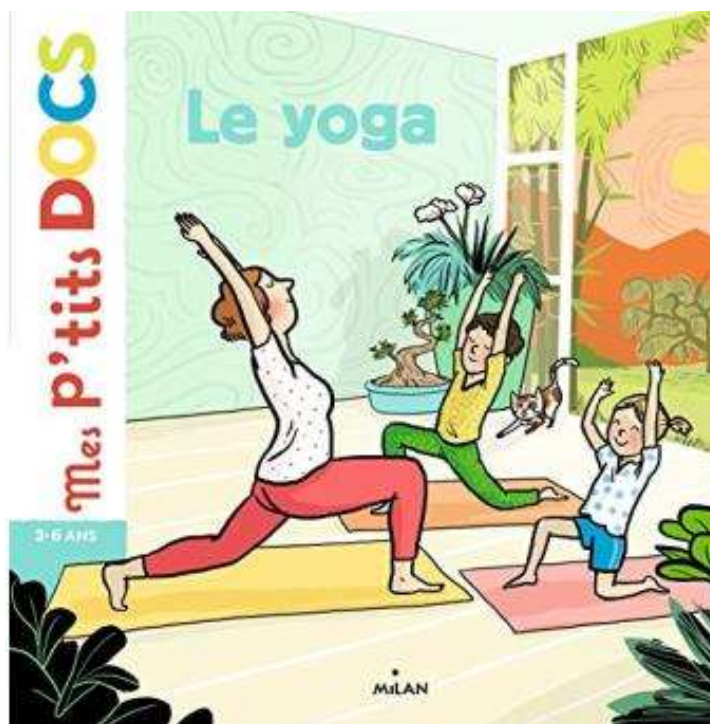
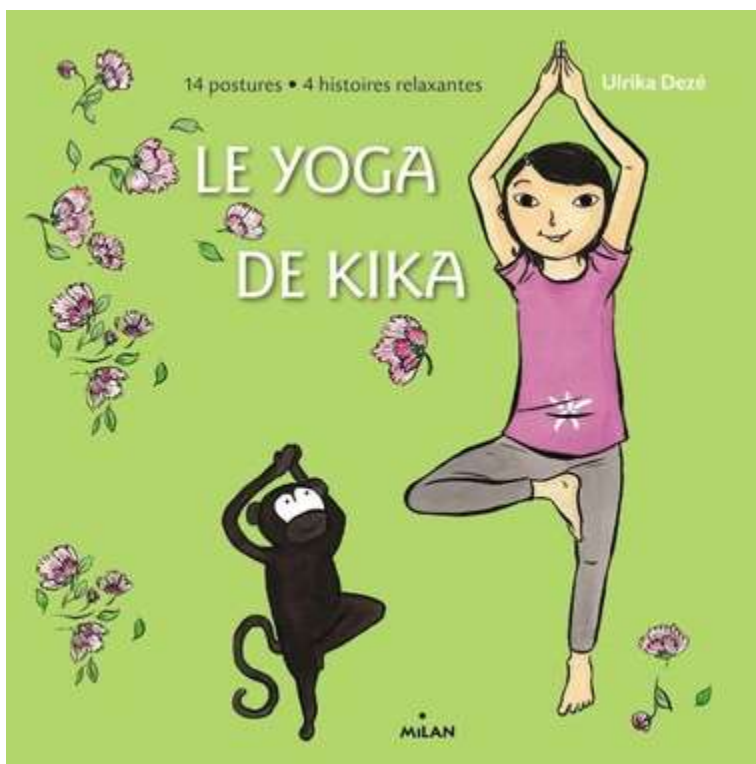
- Diederichs G., Cannella R., 2011, Zen en classe : *Méthodes de relaxation et de dynamisation à pratiquer avec vos élèves*, Paris, Rue des écoles.
- Malenfant N., 2010, Jeux de relaxation : *Pour des enfants détendus et attentifs*, Louvain-la-Neuve, Edition de boeck.
- Isimat-Mirin M, Se détendre pour mieux apprendre, 2007

Ouvrages consultés :

- Alix C., 2015, 140 Jeux de relaxation pour l'école et la maison, Paris, Edition Retz.
- Arborio A-M., Fournier P., 2012, L'enquête et ses méthodes : *L'observation directe*, Paris, Edition Armand Colin.
- Blanchet A., Gotman A., 2013, L'enquête et ses méthodes : *L'entretien*, Paris, Edition Armand Colin.
- Choque J., 2016, Concentration et relaxation pour les enfants : *100 Jeux ludiques*, Paris, Editions Albin Michel.
- Marquié-Dubié H., Baixas M., 2016, Pratiques de la concentration et de la relaxation : Pour mieux apprendre à l'école, Vanves, Hachette Education.
- Sébire A., Pierotti C., 2013, Pratique corporelles de bien être : *mieux apprendre à l'école, mieux gérer sa classe*, Paris, Edition EP&S.

Annexes :

Livres exploités pour la séquence.



Séquence de relaxation

Séance préparatoire au yoga: Découverte de l'album «Le yoga de Kika »

Domaine d'activité : Mobiliser le langage dans toutes ses dimensions.

Sous domaine : L'écrit (écouter de l'écrit et comprendre).

Compétences visées : Comprendre des textes écrits sans autre aide que le langage entendu.

Objectif de la séance : Approfondir les connaissances des élèves au sujet du yoga, afin de pouvoir pratiquer par la suite.

- Pré requis des élèves : Les élèves ont déjà entendu le terme « Yoga » grâce à la lecture du livre « le loup qui maîtrisait ses émotions », ils savent que la pratique du yoga permet de se calmer et qu'il existe différentes postures le permettant, mais également grâce au livre « Le yoga », grâce auquel nous avons fait la liste du matériel nécessaire à la pratique.
- Place de l'enseignant : Lecture de l'album, solliciter les élèves à s'exprimer à l'oral.

Phases	Durée	Organisation pédagogique	Matériel et support utilisés	Déroulement – Consignes	Variables didactiques.
Phase de découverte de l'album.	15 minutes	Groupe classe Collectif- Oral	Livre « le yoga de Kika» ainsi que le livre « le	Découverte de l'album, travail sur la première de couverture.	Solliciter les élèves qui ne prennent pas beaucoup la parole

loup qui
maîtrisait ses
émotions ».

Que vois-tu sur la page de
couverture ?

Réponses attendues des élèves :
« Nous voyons deux enfants faisant
du yoga ».

Lecture de l'histoire dans son
intégralité.

Faire le lien avec l'histoire du loup.

Pourquoi le loup fait-il du yoga ?

Réponses attendues des élèves : Pour
se calmer parce qu'il est énervé. Pour
être plus zen avec ses amis.

Expliquer aux élèves que nous allons
nous aussi faire des petits exercices
de yoga lors des séances prochaines.

afin qu'ils puissent tout de même
s'exprimer à ce sujet.

Séance 1 : Séance de yoga.

Domaine d'activité : Agir, s'exprimer, comprendre à travers l'activité physique.

Compétences visées : Adapter ses équilibres et ses déplacements à des environnements ou des contraintes variées.

Objectif de la séance : Découvrir et pratiquer quelques postures de yoga ainsi que quelques exercices relaxants (respiration, mouvements articulaires).

- Pré requis des élèves : Les élèves sont capables de conserver leur équilibre en passant d'un appui à l'autre ainsi certaines postures ne devraient pas leur poser problème. Ils ont eu un visuel des postures que nous allons pratiquer ensemble, ainsi ils ont déjà une idée de ce que nous allons faire.
- Place de l'enseignant : Pratiquer la séance avec les élèves afin de leur donner un visuel des différentes postures.

Phases	Durée	Organisation pédagogique	Matériel et support utilisés	Déroulement – Consignes	Variables didactiques.
Phase 1	5-10 minutes	Groupe classe Collectif	Livre « le yoga de Kika ». Enceinte pour la musique apaisante + tapis.	« Aujourd'hui nous allons faire comme Kika, nous allons faire du yoga ». Demander aux élèves ce qu'il nous faut comme matériel. <u>Réponses attendues</u> : des vêtements confortables, un tapis, de la musique douce et un coussin.	<u>Simplification</u> : faire visualiser une seconde fois le livre aux élèves afin de faire un rappel du matériel nécessaire.

Cette séance débute par
 « **l'échauffement articulaire** »
 Notamment, avec des mouvements
 circulaires du cou, des épaules, des
 poignées et des chevilles afin de
 mettre les élèves dans de bonnes
 conditions de réussite, en chauffant
 les différents membres.

Pour commencer nous allons faire la
 posture du **bonjour**.
 Puis, nous passerons à des postures
 assez simples telles que la posture de
l'enfant, du **papillon** et du **singe**.

Insister sur l'importance de la
respiration dans la pratique du yoga,
 en insistant notamment sur
 l'inspiration et l'expiration profonde
 en gonflant le ventre. L'inspiration
 est faite par le nez et l'expiration est
 faite par la bouche.

Phase 2	2-3 minutes	Groupe classe	Livre	Lecture d'une histoire relaxante .	
Phase 3	5 minutes	Groupe classe Collectif –Oral		De retour en classe, nous faisons un bilan de la séance avec les élèves. « Alors comment vous sentez-vous après cette petite séance de yoga ? Plus détendu ? »	Solliciter les élèves qui ne prennent pas beaucoup la parole afin qu'ils puissent tout de même s'exprimer à ce sujet.

Séances 2-3-4-5

Domaine d'activité : Agir, s'exprimer, comprendre à travers l'activité physique.

Compétences visées : Adapter ses équilibres et ses déplacements à des environnements ou des contraintes variées.

Objectif de la séance : Découvrir/ Approfondir et pratiquer quelques postures de yoga ainsi que quelques exercices relaxants (respiration, mouvements articulaires).

- Pré requis des élèves : Les élèves ont déjà pratiqué le yoga lors de la première séance, ils connaissaient déjà quelques postures.
- Place de l'enseignant : Pratiquer la séance avec les élèves afin de leur donner un visuel des différentes postures.

Phases	Durée	Organisation pédagogique	Matériel et support utilisés	Déroulement – Consignes	Variables didactiques.
Phase 1	2-3 minutes	Groupe classe Collectif-Oral	Le yoga de Kika	Rappel de la séance précédente.	
Phase 2	10 minutes Puis par la suite : 10-15 minutes	Groupe classe Collectif	Livre « Le yoga de kika » Tapis, musiques apaisantes.	Chacune de ces séances débute par l'« échauffement articulaire ». Les postures vues lors de la séance précédente sont retravaillées. Au fur et à mesure des séances, d'autres postures sont ajoutées afin	<u>Simplification</u> : Si les postures précédentes ne sont pas maîtrisées, ne pas leur en proposer de nouvelles afin d'éviter la surcharge cognitive et la confusion des postures pour les élèves.

				<p>d'approfondir le bagage des élèves dans cette pratique.</p> <p>Insister sur l'importance de la respiration dans la pratique du yoga, en insistant notamment sur l'inspiration et l'expiration profonde en gonflant le ventre. L'inspiration est faite par le nez et l'expiration est faite par la bouche.</p> <p>Les nouvelles postures sont : le chat, le chien, l'arbre, l'avion et le crocodile, qui sont vues progressivement.</p>	<p><u>Complexification</u> : leur donner uniquement les noms des postures afin de voir si celles-ci sont bien retenues et bien connues.</p>
Phase 3	2-3 minutes	Groupe classe Collectif	Livre « Le yoga de kika »	Pour terminer la séance, je lis une histoire relaxante , qui est présente à la fin du livre de Kika.	
Phase 4	5 minutes	Groupe classe Collectif-oral	Coussins	De retour en classe nous procédons à une mise en commun des ressentis de chacun. A travers la question suivante : « Alors comment vous sentez-vous après cette petite séance de yoga ? Plus détendu ? »	Solliciter les élèves qui ne prennent pas beaucoup à la parole afin qu'ils puissent tout de même s'exprimer à ce sujet.

Tableau d'observation

		Avant la pratique	Pendant la pratique	En fin de période
		Date : 25.02	Date : 18.03	Date : 1.04
Mémorisation, concentration, fixation des connaissances	<p>LISTE Peter : 1/6 Justine : 3/6 Gaëlle : 5/6 Léna : 2/6</p> <p>LES RYTHMES : (2-3-4 rythmes) Peter : ok 2 Justine : ok 2 Gaëlle : ok 3 Léna : ok 2</p> <p>LECTURE Peter : n'écoute pas et perturbe la lecture, discute, s'agite sur le banc Justine : très distraite, peu attentive Gaëlle : très intéressée et attentive Léna : captivée pendant quelques minutes, tête en l'air, n'écoute pas la fin de l'histoire</p>	<p>LISTE Peter : 1/6 Justine : 3/6 Gaëlle : 6/6 Léna : 3/6</p> <p>LES RYTHMES : (2-3-4 rythmes) Peter : ok 2 Justine : ok 3 Gaëlle : ok 4 Léna : ok 3</p> <p>LECTURE Peter : identique à la première observation Justine : plus intéressée par l'histoire Gaëlle : très intéressée et attentive Léna : similaire à la première observation</p>	<p>LISTE Peter : 4/6 Justine : 4/6 Gaëlle : 6/6 Léna : 4/6</p> <p>LES RYTHMES : (2-3-4 rythmes) Peter : ok 3 Justine : ok 3 Gaëlle : ok 4 Léna : ok 4</p> <p>LECTURE Peter : plus apte à écouter, calme et attentif → fatigue Justine : très attentive, change de place pour mieux entendre, captivée durant toute l'histoire Gaëlle : très intéressée et attentive Léna : ne parvient pas à rester focaliser sur l'écoute, dans ses pensées.</p>	

E L E V E		<p>REVEIL MUSCULAIRE Peter : Très peu investit, inintéressé, discute, embête ses camarades Justine : « non je ne veux pas faire le réveil musculaire» Gaëlle : pratique très sérieuse Léna : très distraite</p> <p>YOGA Peter : ne veut pas pratiquer, très agités Justine : ne veut pas pratiquer, très agités Gaëlle : très enthousiaste, calme Léna : intéressée pendant un petit moment</p>	<p>REVEIL MUSCULAIRE Peter : réalise quelques mouvements articulaires Justine : quelques mouvements sont bien réalisés. Gaëlle : pratique très sérieuse Léna : concentration pendant quelques minutes</p> <p>YOGA Peter : même comportement Justine : même comportement Gaëlle : très immobile, reste concentrée plus longtemps Léna : non intéressée par la pratique</p>	<p>REVEIL MUSCULAIRE Peter : réalise quelques mouvements articulaire, somnole → fatigue importante. Justine : quelques mouvements sont bien réalisés. Gaëlle : pratique très sérieuse + chef d'orchestre. Léna : faible concentration, effectue les mouvements uniquement lorsque je l'observe</p> <p>YOGA Peter : investit, se place devant moi, parvient à se détendre et à faire quelques postures Justine : même comportement que Peter ce jour-là Gaëlle : même comportement que précédemment, temps de concentration toujours en amélioration Léna : se met au fond de la classe</p>
	Temps de concentration	<p>TACHE Peter : 1 minute Justine : 0 min Gaëlle : 8 min Léna : 3 min</p>	<p>TACHE Peter : 3 min Justine : 2 min Gaëlle : 9 min Léna : 8 min</p>	<p>TACHE Peter : 9 min Justine : 5 min Gaëlle : 10 min Léna : 4 min</p>

BIEN ETRE	Maitrise des émotions (pleurs, cris, angoisses, agressivité, posture ...)	<p>Peter : Frappe ses camarades, cris, pleurs à cause d'une feuille perdue.</p> <p>Justine : Forte colère, tape du pied et croise les bras avec un regard très froid</p> <p>Gaëlle : Très calme, parle sans autorisation à deux reprises</p> <p>Léna: Un peu agité et étourdie, pleur à deux reprises mais se calme rapidement</p>	<p>Peter : S'énervé pour des futilités, bouscule des camarades dans le couloir</p> <p>Justine : Petite colère en arrivant le matin mais se calme assez rapidement</p> <p>Joyeuse par la suite</p> <p>Gaëlle : Très calme et joyeuse</p> <p>Léna : Pleur à une reprise</p>	<p>Peter : Assez calme et détendu, pas de cris → fatigue.</p> <p>Satisfait de sa réussite lors de l'atelier autonome (mardi matin)</p> <p>+ prise de conscience de son comportement agressif suite au yoga.</p> <p>Justine : Justine est arrivée à l'école en rechignant un peu mais elle est parvenue à se détendre et à faire preuve de concentration lors de la lecture</p> <p>Gaëlle : Même constat que le 18.03</p> <p>Léna : Agitée, étourdie, ne parvient pas rester concentrer durant la lecture</p>
	Maitrise du corps	<p>Peter : Se lève jusqu'au tableau pour venir me parler, est agité sur le banc, se cache sous la table pour attirer l'attention de tous. Se blesse en récréation (bosse au niveau du front)</p> <p>Justine : Elle préfère s'asseoir seule plus loin, durant le temps d'habillage, avant la récréation, elle s'est caché sous une table pour ne pas y aller.</p>	<p>Peter : Agité sur le banc, fait tomber Léna par terre à cause d'un croche pied.</p> <p>Justine : Se lève pour changer de place</p> <p>Gaëlle : Assise correctement, les deux pieds bien au sol.</p> <p>Léna : Se lève, parle sans autorisation</p>	<p>Peter : Se lève une fois, lève le doigt pour demander la parole. Parviens à s'asseoir correctement à sa place et à ne pas trop gêner les autres enfants.</p> <p>Me sollicite, en levant le doigt pour que je vienne observer son travail.</p> <p>Justine : S'assoit à côté de moi pour bien suivre, reste correctement assise</p>

CLIM AT DE CLASS E		<p>Gaëlle : Assise correctement sur le banc mais se lève pour venir me parler</p> <p>Léna : Se lève sans autorisation pour venir me parler, lève le doigt une fois sur deux. Ne parvient pas rester assise correctement durant le temps d'activité en groupe.</p>		<p>Gaëlle : Lève le doigt et attend d'être interrogée.</p> <p>Léna : Se lève, parle sans autorisation</p>
	<p>Ambiance et respect d'autrui (conflits, insultes, bagarre).</p>	<p>Colères : 2 Disputes : 6 Insultes : 3</p> <p>Remarques : insultes, prend la place de l'autre, change de banc, tire les cheveux, coup dans le ventre, griffures, casse la construction des autres, ...</p>	<p>Colères : 2 Disputes : 3 Insultes : 1</p> <p>Remarques : Le même type de conflits que le 25.02, cependant certains moments sont plus calmes que d'autres.</p>	<p>Colères : 1 Disputes : 2 Insultes : 0</p>

Retranscriptions des entretiens

Justine/Gaëlle

Moi : « Comment vous sentez-vous dans la classe ? » (Justine était également présente lors de l'entretien).

Gaëlle : « Je me sens bien »

Moi : « Pourquoi te sens-tu bien dans notre classe ? »

Gaëlle : « J'ai plein de copains et tout le monde est gentil »

Moi : « Ah, tu trouves que tous les enfants sont gentils ? »

Gaëlle : « Oui ».

Moi : « Qu'en penses-tu Justine, tu te sens bien dans la classe ? »

Justine : « Oui »

Moi : « Tu penses aussi comme Gaëlle, que tout le monde est gentil ? »

Justine : « Oui, personne m'a embêté aujourd'hui »

Moi : « Comment te sens-tu Gaëlle après une séance de yoga ? »

Gaëlle : « Zen »

Moi : « Comment ça zen ? »

Gaëlle : « Ben comme le loup quand il fait du yoga pour se calmer, après il est zen »

Moi : « Mais qu'est-ce que ça veut dire pour toi être zen ? »

Gaëlle : « Etre très calme »

Moi : « Et toi Justine, tu as aimé le yoga ? »

Justine : « Oui »

Moi : « Pourquoi as-tu aimé ? »

Justine : « Parce que j'ai aimé »

Moi : « Tu as aimé parce que tu te sentais mieux après ? »

Justine : « Oui, j'étais bien »

Moi : « Bien comment ? »

Justine : « Très détendue »

Moi : « Ah super ! », « Qu'est-ce que vous avez pensé du livre avec Kika, il vous a plu ? »

Gaëlle et Justine : « Oui »

Moi : « Parce que c'était une jolie histoire ? »

Gaëlle et Justine : « oui »

Gaëlle : « et aussi parce que j'adore le yoga et les histoires de yoga donc j'aime bien Kika et son petit singe ».

Moi : « Super, merci les filles pour votre aide ».

Peter :

Moi : « Comment te sens-tu dans la classe ? »

Peter : « Assez bien »

Moi : « Pourquoi assez bien ? »

Peter : « Parce qu'il y a des fois où je me sens bien et d'autre où je me sens pas bien »

Moi : « Quand ne te sens-tu pas bien ? »

Peter : « Quand je suis punie ».

Moi : « Ah mais ça c'est normal d'être punie quand on fait des bêtises, tu n'es pas d'accord ? »

Peter : « Si, mais je ne veux pas être puni »

Moi : « Alors ne fait plus de bêtises et n'embêtes plus les autres enfants. Pourquoi les embêtes-tu souvent ? »

Peter : « C'est pas pour les embêter, c'est pour rire »

Moi : « Oui mais s'ils ne veulent pas rire à ce moment-là parce qu'ils sont occupés dans leur travail, c'est normal qu'ils se plaignent, tu n'es pas d'accord ? »

Peter : « Oui »

Moi : « Mais en tout cas, je suis contente de voir qu'aujourd'hui tout se passe bien, j'espère que cela va continuer »

Peter : « Oui, aujourd'hui je suis content »

Moi : « Pourquoi es-tu content ? »

Peter : « Parce que je me sens bien, j'ai fini le travail cet après-midi »

Moi : « C'est super ça ! Gaëlle m'a dit la même chose hier, elle se sent bien dans la classe parce qu'elle trouve que tous les enfants sont gentils. Tu penses ça aussi ? »

Peter : « Oui je suis d'accord avec Gaëlle. C'est vrai, aujourd'hui il y avait moins de bruits dans la classe, c'était bien »

Moi : « Pourquoi y avait-il moins de bruit d'après toi ? »

Peter : « Parce que tout le monde travaillait et personne criait, tout le monde était sage et moi aussi, tu l'as vu maitresse que j'ai été calme ? »

Moi : « Oui Peter je l'ai remarqué et je suis très contente, d'ailleurs je te félicite pour ton attitude d'aujourd'hui. C'est le comportement que l'on attend des enfants, nous voulons que vous soyez calmes, concentrés et attentifs pour bien travailler et que vous vous sentiez tous bien dans la classe. Qu'est-ce que tu peux faire pour que cela continue et que tout le monde se sente bien ?

Peter : « D'abord être plus gentil, arrêter d'embêter les autres, arrêter de crier aussi parce que je parle fort des fois et ça dérange les autres.

Moi : « Parfait, je compte sur toi alors », « Tu penses que le yoga y est pour quelque chose ? »

Peter : « Euh oui je pense »

Moi : « Aimes-tu le yoga ? »

Peter : « Euh, au début non mais maintenant ça va »

Moi : « Pourquoi as-tu changé d'avis ? »

Peter : « Parce que j'aime bien les postures d'animaux et aussi celle de l'enfant »

Moi : « Tu sais à quoi sert le yoga ? »

Peter : « Euh c'est pour se détendre et être calme »

Moi : « Et tu te sens plus détendue après une séance de yoga ? »

Peter : « Un peu, la dernière fois j'ai fait toutes les postures comme toi et après je me sentais bien, j'allais m'endormir sur le tapis pendant l'histoire »

Moi : « Ah, je suis très contente que tu me dises ça, ça veut dire que les séances de yoga sont efficaces. Alors tu penses que le yoga a réussi à te rendre plus calme ? »

Peter : « Ah oui, c'est sur ».

Afin de répondre à l'énergie débordante des enfants, à leur agitation incessante et même à leurs humeurs souvent imprévisibles, dès leur arrivée à l'école le matin, ce mémoire propose différents exercices de relaxation. Ces exercices leur permettent d'apprendre à se détendre, à se dynamiser, à se recentrer et à se concentrer sur une tâche donnée et tout ceci par eux-mêmes. En effet, la relaxation et le yoga sont une réponse très efficace à ces divers problèmes couramment rencontrés dans les classes. Les ayant expérimenté moi-même dans ma classe, je n'ai pu que constater leurs effets positifs sur le niveau de concentration de mes élèves, sur la perception de leurs corps mais également sur la cohésion au sein du groupe. La ritualisation de ces pratiques permettra d'installer, au fur et à mesure, de bonnes habitudes de classe qui conscientiseront les élèves et installeront un sentiment de bien-être, qui restera ancré en mémoire. Le yoga, discipline millénaire originaire d'Inde, est un outil indispensable, pour favoriser un sentiment de bien-être, que chaque professeur des écoles devrait expérimenter.