



**HAL**  
open science

## Les activités inspirées du yoga en classe de CE2

Pauline Lesage

► **To cite this version:**

| Pauline Lesage. Les activités inspirées du yoga en classe de CE2. Education. 2019. dumas-02295755

**HAL Id: dumas-02295755**

**<https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-02295755>**

Submitted on 24 Sep 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'Education et de la Formation

Mention **Premier degré**

*Année universitaire 2018 - 2019*

**UE3 – UE5  
MEMOIRE**

**SEMESTRE 4  
SESSION 1**

Intitulé : **LES ACTIVITÉS INSPIRÉES DU YOGA EN CLASSE DE CE2**

Prénom et Nom de l'étudiant : **Pauline Lesage**

Site de formation : **ESPE Arras**

Section : **6**

Séminaire suivi : **Education, santé et activité physique**

Prénom et Nom du directeur de mémoire : **Haimo Groenen**



## **Remerciements**

J'adresse mes plus vifs remerciements à Monsieur Haimo Groenen, mon directeur de mémoire, pour son aide et ses nombreux conseils au cours de ces deux dernières années.

Je remercie sincèrement l'école Emile Basly de Sallaumines pour m'avoir permis de tester le yoga avec ma classe.

J'adresse toute ma reconnaissance à Valérie, l'AESH de ma classe, pour avoir gracieusement mis à disposition des tapis pour la classe ainsi que pour son aide quotidienne dans l'installation de la salle de yoga.

Je tiens également à remercier les élèves pour leur investissement.

Enfin, MERCI à mes proches pour leur soutien dans cette reprise d'études et lors de la rédaction de ce mémoire.

# TABLE DES MATIÈRES

## Remerciements

<b>Introduction</b> .....	<b>1</b>
<b>1) Définition(s) de l'objet d'étude</b> .....	<b>2</b>
1.1) Les différentes dimensions de la relaxation .....	2
1.2) Les méthodes de relaxation .....	4
1.3) La définition du yoga .....	5
1.4) Le yoga pour enfants .....	6
1.5) La relaxation dans les instructions officielles .....	8
<b>2) Revue de littérature (état de la question)</b> .....	<b>8</b>
2.1) Des bases de données .....	8
2.2) Des revues .....	10
2.3) Des recherches d'associations sur internet .....	11
2.4) Des références professionnelles .....	11
2.5) Bilan .....	12
<b>3) Problématique de recherche (questionnement)</b> .....	<b>13</b>
<b>4) Méthodologie du recueil de données</b> .....	<b>13</b>
4.1) Ce qui était prévu .....	13
4.1.1) Quelles données recueillir et comment ? .....	13
4.1.2) Quand recueillir les données ? .....	15
4.2) Ce que j'ai mis en place .....	15
4.2.1) Concernant ma pratique .....	15
4.2.2) Concernant le ressenti individuel des élèves .....	16
<b>5) Résultats et analyse</b> .....	<b>16</b>
5.1) En ce qui concerne ma pratique .....	16
5.1.1) Autour de la séquence .....	17
5.1.2) Autour des séances .....	19
5.1.2.1) La structure des séances .....	19
5.1.2.2) La structure des phases .....	20
5.1.2.3) Analyse de la phase active (phase 2) .....	22
5.1.3) Bilan .....	25
5.2) En ce qui concerne le ressenti individuel des élèves .....	27
<b>6) Réflexion professionnelle</b> .....	<b>30</b>

6.1) Développement de compétences professionnelles .....	30
6.2) Aspect professionnalisant du mémoire .....	32
7) Conclusion .....	33

## **Bibliographie**

### **Annexes :**

**Annexe 1 : l'outil prévu de recueil des ressentis individuels des élèves avant et après la séance de yoga**

**Annexe 2 : l'outil utilisé de recueil des ressentis individuels des élèves avant et après la séance de yoga**

**Annexe 3 : séquence « découverte » du yoga (sur deux pages)**

**Annexe 4 : séance 1 de la séquence « découverte » du yoga**

**Annexe 5 : séance 2 de la séquence « découverte » du yoga**

**Annexe 6 : tapuscrit « Maman et papa ours » pour la phase relaxante (séance 2)**

**Annexe 7 : séance 3 de la séquence « découverte » du yoga (sur deux pages)**

**Annexe 8 : séance 4 de la séquence « découverte » du yoga (sur deux pages)**

**Annexe 9 : tapuscrit « Tends et détends » pour la phase relaxante (séance 4)**

**Annexe 10 : séance 5 de la séquence « découverte » du yoga (sur deux pages)**

**Annexe 11 : tapuscrit « Les trois étoiles » pour la phase relaxante (séance 5)**

**Annexe 12 : séance 6 de la séquence « découverte » du yoga (sur deux pages)**

**Annexe 13 : séance 7 de la séquence « découverte » du yoga (sur deux pages)**

**Annexe 14 : tapuscrit « Cercles sur l'eau » pour la phase relaxante (séance 7)**

**Annexe 15 : séance 8 de la séquence « découverte » du yoga**

**Annexe 16 : présentation des résultats des ressentis des élèves sur les six séances (avant et après chaque séance)**

## **Résumé**

## Introduction

J'ai choisi de travailler sur la thématique de la relaxation et plus particulièrement sur l'utilisation de la relaxation à l'école primaire. Mon choix de thème de mémoire est avant tout un choix affectif. Il est lié à mon vécu et à mes activités quotidiennes. Je pratique tous les jours différentes techniques de relaxation (yoga, méditation, travail respiratoire) et mes lectures personnelles s'orientent également autour de cette notion. Cela m'apporte plusieurs bienfaits au quotidien (détente musculaire, gestion du stress et des émotions). De plus, je suis intimement convaincue qu'il s'agit d'une thématique pertinente à développer dans le cadre de l'école primaire car je pense que ces bienfaits peuvent être les mêmes peu importe l'âge de l'individu.

De manière personnelle, ce mémoire de master me permettra d'enrichir mes connaissances sur le sujet. En effet, j'ai effectué mon mémoire de licence STAPS entraînement sportif autour de ce même thème ; le sujet étant « l'utilisation du yoga en football comme outil de construction du bien-être et d'optimisation de la performance chez une équipe d'U19 du Racing Club de Lens ». Compte tenu des milieux très différents, il ne s'agira pas de réaliser une étude comparative ; l'enjeu de ma démarche consiste à réfléchir à l'adaptation des pratiques de relaxation face à un public et à des objectifs différents.

J'effectue mon année de professeure stagiaire au sein de l'école élémentaire Emile Basly, située dans la commune de Sallaumines. L'école fait partie de la circonscription d'Avion. Je suis responsable de la classe de CE2 (cycle 2) avec mon binôme, professeure des écoles stagiaire également. La thématique de la relaxation est absente du projet d'école. L'établissement est classé REP +<sup>1</sup>. L'une des missions de l'éducation prioritaire est « d'assurer un bon climat scolaire dans un cadre ritualisé, rassurant et confortable » (Réseau canopé, 2018) afin de favoriser les apprentissages scolaires des élèves. Je me suis demandée si la relaxation aiderait à atteindre cette mission.

Pour réaliser ce mémoire, je me suis basée sur la réalité du terrain c'est-à-dire sur le contexte scolaire et sur les multiples difficultés rencontrées dans ma classe. En effet, la majorité des élèves sont bavards, peu concentrés, vite distraits, turbulents et violents. Ce qui me pose le plus de difficulté en tant que jeune enseignante, c'est de faire

---

<sup>1</sup> Réseau d'Education Prioritaire

face à ces élèves bruyants et peu attentifs. Souvent, après les récréations, quelques élèves me sollicitent pour me dire « Madame, je n'arrive pas à me concentrer, il y a trop de bruits, j'ai mal à la tête » ou encore « Madame, vous pouvez lui dire de se calmer ». J'ai voulu faire ce mémoire pour réfléchir à une meilleure gestion de ces difficultés en instaurant de la relaxation en classe.

## 1) Définition(s) de l'objet d'étude

### 1.1) Les différentes dimensions de la relaxation

Il convient au préalable de définir ou tout du moins de cadrer l'objet de recherche sur lequel je vais travailler.

De façon générique, la **relaxation** se définit comme un état de « repos, détente » et par une « *méthode* de *décontraction* pour faire retomber une *tension* » (Universalis.edu, 2018). Cette définition fait apparaître les notions de *décontraction* et de *tension* qu'il convient d'approfondir.

La *décontraction* correspond en médecine à « l'arrêt de la contraction d'un muscle » ou à la « réduction ou annulation de la tension nerveuse » (Universalis.edu, 2018). La *tension* se définit comme « l'état de ce qui est tendu » ou « l'état des muscles contractés » (Universalis.edu, 2018). Au cours de mes recherches, j'ai pu également constater que plusieurs définitions évoquaient comme but de la relaxation une diminution du *tonus musculaire*. Ce dernier correspond à une légère contraction du muscle, entretenue par des influx nerveux répétés. Le tonus musculaire permet notamment de conserver une posture. De plus, le tonus musculaire peut être lié à « la vie mentale ; nos perceptions, nos pensées et, a fortiori, nos émotions sont solidaires de contractions musculaires : ainsi la peur est toujours liée à une hypertonie. La relaxation permet d'agir sur les états mentaux en contrôlant le tonus. » (Larroque, 2013).

D'un point de vue physiologique, la relaxation « correspond à la mise au repos du *système nerveux sympathique* et à la mise en route du *système nerveux parasympathique*, et les méthodes employées pour se relaxer stimulent considérablement ce dernier. » (Cungi, 2013). En effet, selon Cungi, le système sympathique active le fonctionnement de presque tous les organes : quand il est stimulé, le cœur bat plus vite et les muscles se tendent par exemple. Le système parasympathique agit en inhibition réciproque : quand il est activé, il ralentit le fonctionnement du cœur et relâche les muscles.

Cungi définit quatre capacités de relaxation :

- **De régulation de la respiration** : la respiration est la seule fonction neurovégétative sur laquelle nous pouvons agir volontairement, de façon plus ou moins précise, à la différence des autres fonctions comme le rythme cardiaque ou la tension artérielle par exemple. L'instauration d'un rythme respiratoire à la fois lent et régulier contribue à la mise au repos du système neurovégétatif tout entier.
- **De diminution des tensions musculaires** : le niveau d'activation des muscles est également un paramètre qu'il est possible de modifier volontairement, de façon plus ou moins précise, et qui contribue à la mise au repos de tout l'organisme. La détente musculaire réduit le besoin de l'organisme en oxygène, ce qui permet la régulation de la respiration.
- **De perception sensorielle** : plus une situation est stressante, plus la perception sensorielle de l'individu est amoindrie. Cet état peut être inversé afin de se relaxer. La relaxation met en jeu un sixième sens, le sens kinesthésique, qui permet à l'individu de ressentir ce qui se passe à l'intérieur de son corps : les battements du cœur, la contraction ou le relâchement des muscles, la pesanteur, les picotements ou les fourmillements dus à l'activation de la circulation sanguine, la chaleur corporelle interne, etc.
- **De ralentissement de la pensée** : maintenir son attention sur un objet de concentration unique et agréable (une image, une sensation interne ou une perception externe) vide l'esprit de la pensée, ralentit l'activité cérébrale et repose le mental. Cette capacité accompagne les capacités précédentes : maintenir son attention sur la respiration, ses tensions musculaires ou ses perceptions sensorielles contribuent simultanément à mettre l'esprit au repos.

Ainsi, l'objet d'étude évoque à la fois une dimension physique et une dimension mentale.



## 1.2) Les méthodes de relaxation

Dans la définition générique de la relaxation énoncée en début de partie, nous avons pu voir apparaître le terme de *méthode*. En effet, la relaxation recouvre de nombreuses méthodes et il n'existe pas de classification officielle selon mes recherches. Cependant, elles utilisent toutes les quatre capacités à se relaxer évoquées précédemment.

On peut citer différentes méthodes, les plus connues : l'autohypnose, le biofeedback, le massage, la méditation, la réflexologie, la sophrologie, la relaxation progressive de Jacobson, le training autogène de Schultz, la cohérence cardiaque, les musiques de relaxation, certaines postures en yoga (posture du cadavre et de l'enfant), etc.

Quelle que soit la méthode de relaxation et quelle que soit la position utilisée (allongée, assise, debout), on peut retrouver quatre conditions (Brenot, 2003) :

- **L'immobilité** : elle permet le retour des sensations et fait défaut quand on ne peut parvenir à la relaxation car les défenses contre cette immobilité sont alors les plus fortes.
- **La fermeture des paupières** : toutes les relaxations favorisent le retrait du monde environnant en sollicitant la perception et le regard intérieur. Il est néanmoins possible d'envisager la relaxation les yeux ouverts (dans certaines méditations, dans la résistance des premières séances ou encore quand la concentration intérieure est telle que les stimulations visuelles environnantes ne modifient plus l'état de relaxation).
- **Le silence et le calme** : ce cadre particulier semble commun à toutes les méthodes, traditionnelles ou psychothérapeutiques. De plus, « il ne peut y avoir de relaxation sans silence et il ne peut y avoir de silence sans calme » (Ranty, 1990).
- **La focalisation sensorielle** : l'invitation à ressentir et la focalisation de l'attention sont codifiées par toutes les méthodes, par toutes les techniques. Pour les uns, cette invitation est impérative (hypnose), elle est une concentration sur une formule (Schultz), sur un mantra (méditation), elle suit la parole stéréotypée du thérapeute (sophrologie). Pour d'autres, la consigne est d'abaisser les seuils de perception (bio feed-back), de se concentrer sur une mélodie (musicothérapie), de mentaliser (visualisation et imagerie mentale),

de se concentrer sur la respiration (yoga) ; pour d'autres encore , les inductions variables sont seulement une invitation à ressentir, c'est-à-dire à permettre le retour des sensations du souvenir refoulé.

### 1.3) La définition du yoga

J'ai choisi d'utiliser le yoga étant donné que c'est la technique pour laquelle je suis formée. Il m'a paru essentiel de définir cette discipline.

Le yoga est une « discipline spirituelle et corporelle venue de l'Inde » (Universalis.edu, 2018) qui signifie union. L'Histoire du yoga repose sur des textes originaux anciens (- 200 avant JC) appelés les « Yoga-Sûtras ». Ils ont été écrits par Patanjali, un sage, qui indique les différentes manières d'appréhender le yoga et définit les six grands principes du yoga :

- Le vivre ensemble : gérer sa relation aux autres
- L'hygiène personnelle : éliminer les toxines et les pensées négatives
- Le dos droit : soigner sa posture
- La respiration : prendre conscience de son souffle
- La détente : calmer ses émotions
- L'attention et la concentration : apprendre à apprendre

Je tiens à souligner que les exercices proposés en classe ne nécessitent aucune référence à une philosophie ou une croyance particulière et s'adaptent à l'âge des élèves.

Chaque séance de yoga respecte la structure du cours basé sur l'échelle de Patanjali :

- **Asanas (= postures)** : travail sur le corps afin d'acquérir une conscience du corps, de la souplesse et réguler l'énergie.
- **Pranayama (= respiration)** : induire le calme par la maîtrise du souffle.
- **Dharana (= concentration)** : focaliser l'attention.
- **Dhyana (= méditation / relaxation)** : atteindre un état de paix profonde.

En occident, la pratique du yoga a plusieurs objectifs. Il est recherché le bien être corporel, la santé physique et la détente de l'esprit. Ainsi, la pratique du yoga permet un apprentissage de la capacité à se relaxer. En effet, il est demandé de détendre les muscles crispés pour atteindre une position définie. Cela permet aussi de se rendre compte que certaines tensions ne sont pas nécessaires au quotidien. Le corps étant détendu, il influera sur l'esprit.

#### 1.4) Le yoga pour enfants

Il m'a paru indispensable d'expliciter les différences avec les méthodes de yoga pour les adultes et celles pour les enfants. Tedeschi, professeure de yoga et professeure des écoles, propose quelques éléments de comparaison (2017, p 9) :

Méthodes adultes	Méthodes enfants
La pratique est caractérisée par des phases d'immobilité pour atteindre un état de calme intérieur, s'éloigner progressivement de la frénésie du quotidien et développer la capacité d'auto-observation.	La pratique est caractérisée par un passage progressif du mouvement libre au mouvement conscient, à des moments de calme, d'écoute, d'écoute de soi et de réflexion.
Aucune stratégie particulière n'est requise pour apprendre les techniques de yoga, mais il faut une bonne préparation physique, car petit à petit on tient les postures plus longtemps.	L'apprentissage des techniques de yoga est favorisé par le jeu, la narration et l'animation. On ne tient pas les postures longtemps, et il n'est donc pas nécessaire d'avoir une bonne préparation physique.
Possibilité de longs moments de détente, exercices de visualisation complexes, exercices de respiration et techniques de méditation.	Les moments d'immobilité prolongée et les exercices de respiration pendant lesquels il faut retenir son souffle ne sont pas conseillés. Les moments de détente sont plus courts et les visualisations doivent tenir une place importante.

Elle évoque également les multiples bienfaits du yoga pour les enfants (2017, p 12).

Les avantages les plus importants sont les suivants :

<b>Bienfaits physiques et thérapeutiques</b>	<b>Bienfaits psychiques et relationnels</b>
<p><b>Renforcement du schéma corporel</b> : la lenteur avec laquelle sont réalisés les mouvements permet de fixer l'attention sur les stimulations proprioceptives, de faire prendre conscience de la façon dont on bouge dans l'espace et d'améliorer la coordination.</p>	<p>Les enfants apprennent <i>comment utiliser la respiration</i> pour faire face à des émotions négatives, au stress ou à l'anxiété.</p> <p>Les techniques de concentration et de relaxation, avec des visualisations positives, permettent de vivre des moments de <i>calme et de sérénité</i>, en améliorant progressivement <i>l'estime de soi</i>.</p> <p>Les jeux promeuvent les valeurs de coopération, de partage et d'amitié ; cela <i>donne de l'assurance</i>.</p>
<p><b>Prévention des défauts posturaux</b> : les postures, même si on ne les tient que pendant quelques respirations, pratiquées symétriquement, des deux côtés du corps, améliorent la conscience du corps dans l'espace ; les défauts posturaux sont contrôlés et corrigés.</p>	<p>La pratique des asanas, les jeux avec leurs règles et le dialogue réfléchi <i>développent la maîtrise de soi et la discipline</i>, qui donnent de la force intérieure et de la clarté.</p> <p>L'équilibre augmente, avec de profondes répercussions psychologiques : <i>stabilité émotionnelle et plus grande confiance en soi</i>.</p> <p>L'<i>organisation spatiotemporelle</i> s'améliore, ce qui influence positivement l'apprentissage scolaire.</p>
<p><b>Développement équilibré de la force et de la souplesse</b> : les séquences dynamiques de postures spéciales, réalisées au bon rythme, agissent sur des muscles complémentaires, grâce aux phases de contraction et de relâchement qui protègent les articulations, en rendant les mouvements plus amples et plus fluides tout en donnant de la stabilité. Chez l'enfant, il convient de ne pas proposer des ouvertures trop grandes ; les asanas et les jeux de respiration améliorent la circulation sanguine, le niveau d'énergie, le fonctionnement intestinal et la capacité respiratoire et renforcent le système immunitaire.</p>	<p>La pratique des asanas, la respiration consciente et la relaxation produisent un <i>effet calmant et équilibrant</i> sur le système nerveux végétatif, ce qui favorise la <i>capacité d'attention, la concentration et la rétention des informations</i>.</p> <p>Grâce aux instructions répétées lentement, aux petites chansons, à la reproduction de sons naturels, aux moments bien réglés de dialogue profond, on acquiert une <i>meilleure maîtrise du langage</i>.</p> <p>L'organisation du tonus musculaire et la canalisation de l'énergie favorisent <i>le dépassement de l'agressivité et l'apathie</i>, liées respectivement à l'hypertension et à l'hypotension musculaire.</p> <p>Grâce à l'atmosphère joyeuse et à l'absence de compétition, on favorise <i>le respect et l'écoute réciproque</i>, en améliorant la capacité de <i>dépasser ses frustrations</i>.</p> <p>Pouvoir se confronter, partager avec les autres des expériences et des réflexions, aide à <i>mieux se connaître</i>.</p>

## **1.5) La relaxation dans les instructions officielles**

La relaxation est inscrite clairement dans les programmes scolaires du cycle 2 dans le Bulletin Officiel de l'Éducation Nationale du 26 juillet 2018 sous le libellé « capacité à se relaxer » (questionner le monde – reconnaître des comportements favorables à sa santé).

Sur le site Eduscol, j'ai inscrit les mots « relaxation » et « yoga » dans la barre de recherche. Dans la partie « expériméthèque, la bibliothèque nationale des innovations », il est mentionné plusieurs expériences réalisées par des enseignants sur la relaxation et le yoga en classe. Cependant, les effets et résultats ne sont pas présentés.

## **2) Revue de littérature (état de la question)**

Afin de réaliser ce mémoire, il convenait au préalable d'établir un bilan quantitatif et qualitatif des travaux déjà réalisés en lien avec la relaxation (et plus particulièrement la relaxation à l'école primaire). J'ai pu constater rapidement qu'il n'y avait aucune étude scientifique réalisée sur la relaxation à l'école en France. J'ai alors cherché à savoir s'il existait des études sur ce thème à d'autres échelles.

Afin d'établir cette revue de littérature, j'ai utilisé différentes ressources.

### **2.1) Des bases de données**

J'ai principalement effectué mes recherches via le portail « Cairn » en effectuant des recherches simples et des recherches plus avancées. J'ai trouvé un ouvrage en deux volumes (Jean Marvaud, « Relaxation », 1995) qui recense de nombreux articles concernant des études autour de la relaxation en psychothérapie. Les études portent sur différents champs : relaxation et psychose, relaxation et psychologie, relaxation et alcoologie, relaxation et orthophonie, relaxation et sexualité, relaxation et dermatologie, relaxation et douleur, *relaxation chez l'enfant*, relaxation chez l'adolescent, relaxation sur le sujet âgé, relaxation et thérapies cognitivo-comportementales, relaxation et anxiété, relaxation et états de conscience modifiés.

J'ai alors pu étudier l'article d'Henry Wintrebert, intitulé « L'enfant et la relaxation », et écrit en 1995. Cet auteur évoque le fait que certaines formes de relaxation employées couramment avec les enfants accentuent l'angoisse et l'inquiétude et provoquent ainsi l'effet inverse de ce qui devrait être un moment agréable et bien accepté. En effet, si l'on prive l'enfant de mouvement, celui-ci perd très rapidement « les références spatio-temporelles le reliant au milieu et ne peut réagir contre cette perte par l'augmentation de sa tension interne ». Cette donnée présente un intérêt pour la construction de mes séances. En choisissant le yoga, les élèves auront la possibilité de bouger (en réalisant des postures) et je veillerai à ce que les élèves ne restent pas immobiles trop longtemps. Aussi, cet article aborde un autre point essentiel à prendre en compte pour mes séances. L'auteur a proposé aux enfants (âgés de 7 à 13 ans) de répondre à une question avant la séance de relaxation : « Est-ce que tu sens ton corps ? ». Un grand nombre d'enfants répond par la négative (« Je ne sens rien du tout », « Rien »). Les éléments corporels qui semblent être ressentis précocement sont les battements cardiaques, la tête vers 10 ans, les mains vers 13 ans ainsi que la respiration. Il évoque le fait que pratiquer la relaxation éduque à sentir son corps. Ainsi, lors de mes séances, je veillerai à inviter les élèves à sentir leur corps.

Ainsi, les études portant sur la relaxation sont largement abordées dans le domaine de la psychothérapie comme en témoigne l'ouvrage évoqué précédemment ainsi que de nombreux articles présents sur « Cairn ». Cependant, je pense qu'il faut utiliser ces données avec précaution car les objectifs de la relaxation à l'école et de la relaxation en psychothérapie ne sont pas les mêmes.

J'ai ensuite effectué mes recherches sur d'autres portails comme « Dumas ». J'ai pu constater que mon thème avait déjà fait l'objet de certains mémoires d'étudiants :

- En 2005 et ayant pour titre « La relaxation à l'école : pourquoi, où, quand, comment ? » de Solange Legat : selon elle, il semblerait que la relaxation soit bénéfique pour les enfants du point de vue de climat de la classe et de la capacité à se concentrer mais elle ajoute le fait qu'il faille pratiquer la relaxation progressivement afin que les enfants n'en perdent pas l'intérêt.
- En 2012 et ayant pour titre « Les effets de la relaxation sur les apprentissages à l'école » de Laurine Bouchez : elle s'est interrogée sur les effets de la relaxation sur les élèves notamment en termes d'attention et d'apprentissage. Selon elle, il semblerait que les exercices de relaxation ont un effet sur le comportement des

élèves (corps apaisé, élèves détendus, moins agités et plus attentifs) lors d'une activité menée après les séances de relaxation.

- En 2012 et ayant pour titre « La relaxation à l'école en lien avec l'attention en classe » de Marion Deleu : elle a cherché à montrer que la relaxation à l'école a des effets positifs directs sur l'attitude des élèves en classe. Selon elle, la relaxation est un moyen de retrouver le calme en mettant en jeu son corps par sa prise de conscience.
- En 2016 et ayant pour titre « La méditation de pleine conscience à l'école » de Benoît Hsu : les résultats obtenus lors de son étude ont démontré que la méditation permet l'éveil et le développement d'un sentiment de bien-être ainsi qu'une diminution globale du sentiment de stress à court terme.

Les bibliographies de ces mémoires m'ont aidées à m'orienter vers certains auteurs ou livres clefs concernant la relaxation.

## **2.2) Des revues**

J'ai effectué mes recherches via « Les cahiers pédagogiques ». J'ai pu constater que la relaxation a déjà été utilisée dans le milieu scolaire :

- Véronique Mainguy, professeure d'histoire-géographie propose à ses élèves de 3<sup>ème</sup> de courts exercices de relaxation afin de « diminuer la tension, créer des bulles pour aérer l'ambiance, et mieux repartir à l'assaut du programme. » (Mainguy, 2011).
- L'article « Attentif comme un chat » de Monique Royer m'a fait prendre connaissance d'une application destinée aux tablettes numériques développée par Marc Singer et intitulée « Comme Voltaire ». Il s'agit d'un projet d'apprentissage de la méditation pour les enfants de 3 à 8 ans.

Mes recherches via les revues « EPS » ont abouti à un article de Dominique Daumail intitulé « Relaxation. Yoga et accompagnement personnalisé au lycée ». Dans le cadre de l'accompagnement personnalisé, un professeur d'EPS formé en techniques de relaxation propose à des lycéens un dispositif (orienté en yoga) afin d'aider les élèves à mieux se connaître, à libérer et/ou combler les vides qui s'opposent au bien-être et à tout apprentissage.

### **2.3) Des recherches d'associations sur internet**

A travers mes recherches, j'ai pu découvrir qu'il existait une association appelée RYE (Recherche sur le Yoga dans l'Education) qui a été fondée en 1978 par des éducateurs pour des éducateurs. Cette association a pour objectif de former les professionnels de l'éducation à des techniques de yoga, adaptées à la classe. Sur leur site internet, il est dit que « Depuis plus de 40 ans, les pratiques du RYE ont accompagné des milliers d'enfants, en agissant notamment à deux niveaux :

- D'une part, elles favorisent l'apprentissage en augmentant les facultés d'attention, de concentration et de mémorisation.
- D'autre part, elles améliorent l'estime de soi et le vivre-ensemble, en aidant les jeunes à apprivoiser leurs émotions et à cultiver l'empathie. »

Le but est d'aider les élèves à atteindre différents objectifs : se relaxer, se concentrer, prendre confiance en soi, améliorer son rapport à l'autre, stimuler son énergie ou au contraire la calmer. Cette association a reçu l'agrément du ministère de l'Education Nationale en 2013 ce qui permet aux personnes formées par le RYE de devenir des partenaires privilégiés des établissements scolaires.

L'association propose des formations dans 11 pays dont la France. Dans un ou deux ans, je souhaiterais participer à quelques-unes des formations proposées et à long terme obtenir le certificat RYE. Ce dernier constitue un socle de connaissances solides reconnu par le ministère de l'Education Nationale.

### **2.4) Des références professionnelles**

J'ai pris connaissance de certains ouvrages professionnels en allant en librairie ou en me rendant dans des événements (salons) liés au bien-être :

- Le livre « Le yoga de Kika » d'Ulrika Dezé (2011) dont voici une partie du résumé : « Discipline millénaire venue d'Inde, le yoga est aujourd'hui pratiqué par des millions de personnes à travers le monde. En Europe, aux États-Unis, au Canada et en Asie, l'enseignement du yoga aux enfants est en plein essor. Il est proposé en tant qu'activité sportive scolaire et extrascolaire. Kika, une petite



héroïne de 6 ans, nous entraîne à la découverte de cette discipline de bien-être, en nous montrant un enchaînement de postures très simples. ».

- Le livre « Calme et attentif comme une grenouille » d'Eline Snel (2017) : il propose des exercices de méditation aux enfants de 4 à 12 ans et à leurs parents. L'objectif est d'apprendre aux enfants à s'apaiser et à se concentrer.

Etant donné que j'ai choisi de m'orienter vers le yoga, j'ai par la suite chercher des livres sur cette pratique à l'école ou adaptée aux enfants. Je me suis appuyée sur trois livres :

- « Le manuel du yoga à l'école » de Micheline Flak et Jacques de Coulon (2016) : ce livre a reçu l'agrément de l'Education Nationale et il propose une trentaine d'exercices de yoga illustrés faciles à effectuer en classe.
- « Le petit yoga. Comment bâtir des cours de yoga pour les enfants de 5 à 11 ans avec des jeux, des exercices et des contes pour grandir » de Clemi Tedeschi (2017). L'auteure est à la fois professeure des écoles et professeure de yoga en Italie. Il s'agit d'un guide pratique et clair pour construire des cours de yoga amusants pour enfants.
- « Yoga pour enfants avec Namasté le singe » de France Hutchison (2014). L'auteure a été professeure des écoles et est également professeure de yoga au Canada. Son livre réunit les techniques de yoga adaptées aux enfants. Chaque posture est accompagnée d'une description, des bienfaits apportés par celle-ci, des consignes, des manières de visualiser la posture. De plus, le livre est accompagné d'un CD de musique relaxante.

Je me suis inspirée de ces guides pratiques pour construire mes séances de yoga adaptées aux enfants.

## **2.5) Bilan**

Par rapport aux résultats de mes recherches, j'ai pu constater qu'il n'existait pas à ma connaissance, d'étude scientifique à proprement dite, sur la relaxation à l'école. J'ai pu remarquer également que ce sont les pratiques du yoga et de la méditation qui étaient les plus abordées dans le contexte scolaire. Cependant, ces pratiques sont plus développées dans le secondaire et à l'étranger. Les études relatives au premier degré et à la France sont inexistantes.

### **3) Problématique de recherche (questionnement)**

Pour rappel, ce qui me pose le plus de difficulté en tant que jeune enseignante, c'est de faire face aux élèves bruyants et peu attentifs. Souvent, après les récréations, quelques élèves me sollicitent pour me dire « Madame, je n'arrive pas à me concentrer, il y a trop de bruits, j'ai mal à la tête » ou encore « Madame, vous pouvez lui dire de se calmer ». Ainsi, je remarque que les élèves ont des difficultés à rentrer dans les apprentissages au retour des récréations principalement. Souhaitant m'inspirer du yoga et prenant en compte le contexte de ma classe, je me suis posée plusieurs questions :

- Quelles activités inspirées du yoga puis-je mettre en place dans ma classe ?
- Comment mettre en place des activités inspirées du yoga dans ma classe ?
- La pratique du yoga après la récréation peut-elle permettre à mes élèves d'être plus calme et dans de meilleures conditions de travail ? Quels sont les ressentis perçus par mes élèves après ces séances de yoga ?

Après réflexion, je pense que la problématique suivante est assez précise, faisable et utile pour ma future carrière enseignante :

**« Quelles activités inspirées du yoga puis-je mettre en place dans ma classe ? Comment les mettre en place ? Quels sont les ressentis perçus par mes élèves après ces séances de yoga ? »**

Ces deux premières questions portent sur ma pratique (mes choix). La troisième et dernière question fait référence aux élèves. Compte tenu de mon choix de thème et des conditions de réalisation du mémoire mon étude aura une visée qualitative (l'étude portera sur les élèves d'une seule classe d'une seule école) et prescriptive.

### **4) Méthodologie du recueil de données**

#### **4.1) Ce qui était prévu**

##### **4.1.1) Quelles données recueillir et comment ?**

Pour répondre aux deux premières questions de ma problématique, je me place du côté de ma pratique. En effet, je souhaite créer des séances de yoga. Pour cela, je justifierai

mes choix (Pourquoi j'ai opté pour telle direction ? Quels supports ai-je utilisé ?). Suite à la mise en œuvre de ces séances, je mènerai une analyse de ce qui a été fait dans le but de voir ce qui a fonctionné ou non. Ainsi, une réflexion professionnelle sur ma pratique sera engagée.

Pour répondre à la troisième et dernière question de ma problématique, je me place du côté des élèves. J'aimerais connaître le ressenti individuel des élèves suite à ces séances. Pour cela, je proposerai un court questionnaire (une seule question) avant et après la séance. Il a fallu objectiver les critères que j'allais prendre en compte pour connaître comment l'élève se sent. J'ai alors souhaité proposer la question : « Comment te sens-tu maintenant ? ».

Sur un fil tendu avec des pinces à linge aux noms des élèves, ils auront à placer leur pince en fonction de leur ressenti individuel selon une échelle (de très énervé à très calme). Cet outil est présenté en *annexe 1*. Ce que je sous-entends en posant cette question, c'est de savoir si la séance de yoga a amélioré leur ressenti et si les élèves se sentent dans un bon état d'esprit pour pouvoir entrer dans les apprentissages suivants. Pour rappel, souvent, après les récréations, quelques élèves me sollicitent pour me dire « Madame, je n'arrive pas à me concentrer, il y a trop de bruits, j'ai mal à la tête » ou encore « Madame, vous pouvez lui dire de se calmer ». Ainsi, je remarque que les élèves ont des difficultés à rentrer dans les apprentissages au retour des récréations principalement.

Les quatre ressentis sont accompagnés de logos représentant quatre états météorologiques. Ceci a l'avantage d'être plus visuel et de faciliter l'utilisation de l'outil pour les élèves qui ont des difficultés à jauger les nuances entre « très énervé et énervé » et « calme et très calme ». J'ai choisi ces quatre items afin de limiter le choix des élèves et dans le but qu'ils ne se placent pas au milieu. Ainsi, une tendance sera dégagée (l'élève sera plutôt du côté « énervé » ou plutôt du côté « calme »). Avant et après chaque séance, je souhaitais appeler les élèves par petits groupes pour indiquer leur ressenti sur ce fil tendu. Je me suis questionnée sur les biais éventuels de cette méthodologie de recueil. En effet, je me suis demandée si les élèves ne seraient pas influencés par leurs camarades et placeraient alors leur pince en fonction d'eux. Aussi, je vais devoir être vigilante et faire attention à ce que les élèves ne déplacent pas les épingles de leurs camarades. Pour cela, j'ai pensé prendre une photographie des résultats juste avant et après la séance.

#### **4.1.2) Quand recueillir les données ?**

Après un temps de mise en route et d'observation de septembre à décembre (en période 1 et 2), j'ai pu recueillir les difficultés de ma classe. Je souhaitais commencer les séances de yoga avec les élèves en période 3 et recueillir les données sur cette période uniquement (5 semaines) afin d'avoir le temps de les analyser par la suite.

Les séances de yoga seront réalisées au retour de la récréation du matin le lundi et le mardi uniquement (mon binôme n'étant pas formée, elle ne pourra pas poursuivre ce travail). Les séances ne pourront pas être effectuées au retour de la récréation de l'après-midi étant donné que des intervenants sont présents dans la classe à ce moment pour une heure de travail en lecture.

#### **4.2) Ce que j'ai mis en place**

Il existe un écart entre ce que j'avais prévu de faire et ce que j'ai réellement pu proposer aux élèves.

##### **4.2.1) Concernant ma pratique**

Mon souhait de commencer les séances de yoga avec ma classe en période 3 n'a pas pu être réalisable. La salle de motricité étant utilisée toute la matinée par les élèves de l'école maternelle, j'ai souhaité utiliser le dortoir mais il était également occupé le matin pour un projet avec les élèves de l'école maternelle. Ainsi, comme je n'avais pas de salle à disposition, j'ai finalement commencé les séances de yoga en période 4. Sur les 6 semaines, j'ai pu réaliser les séances sur 4 semaines uniquement. En effet, le dortoir était occupé les deux premières semaines. Il n'était pas envisageable de réaliser ces séances en classe étant donné que la pièce est petite. Aussi, la sécurité des élèves aurait été altérée. Lors de ces premières semaines, j'en ai profité pour fixer les règles de base en yoga avec les élèves et présenter l'outil de recueil (le fil tendu des ressentis individuels des élèves). Il faudra alors prendre en compte ce court temps de pratique lors de l'analyse afin de prendre du recul sur les ressentis des élèves, qui peuvent être subjectifs.

Pour résumer, les séances ont été effectuées sur quatre semaines en période 4 à raison de deux séances par semaine (le lundi et le mardi après la récréation du matin) dans le dortoir que

j'aménage pendant la récréation. En effet, il a fallu déplacer les lits pour créer un espace suffisamment grand pour la pratique du yoga.

Afin de concevoir les séances de yoga et une progression, je me suis appuyée sur les trois guides pratiques présentés en revue de littérature. Ces trois livres sont reconnus dans leurs pays respectifs (France, Italie et Canada) et ils constituent un point d'appui important pour concevoir des séances de yoga. Il n'y a aucune séance toute faite mais une multitude d'exercices de yoga adaptés aux enfants (consignes, photos des postures et exercices, effets et bienfaits, exemples de visualisation, de méditation, de musique relaxante).

#### **4.2.2) Concernant le ressenti individuel des élèves**

Dans un premier temps, j'ai présenté l'outil de recueil aux élèves lors de la première semaine. Nous l'avons testé en première séance. J'ai oublié de prendre une photographie des ressentis individuels des élèves avant la séance. Des élèves ont déplacé les épingles de leurs camarades pour « rigoler ». Cela a pris également plus de temps que prévu. L'outil était difficile à transporter.

J'ai alors décidé de changer la forme de l'outil rapidement pour une question de praticité et pour ne pas fausser les résultats. Nous avons pu l'utiliser dès la deuxième séance. Ce nouvel outil est présenté en *annexe 2*. Les élèves ont tous reçu une enveloppe intitulée « Ma météo intérieure ». A l'intérieur, il y a huit coupons de ressentis représentés sous la forme de logos d'états météorologiques. En effet, c'est seulement la forme de l'outil qui diffère ici. Avant et après chaque séance, les élèves mettaient un coupon manifestant leur ressenti dans une enveloppe à disposition. Je supervisais cette étape. Ainsi, ils ne pouvaient pas être influencés par les ressentis de leurs camarades car ils n'étaient pas directement visibles comme sur le fil. Nous avons aussi gagné du temps car les élèves ne cherchaient pas leur épingle sur le fil.

### **5) Résultats et analyse**

#### **5.1) En ce qui concerne ma pratique**

Dans cette partie, je m'intéresse à ma pratique. Je présente ce que j'ai mis en place tout en cherchant à justifier mes choix. Il a d'abord fallu mettre en place une progression m'aidant à construire la séquence de « découverte » du yoga pour ma classe de CE2.

Ainsi, je cherche à répondre aux deux premières questions de ma problématique : « Quelles activités inspirées du yoga puis-je mettre en place dans ma classe ? Comment les mettre en place ? ».

### **5.1.1) Autour de la séquence**

La séquence proposée aux élèves est présentée en *annexe 3* (sur deux pages). Il s'agit d'une séquence de « découverte » étant donné que les élèves n'ont jamais pratiqué le yoga. Avant de débiter cette séquence, j'ai demandé aux élèves s'ils avaient connaissance de ce qu'était le yoga et de ce qu'évoquaient pour eux le yoga. La moitié des élèves ne connaissait pas cette discipline. Le reste de la classe a majoritairement évoqué les propos suivants : « c'est pour se relaxer », « c'est pour être zen », « tu es assis, les jambes croisées et les mains sur les genoux et tu chantes ». J'ai alors remarqué que les élèves ne connaissaient pas l'aspect postural et respiratoire du yoga. Cependant, ils savaient que c'était une discipline pour se détendre.

J'ai souhaité instaurer un cadre de travail ritualisé. Dix minutes avant le début de la récréation, les élèves avaient pour responsabilité de prendre chacun un tapis de yoga et leur enveloppe de « météo intérieure ». Nous allions ensuite déposer le tout dans le dortoir. Pendant la récréation, je déplaçais les lits pour les coller aux extrémités de la pièce afin d'avoir un espace de travail suffisamment grand, malgré la taille moyenne de la pièce. Selon Tedeschi (2017, p20), « l'endroit idéal pour pratiquer devrait être grand, mais ne pas favoriser l'éparpillement, suffisamment chaud, accueillant et silencieux. Il vaut mieux une grande pièce qu'un gymnase où la voix se perd ». Avant le début de la séance, les élèves se déchaussaient, allaient mettre leur ressenti individuel dans l'enveloppe à disposition avant de s'installer confortablement sur leur tapis. En première séance, j'ai laissé les élèves se placer librement. J'ai dû séparer les éléments perturbateurs par la suite. Ainsi, de la séance 2 à la séance 8, les élèves avaient une place attitrée afin de créer un climat favorable à la pratique du yoga.

Avant de débiter la séquence, nous avons réfléchi collectivement en classe aux différentes règles sous-jacentes lors de la pratique du yoga. Nous avons alors créé quelques règles de bon sens ; certaines de ces règles ont été apportées par moi-même indirectement :

- Je ne dérange pas mes camarades.
- Je suis le plus silencieux possible.

- Je reste concentré sur moi-même (je ne me compare pas à mes camarades).
- Je ne force rien ; si j'ai trop mal, j'arrête tout de suite et je demande une adaptation.

Ces règles ont été affichées dans le dortoir et ont été lues à chaque début de séance.

La séquence a pour objectif principal de découvrir le yoga (de se familiariser avec les règles, les exercices de concentration, les postures de base, les diverses respirations et relaxations). J'ai choisi de faire découvrir aux élèves les différents aspects du yoga (comme l'échelle de Patanjali : le travail respiratoire, postural, de concentration, de méditation et de relaxation).

Tout au long de cette séquence, j'ai souhaité transmettre ce message clé : « Connecte-toi : Concentre-toi sur ce que tu ressens ! Concentre-toi sur les sensations dans ton ventre, dans ton corps et ressens les émotions que tu vis à l'intérieur de toi ». Il s'agit simplement d'une phrase positive et stimulante pour accompagner une séance de yoga. Ce message a été transmis une fois à chaque séance. Il a aussi été repris en classe quand le besoin s'en faisait ressentir. Par exemple, lorsqu'il y avait trop de bruit pour travailler correctement, nous faisons une petite pause pour se reconnecter avec son corps et ses sensations. Nous avons ensuite un climat plus favorable aux apprentissages.

La séquence est composée de huit séances ayant des durées variables (de 10 à 25 minutes). En effet, j'ai trouvé nécessaire d'augmenter petit à petit la durée des séances afin d'établir une progression dans ce que j'allais proposer aux élèves.

J'ai pris le parti de proposer aux élèves un large panel de postures de yoga lors de cette séquence « découverte ». Les guides pratiques, sur lesquelles je me suis appuyée pour concevoir les séances de yoga, regroupent les postures en quatre catégories : assise, debout, couchée et variée. De plus, dans chacune de ces catégories, certaines favorisent les torsions, l'extension, la flexion ou le sens de l'équilibre. Ces postures peuvent travailler individuellement ces particularités ou plusieurs à la fois. Par exemple, il existe des postures qui travaillent à la fois le sens de l'équilibre et apportent une certaine flexion.

J'ai alors proposé ces quatre catégories de postures afin que tous les élèves y trouvent satisfaction. Lors de chaque séance, au moins deux catégories de postures ont été proposées aux élèves. Ainsi, les élèves qui ne se sentaient pas à l'aise sur une posture assise n'étaient pas frustrés et pouvaient alors prendre plaisir sur une posture debout par exemple. Chaque posture apporte des bienfaits et peut être modifiée selon la degré de difficulté recherché. Etant donné

qu'il s'agissait d'une séquence de découverte du yoga, j'ai proposé aux élèves dans un premier temps les postures de base (sans variantes). En effet, j'ai souhaité y aller doucement et graduellement, d'autant plus que je ne connaissais pas leurs aptitudes physiques. En démarrant par des postures simples, j'ai pu rapidement évaluer le degré d'aisance des élèves sur les postures. Dans un second temps, lors de séances 4 et 8 de bilan, dès que les élèves maîtrisaient une posture, j'ai pu leur proposer un élément de difficulté supplémentaire non obligatoire (par exemple, un déplacement, une montée sur demi-pointes de pieds ou une complexification). Cependant, si c'était à refaire, j'aurais davantage amener les élèves à bien ressentir leur corps, à maîtriser leur respiration avant d'amplifier le degré de difficultés des postures. J'ai parfois eu le sentiment de les presser à faire des postures trop « exigeantes ». Chaque posture, s'il y avait lieu, a été effectuée des deux côtés du corps (côté droit et côté gauche). En effet, Hutchison (2014, p20) indique que « cela évite de déséquilibrer le corps, car il est très inconfortable de sentir son corps plus ouvert ou plus détendu d'un côté que de l'autre. Travailler des deux côtés du corps a aussi pour effet de calmer l'esprit, dynamiser les deux hémisphères du cerveau et stimuler les muscles et le tonus de chaque partie du corps ».

### **5.1.2) Autour des séances**

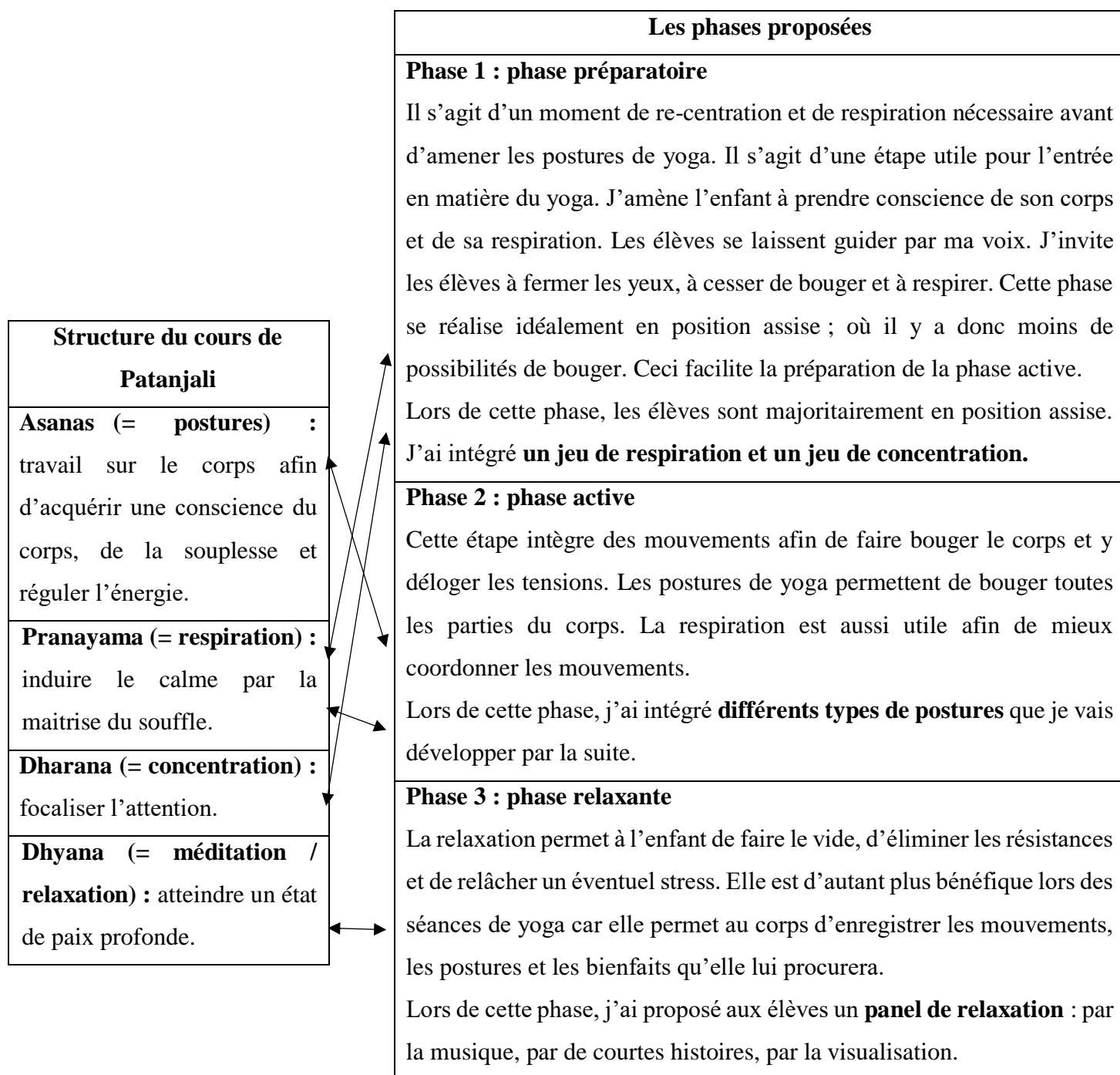
Les huit séances sont présentées en détail en *annexes 4, 5, 7, 8, 10, 12, 13 et 15*.

#### **5.1.2.1) La structure des séances**

Les huit séances ont une structure commune. Pour rappel, chaque séance de yoga repose sur la structure du cours basé sur l'échelle de Patanjali. On y retrouve un travail sur les postures, sur la respiration, sur la concentration ainsi que sur la méditation / relaxation.

J'ai souhaité instaurer des phases types, qui resteraient les mêmes pour chaque séance de yoga. Pour cela, je me suis inspirée du guide pratique « Yoga pour les enfants avec Namasté le singe » de France Hutchison (2014). Ainsi, j'ai proposé une routine en trois phases aux élèves : une phase préparatoire, une phase active et une phase relaxante. Voici, sous forme de tableau, l'explication de ces trois phases en lien avec la structure du cours basé sur l'échelle de Patanjali :





Ce découpage en trois phases a permis de donner aux élèves des repères et de créer une routine.

### 5.1.2.2) La structure des phases

Chacune de ces phases donne la priorité à un type d'exercice. J'ai essayé d'établir une structure commune et une progression sur le nombre de postures, sur la difficulté des exercices proposés dans les trois phases et enfin sur la durée des phases :

<b>Séances</b>	<b>Phase 1</b>	<b>Phase 2 (cf. pages suivantes)</b>	<b>Phase 3 = panel de relaxations</b>
<b>1</b>	Jeu de respiration niveau facile Jeu de concentration : fixer un objet (extérieur à son propre corps)	2 postures	
<b>2</b>	Jeu de respiration niveau facile Jeu de concentration (réinvestissement) : fixer un objet (extérieur à son propre corps)	2 postures	
<b>3</b>	Jeu de respiration niveau facile Jeu de concentration : imaginer un objet dans sa tête (intérieur à soi)	3 postures	
<b>4</b>	Jeu de respiration niveau facile Jeu de concentration : imaginer un objet dans sa tête (intérieur à soi)	3 postures	
<b>5</b>	Jeu de respiration niveau moyennement facile Jeu de concentration : contact physique par les mains avec les camarades	4 postures	Relaxations avec visualisation à partir de la séance 5
<b>6</b>	Jeu de respiration niveau moyennement facile Jeu de concentration : à partir d'un objet, visualiser les images qu'il évoque à l'intérieur de soi.	4 postures	
<b>7</b>	Phase plus longue Jeu de respiration niveau difficile Jeu de concentration : contact physique par les mains avec les camarades + contrainte posturale supplémentaire (sur un pied)	4 postures (mais autres phases plus longues)	Phase plus longue
<b>8</b>	Phase plus longue Jeu de respiration niveau difficile Jeu de concentration : faire un choix sur les postures à faire et s'imaginer en train de les réaliser.	4 postures (mais autres phases plus longues)	Phase plus longue





Il est à noter également que j'ai fait attention à l'ordre des postures proposées dans chaque séance. En effet, j'ai évité de demander aux élèves de se lever, de s'asseoir, de se lever




à nouveau puis de s'asseoir à nouveau, etc. Ainsi, j'ai respecté une certaine logique en fonction des postures. Ceci dans le but de ne pas créer trop de bruits et d'excitation durant les phases de transition d'une posture à une autre.

### 5.1.2.3) Analyse de la phase active (phase 2)




Pour les quatre catégories de postures proposées aux élèves, j'ai réfléchi à une progression basée sur la difficulté de celles-ci :



#### Les postures debout :

Quelle séance ?	Nom de la posture et image	Analyse et difficulté supplémentaire
1	La montagne 	Posture debout de base : point de départ de toutes les postures à venir.
2	L'oiseau 	Posture identique à la montagne. La difficulté réside dans le fait de se mettre sur demi-pointes de pieds, ce qui rend l'équilibre instable. Les bras aident à l'équilibration.
3	Le pingouin 	A partir de la montagne, ajout d'une extension latérale et d'un étirement latéral.
5	La chute 	A partir de la montagne, ajout d'une extension vers l'arrière et d'un étirement sur la face antérieure du corps.






5	L'éléphant		A partir de la montagne ou de la chute (travaillée dans la même séance), ajout d'une flexion vers l'avant et d'un étirement sur la face postérieure du corps.
6	L'arbre		Par rapport aux autres postures, la difficulté réside dans le fait que cette posture nécessite un équilibre sur un pied.
7	Le moustique		La difficulté de cette posture réside dans le fait de saisir le pied en arrière avec la main. Cela entraîne également une légère bascule du corps vers l'avant et donc un déséquilibre plus important.

**Les postures assises :**




Quelle séance ?	Nom de la posture et image	Analyse et difficulté supplémentaire
1	Le lotus 	Posture assise de base en yoga, utilisée pour les exercices de respiration et de visualisation.
3	La grenouille 	Ouverture plus prononcée des hanches et des adducteurs. Les mains et les pieds servent d'appui.
5	Le papillon 	Ajout d'une action supplémentaire au niveau des bras. Seul le bas du corps sert d'appui.

6	Le paon 	Ouverture des jambes, étirement plus important des adducteurs.
7	La fleur 	Les fesses uniquement servent d'appui dans le sol ce qui crée une instabilité.

### Les postures couchées :

Quelle séance ?	Nom de la posture et image	Analyse et difficulté supplémentaire
1	Le nuage 	Posture couchée de base en yoga, utilisée pour la relaxation.
3	La chandelle 	Posture souvent exécutée en gymnastique (connaissance des élèves).
5	Le crocodile 	Seule posture sur le ventre proposée (la plus simple).
6	Le poisson 	Complexification du nuage. Proposée autour du 1 <sup>er</sup> avril ...
7	Le lion 	Ajout d'une extension du dos.

### Les postures variées :

Quelle séance ?	Nom de la posture et image	Analyse et difficulté supplémentaire
2	La souris 	Posture de repos de base en yoga.
6	Le chat 	Posture souvent travaillée en gymnastique lors des échauffements du dos (dos rond, dos plat, dos creux). La posture est connue des élèves.
7	Le chien 	A partir du chat, poussée dans les mains et les pieds pour lever le bassin. Etirement de la chaîne postérieure important.

J'ai choisi de proposer un nombre plus important de postures debout étant donné que je souhaite en période 5 instaurer un petit rituel de yoga en classe (debout avant de s'asseoir sur sa chaise et de démarrer les apprentissages).

Enfin, j'ai été particulièrement vigilante sur les postures qui nécessitaient une extension (la chute, le lion). Je demandais aux élèves de contrôler l'amplitude du mouvement « en n'allant pas chercher trop loin derrière pour ne pas se faire mal ».

#### **5.1.3) Bilan**

Je vais maintenant dresser un bilan de ce qui a fonctionné, de ce qui a moins bien fonctionné et de ce que je pourrais améliorer.

Dans l'ensemble, je suis plutôt satisfaite de la séquence proposée. Les élèves ont apprécié découvrir une nouvelle discipline. J'ai eu des retours positifs de la part des parents et des élèves : « j'ai bien aimé car je suis toujours énervé au retour de la récréation et je me sens mieux après », « je fais même du yoga à la maison maintenant et j'apprends à mon petit frère ;

ma mère me dit que c'est bien et que je dois continuer », « ça me permet d'oublier un moment les histoires que j'ai eu pendant la récréation ou les disputes avec mes copines », « j'ai bien aimé les animaux », « je me suis inscrite au yoga le mercredi après-midi ».

Il était difficile pour certains élèves d'entrer dans les exercices de respiration et de concentration proposées en phase 1. En effet, les élèves sont « statiques » ; c'est aussi pourquoi j'ai proposé une durée relativement courte (2 minutes généralement).

Certains élèves ne respectaient pas les règles établies et perturbaient leurs camarades. Lors de la construction de la séquence, je n'avais pas réfléchi aux solutions possibles pour « rétablir l'ordre ». Cela a été une difficulté pour moi au début mais j'ai pu réfléchir à des solutions pratiques :

- J'élimine les distractions autour de lui : j'avance son tapis légèrement pour ne pas qu'il se retrouve sur la même ligne que ses camarades.
- Je me place près de l'élève en question.
- Je l'amène à se concentrer sur son intérieur (les bruits de sa respiration, dans son ventre, etc.) dans le but de se concentrer sur lui-même.
- Sur une posture debout, j'amenais ces élèves à faire un effort supplémentaire qui demande de la concentration (exemple : lever une jambe pour se tenir en équilibre sur un pied et alterner).

Avec du recul, je pense que j'ai mal fait passer le message de non-comparaison. Certains élèves se comparaient à leurs camarades et avançaient le fait qu'ils avaient réussi une posture et pas eux. Pourtant, j'ai toujours gardé en tête un esprit de non-compétitivité. En effet, j'évitais de souligner les bonnes postures ou de comparer un élève à un autre. Je n'ai pas cherché à enseigner aux élèves à réaliser les postures parfaitement. Je veillais aussi à encourager les élèves dans les postures en utilisant des phrases encourageantes. J'évitais également de demander à un élève de montrer une posture et d'attirer le regard sur lui. Ainsi, toutes les postures ont été démontrées par mes soins.

Si j'avais eu plus de temps lors de mes séances, j'aurais proposé aux élèves un moment de partage et de réélaboration du vécu à la fin de la séance. Les élèves auraient pu verbaliser les sensations éprouvées ou discuter des développements narratifs imaginés par chacun après les moments de relaxation.

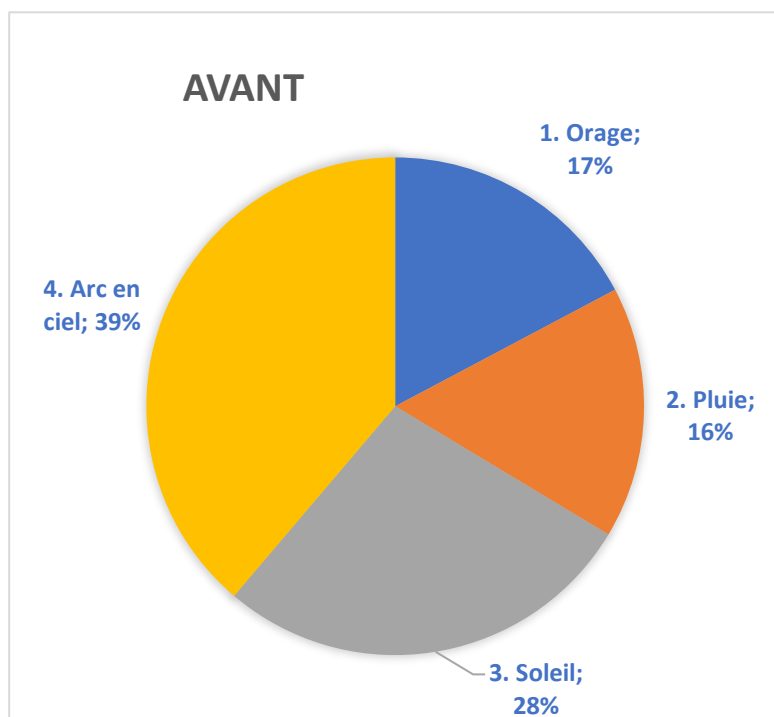
## 5.2) En ce qui concerne les ressentis des élèves

Dans cette partie, je m'intéresse aux ressentis des élèves. Je vais présenter et analyser les résultats à la question « Comment te sens-tu maintenant ? » posée avant et après la séance de yoga. Cependant, compte tenu du temps qu'il m'était accordé pour analyser correctement les données, j'ai préféré me concentrer sur les résultats des ressentis sur six séances (au lieu des huit effectuées) pour ainsi présenter une analyse précise.

Je cherche à répondre à la dernière question de ma problématique : « Quels sont les ressentis perçus par mes élèves après ces séances de yoga ? ». Par cette question, je sous-entends vouloir connaître l'impact des séances de yoga sur le ressenti des élèves avant et après la séance de yoga (Est-ce qu'il y a eu une évolution des ressentis ?). Ainsi, je souhaite savoir si le groupe classe se sent mieux pour entrer dans les apprentissages suivants. Au retour des séances de yoga, je proposais aux élèves une séance de calcul mental.

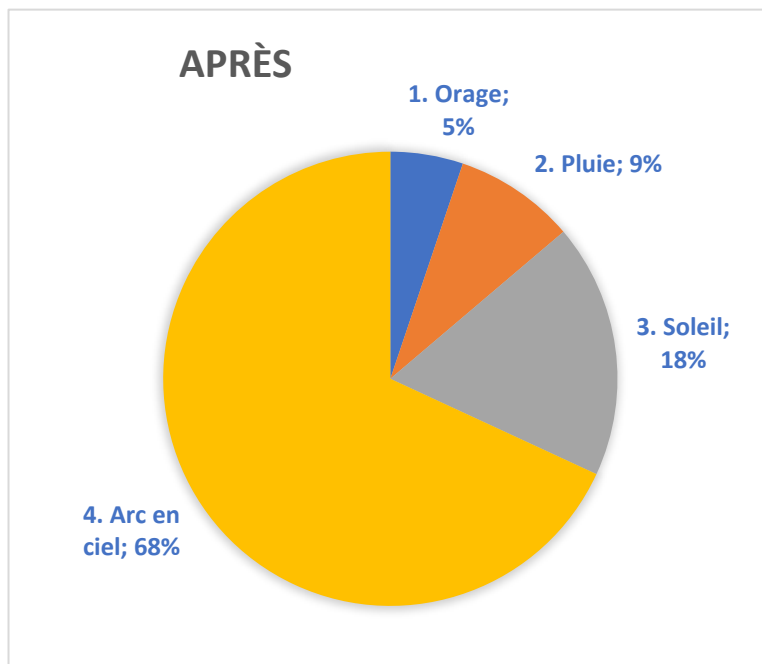
Les résultats des ressentis des élèves sur les six séances sont présentées en *annexe 16*. Ci-dessous, je présente l'analyse des résultats des ressentis des élèves avant et après les séances de yoga. Pour une question de faisabilité et de temps imparti, j'ai choisi d'étudier les ressentis collectifs des élèves. J'ai observé l'évolution des ressentis avant et après sur le total des séances à l'aide d'un graphique en secteur. Nous pouvons donc observer le pourcentage du ressenti sur le total.

Ressentis	Avant
Orage	20
Pluie	19
Soleil	32
Arc en ciel	45
<b>Total</b>	<b>116</b>





Ressentis	Après
Orage	6
Pluie	10
Soleil	21
Arc en ciel	79
<b>Total général</b>	<b>116</b>



Nous constatons, qu'avant les séances, 17 % des élèves se sentaient « très énervé », 16 % se sentaient « énervé », 28 % se sentaient « calme » et 39 % se sentaient « très calme ».

Après les séances, 5 % des élèves se sentaient « très énervé », 9 % se sentaient « énervé », 18 % se sentaient « calme » et 68 % se sentaient « très calme ».

Nous remarquons ainsi une certaine évolution des ressentis entre l'avant et après séance :

Ressentis des élèves	Avant les séances	Après les séances	Evolution
<b>Orage (« très énervé »)</b>	17 %	5 %	En baisse de 12 %
<b>Pluie (« énervé »)</b>	16 %	9 %	En baisse de 7 %
<b>Soleil (« calme »)</b>	28 %	18 %	En baisse de 10 %
<b>Arc en ciel (« très calme »)</b>	39 %	68 %	En augmentation de 29 %

En effet, on constate une diminution des ressentis « négatifs » orage et pluie, une diminution du ressenti « positif » soleil mais une augmentation significative du ressenti « positif » arc en ciel. Il semblerait que le groupe classe se sent mieux après les séances de yoga.

Cet outil de recueil de données m'a également servi au quotidien pour percevoir l'état émotionnel de chacun des élèves de la classe. J'ai pu constater que certains élèves ne se sentaient « pas bien » avant et après la séance de yoga. Des discussions se sont alors engagées

et j'ai pu mieux comprendre les difficultés des élèves. Cela a donc été un indicateur intéressant au quotidien.

Ainsi, les résultats présentent une évolution générale positive du ressenti des élèves après les séances en comparaison avec les ressentis après les séances. Cependant, j'ai noté plusieurs biais qui pourraient altérer les réponses des élèves :

- Lors de mon passage de consignes, les élèves ont peut-être compris le bienfondé des séances et l'attente d'une évolution vers un ressenti positif. On peut alors s'interroger si les élèves n'ont pas répondu un ressenti évolué après la séance juste pour valider le principe général.
- Sans pour autant donner satisfaction d'un ressenti positif, les élèves souhaitent par moment faire plaisir à leur professeure ou à leurs parents, on peut s'interroger sur le degré de leur libre arbitre.
- Je me suis aussi demandée si les élèves avaient la faculté d'analyser proprement leur ressentis. De plus, le ressenti de l'arc en ciel n'a pas le même degré de positivité entre deux personnes et on peut se demander également si l'élève perçoit le degré entre « très énervé » et « énervé » et entre « très calme » et « calme ».
- J'ai constaté également la difficulté à expliquer clairement ce que j'attendais comme différence entre les quatre ressentis et donc la compréhension des ressentis même. La confusion entre la notion « d'énervé » autrement dit « la colère » ou « l'excitation » est très proche, je m'interroge donc sur le nombre d'élèves ayant la même compréhension du vocabulaire (malgré un travail effectué au préalable avant en classe sur la définition des quatre ressentis).
- Les événements de la journée (à l'école et hors de l'école) et même les événements ayant lieu juste avant en récréation ou lors de la séance de yoga ont probablement un impact sur les ressentis des élèves. Ainsi, je pense que cela témoigne plutôt de leur sentiment de bien-être (ou mal-être) suivant les événements vécus ou les échanges avec leurs camarades.

De façon plus subjective, j'ai fait le constat d'une agitation diminuée juste après les séances de yoga. Cependant, je perdais cet effet au retour en classe étant donné qu'un certain nombre d'actions (rangement du matériel et remontée en classe) agitait à nouveau les élèves.

En moyenne, au retour en classe, il nous restait une quinzaine de minutes avant la pause déjeuner. Cela était trop juste pour se lancer dans une séance d'étude de la langue ou autre. Ainsi, j'ai proposé des séances de calcul mental. Je n'ai pas constaté de changements significatifs sur le comportement des élèves. Si c'était à refaire, je modifierai la durée des séances de yoga ou son emplacement dans la journée pour bénéficier au mieux des effets de la pratique du yoga.

## 6) Réflexion professionnelle

Dans cette partie, je vais présenter ma réflexion sur l'aspect professionnalisant de ce mémoire. En effet, l'élaboration de ce travail m'a permis de développer plusieurs compétences professionnelles, que je vais développer dans une première partie. Je proposerai dans une deuxième et dernière partie, un regard plus large sur ma réflexion professionnelle.

### 6.1) Développement de compétences professionnelles

Ce travail de mémoire participe à la construction et l'acquisition de certaines compétences professionnelles du référentiel national des métiers du professorat et de l'éducation :

- La **compétence 3** commune à tous les professeurs et les personnels de l'éducation « *connaître les élèves et les processus d'apprentissage* » : il est indispensable d'adapter la relaxation proposée par rapport à l'âge des élèves en tenant compte des concepts psychologiques et physiologiques notamment. En effet, je ne vais pas proposer les mêmes séances de yoga aux enfants qu'aux adultes. Tedeschi (2017, p 18) propose dans son livre des adaptations du cours et de la pratique en fonction des tranches d'âge. Elle rappelle les forces et les faiblesses des enfants de 8 à 10 ans. Concernant les forces, on voit apparaître chez les enfants de cet âge un perfectionnement des capacités logiques, linguistiques, motrices et expressives ainsi qu'une capacité à distinguer la réalité, l'imagination et le mythe. Concernant les faiblesses, on constate une séparation masculin-féminin et une moindre disponibilité au contact physique (que j'ai pu constater lors du jeu de concentration « la secousse » réalisé vers la fin de la séquence de ce fait).

De plus, leur capacité d'attention étant moindre, il faut les captiver (par l'image des postures sous forme d'animaux notamment). Le but n'est pas de laisser les élèves tenir une posture dix minutes en silence. L'apprentissage passe par le jeu. Aussi, certaines postures sont à éviter car leur force musculaire n'est pas totalement développée.

- La **compétence 6** commune à tous les professeurs et personnels de l'éducation « *agir en éducateur responsable et selon des principes éthiques* » : ce mémoire contribue en partie à la mise en œuvre de l'éducation à la santé par la prévention du mal-être ou l'accès au bien être (une des conséquences de la relaxation).

- La **compétence 7** commune à tous les professeurs et personnels de l'éducation « *maitriser la langue française à des fins de communication* » : la rédaction du mémoire contribue à ce point en me permettant de travailler sur la structure de mes phrases et à faire attention au vocabulaire et à l'orthographe employés.

- La **compétence 3** commune à tous les professeurs « *construire, mettre en œuvre et animer des situations d'enseignement et d'apprentissage prenant en compte la diversité des élèves* » : c'est le cœur de ce mémoire. En effet, pour répondre aux deux premières questions de ma problématique, je vais devoir proposer des séances de yoga adaptée aux élèves. Mes choix seront effectués en prenant en compte les élèves de ma classe et je devrais faire attention à être à l'écoute des ressentis des élèves pour adapter les postures (douleur quelconque suite à une posture, une maladie ou bagarre à la récréation ; difficulté de concentration).

- La **compétence 4** commune à tous les professeurs « *organiser et assurer un mode de fonctionnement du groupe favorisant l'apprentissage et la socialisation des élèves* » : l'enseignement du yoga passe en parti par un discours bienveillant de l'enseignant. Les consignes doivent être claires afin que les postures soient correctement effectuées. Je vais devoir adapter ma forme « de communication ».

Je vais maintenant insister sur la compétence qui est prioritairement développée pour ce travail de mémoire. Il s'agit de la **compétence 14** commune à tous les professeurs et personnels d'éducation « *S'engager dans une démarche individuelle et collective de développement professionnel* ». En effet, mes recherches sur les définitions de la relaxation et sur les études portant sur ce thème m'ont permis de « compléter et actualiser » mes « connaissances scientifiques, didactiques et pédagogiques ». De plus, ce travail de mémoire

me permet de me « tenir informé des acquis de la recherche afin de pouvoir s’engager dans des projets et des démarches d’innovation pédagogique visant à l’amélioration des pratiques ». En effet, la pratique de la relaxation à l’école étant peu développée, ce mémoire aura un caractère innovant. Pratiquant diverses techniques de relaxation au quotidien, ce projet me permet de travailler sur ce point « réfléchir sur sa pratique – seul ou entre pairs – et réinvestir les résultats de sa réflexion dans l’action » ; ainsi, je réfléchis à la mise en place du yoga dans la classe (quelles activités ? comment ?) dans le but de servir les apprentissages et d’améliorer le climat de classe.

## **6.2) Aspect professionnalisant du mémoire**

La rédaction de ce mémoire a été pour moi l’occasion d’élargir ma vue d’ensemble sur les activités menées pendant ma première année de professeure des écoles. Il est évident qu’à travers cette première expérience, j’ai observé des dysfonctionnements que je n’avais pas anticipés. Cela a développé ma capacité à réagir aux « imprévus », à ajuster les séances au fur et à mesure en gardant en priorité la sécurité des élèves, et enfin à anticiper davantage l’organisation matérielle dans la construction d’une séquence. Je souhaite bénéficier au mieux de ces expériences pour enrichir mes prochains enseignements.

En effet, je n’avais pas assez anticipé le paramètre « logistique » qui est pourtant une des garanties d’un moment de relaxation efficace à mon sens. La distance entre le dortoir et la salle de classe nous faisait revenir avec un niveau d’agitation plus élevé qu’au départ du dortoir. De la remise en état du dortoir jusqu’à la remontée en classe s’écoulait un certain temps et nombre d’événements (remettre ses chaussures, prendre son tapis et son enveloppe, traverser la cour des maternelles, remonter les escaliers avec le tapis dans les mains, ranger le tapis en classe) qui, je pense, ont diminué les effets de la relaxation (à court terme) que je venais de réaliser. Je serai dorénavant plus prévoyante sur ces besoins en particulier.

Aussi, toujours sur ce point d’anticiper au mieux, j’ai pris conscience de l’importance de la passation de consignes. J’en conviens que les consignes et les explications ont besoin d’être répétées et reformulées le plus souvent possible et de manière ludique et visuelle afin d’être les mieux comprises par l’ensemble de la classe. J’en avais conscience mais je m’efforcerais davantage à découper au mieux les consignes selon leur importance et le besoin immédiat.

Ainsi, je pense que pour ma future pratique professionnelle, je réfléchirai à l'installation de courtes sessions de yoga ou d'une autre forme de relaxation à plusieurs moments de la journée dans la salle de classe. Mon but serait d'utiliser cela comme un outil pour essayer de capter à nouveau l'attention des élèves quand il le faut, pour les recentrer sur eux-mêmes en cas de stress avant une évaluation, pour apporter un climat de classe plus favorable. Par exemple, il est tout à fait possible de proposer un rituel d'enchaînement de postures de yoga debout avant de s'asseoir en classe en coordonnant la respiration, de proposer quelques exercices de respiration, de concentration ou de visualisation assis sur sa chaise quand le besoin s'en fait sentir.

Ce travail m'a aussi permis de me questionner sur la programmation du yoga dans le calendrier scolaire. Je pense qu'il est préférable d'instaurer le yoga dès le début de l'année scolaire. Cela peut être le moment opportun pour travailler les règles de vie commune et transmettre certaines valeurs comme le respect, la paix et le partage. Il serait ainsi possible de proposer une progression à l'année en yoga en commençant par l'instauration de ces règles de vie et de ces valeurs en proposant des exercices de yoga plus centrés sur le collectif et le non-compétitif.

## **7) Conclusion**

La relaxation regroupe un large panel de méthodes, toutes basées sur quatre capacités de relaxation : la capacité de régulation de la respiration, de diminution des tensions musculaires, de perception sensorielle et de ralentissement de la pensée.

Parmi ces méthodes, le yoga permet de travailler différents aspects : les postures, la respiration, la concentration et la méditation / relaxation. Le yoga pour enfants est favorisé par le jeu, la narration et l'animation. De plus, cette pratique apporte de nombreux bienfaits tant sur le plan physique et thérapeutique que sur le plan psychique et relationnel.

La problématique suivante a été au cœur de ce mémoire : « Quelles activités inspirées du yoga puis-je mettre en place dans ma classe ? Comment les mettre en place ? Quels sont les ressentis perçus par mes élèves après ces séances de yoga ? ».

Concernant la mise en place du yoga en classe, il est nécessaire de réfléchir à plusieurs niveaux : la durée des séances proposées et sa progression, les types d'exercices à proposer,

la progression de la difficulté des exercices. Il faut aussi anticiper les mêmes éléments de préparation que dans une autre discipline.

Concernant le ressenti des élèves, il semblerait que le groupe classe se sentent mieux après une séance de yoga. De plus, il semblerait que les élèves soient moins agités après la pratique du yoga.

Il faut tenir compte de certaines limites du mémoire, notamment du temps de pratique du yoga limité (analyse sur 6 séances soit 3 semaines), ce qui ne peut être significatif comparé à une étude plus longue et plus poussée.

Ce mémoire m'a permis de prendre un peu plus de recul sur mes pratiques professionnelles et d'un point de vue personnel, m'a incité à réfléchir sur l'adaptation du yoga face à un public et à des objectifs différents de ce à quoi j'étais habituée.

Ce mémoire et les réactions des élèves face à la mise en place du yoga me permettent d'envisager une pratique régulière de cette méthode de relaxation dans les futures classes où j'exercerai, afin de faire bénéficier aux élèves des bienfaits de cette pratique.

## BIBLIOGRAPHIE

### Articles scientifiques

BRENOT, P., 2003, *Les relaxations : la relaxation*, [En ligne], p 5-36, <https://www.cairn.info/la-relaxation--9782130532996-page-5.htm>. Consulté le 10 avril 2018.

LARROQUE, M., 2013, *Les procédés de relaxation hier et aujourd'hui : l'information psychiatrique* [En ligne], p. 751-758, <https://www.cairn.info/revue-l-information-psychiatrique-2013-9-page-751.htm>. Consulté le 13 avril 2018.

MARVAUD, J., 1995, *Relaxation. Actualité et innovation, L'esprit du temps* [En ligne], <https://www.cairn.info/relaxation-1--2908206471.htm>. Consulté le 20 mars 2018.

WINTREBERT, H., 1995, *L'enfant et la relaxation*, Relaxation. Actualités et innovation. Volume 2, p 27-37, <https://www.cairn.info/relaxation-2--2908206536-page-27.htm?contenu=resume>. Consulté le 22 mars 2018.

### Mémoires

BOUCHEZ, L., 2012, *Les effets de la relaxation sur les apprentissages à l'école*, Mémoire SMEEF, Villeneuve d'Ascq : IUFM Université d'Artois.

DELEU, M., 2012, *La relaxation à l'école en lien avec l'attention en classe*, Mémoire SMEEF, Villeneuve d'Ascq : IUFM Université d'Artois.

HSU, B., 2016, *La méditation de pleine conscience à l'école*, Mémoire MEEF, Orléans : ESPE Centre Val de Loire.

LEGAT, S., 2005, *La relaxation à l'école : pourquoi, où, quand, comment ?*, Mémoire concours de recrutement professeurs des écoles, IUFM Bourgogne.



## Ouvrages professionnels

CUINGI C., LIMOUSIN S., 2013, *Savoir se relaxer en choisissant sa méthode*, Paris, Retz.

DE COULON J., FLAK M., 2016, *Le manuel du yoga à l'école : des élèves qui réussissent*, Paris, Payot.

DEZE U., 2011, *Le yoga de Kika*, Milan eds.

HUTCHISON F., 2014, *Yoga pour les enfants avec Namasté le singe*, Québec, Béliveau éditeur.

SNEL E., 2017, *Calme et attentif comme une grenouille*, Les arenes eds.

TEDESCHI C., 2017, *Le petit yoga : comment bâtir des cours de yoga pour les enfants de 5 à 11 ans*, Cesena (Italie), Macro éditions.

## Pages web

EDUSCOL, 2013, Expérithèque, [En ligne], <http://eduscol.education.fr/cid72729/moteur-de-recherche-du-portail-eduscol.html?cx=015736019646580121802%3Ajyr7ihhj5ui&cof=FORID%3A10&ie=ISO-8859-1&q=site:eduscol.education.fr%20yoga>. Consulté le 24 mars 2018.

MINISTERE DE L'EDUCATION NATIONALE, *Bulletin Officiel du 26 juillet 2018*, [En ligne], [http://cache.media.education.gouv.fr/file/30/30/0/BO\\_MEN\\_30\\_986300.pdf](http://cache.media.education.gouv.fr/file/30/30/0/BO_MEN_30_986300.pdf) . Consulté le 10 décembre 2018.

MINISTERE DE L'EDUCATION NATIONALE, *Référentiel de compétences professionnelles des métiers du professorat et de l'éducation*, [En ligne], <http://www.education.gouv.fr/cid73215/le-referentiel-de-competences-des-enseignants-au-bo-du-25-juillet-2013.html>. Consulté le 14 avril 2018.

ULULE, *Projet Voltaire* [En ligne], <https://fr.ulule.com/comme-voltaire/>. Consulté le 12 avril 2018.

UNIVERSALIS, 2018, *Définitions*, [En ligne], <https://www.universalis.fr/>. Consulté le 15 mars 2018.

RESEAU CANOPE, 2018, *Référentiel pour l'éducation prioritaire*, [En ligne], [https://www.reseau-canope.fr/education-prioritaire/fileadmin/user\\_upload/user\\_upload/accueil/Referentiel\\_de\\_l\\_education\\_prioritaire.pdf](https://www.reseau-canope.fr/education-prioritaire/fileadmin/user_upload/user_upload/accueil/Referentiel_de_l_education_prioritaire.pdf). Consulté le 12 octobre 2018.

RYE, 2018, *Recherche sur le yoga dans l'éducation*, [En ligne], <https://www.rye-yoga.fr/>. Consulté le 05 novembre 2018.

## Revue professionnelle

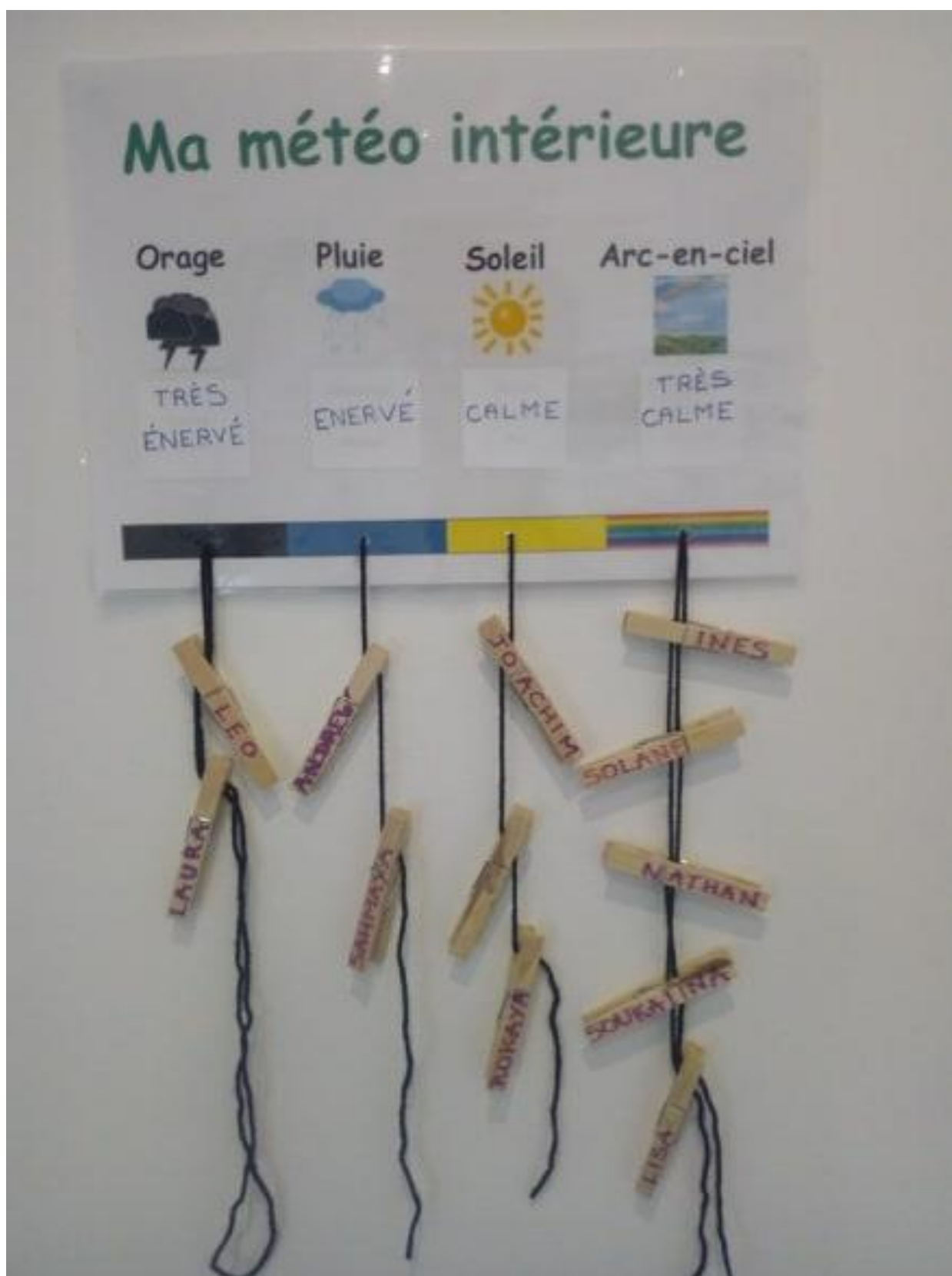
DAUMAIL, D., 2013, *Relaxation : yoga et accompagnement personnalisé au lycée*, Revue EPS Le cahier 12 ans et plus, numéro 356.

MAINGUY, V., 2011, *La relaxation pour goûter la saveur du temps*, Cahiers pédagogiques [En ligne], n°490, <http://www.cahiers-pedagogiques.com/La-relaxation-pour-gouter-la-saveur-du-temps>. Consulté le 15 avril 2018.

ROYER, M., 2016, *Attentif comme un chat*, Cahiers pédagogiques [En ligne], <http://www.cahiers-pedagogiques.com/Attentif-comme-un-chat>. Consulté le 12 avril 2018.

## **ANNEXES**

Annexe 1 : l'outil prévu de recueil des ressentis individuels des élèves avant et après la séance de yoga



**Annexe 2 : l'outil utilisé de recueil des ressentis individuels des élèves avant et après la séance de yoga**



### Annexe 3 : séquence « découverte » du yoga (sur deux pages)

<p><b>Niveau d'enseignement :</b> Cycle 2 – CE2  <b>Age :</b> 8 ans  <b>Niveau en Yoga :</b> Débutants (première expérience)  <b>Problématique de la classe :</b> La classe est bruyante et agitée après la récréation. Ainsi, les élèves n'arrivent pas à se concentrer et entrer dans les apprentissages suivants.  <b>« Madame, je n'arrive pas à me concentrer, il y a trop de bruits, j'ai mal à la tête » ou encore « Madame, vous pouvez lui dire de se calmer ».</b>  <b>Quand ? :</b> Deux séances par semaine le lundi et le mardi après la récréation du matin (à 11h).  <b>Durée :</b> de 10 à 25 minutes.  <b>Nombres de séances :</b> 8 séances</p>			<p><b>Objectif principal de la séquence :</b>          Se familiariser avec le yoga (règles, exercices de concentration, postures de base, diverses respirations et relaxations).</p> <p><b>Message clé :</b>          « Connecte-toi » : Concentre-toi sur ce que tu ressens ! Concentre-toi sur les sensations dans ton ventre, dans ton corps et ressens les émotions que tu vis à l'intérieur de toi.</p>
Séances	Durée	Objectifs	Déroulement
Séance 1	10 minutes	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Prendre conscience de sa respiration</li> <li>- Découvrir des postures simples (postures de base debout, assise et couchée)</li> <li>- S'initier à la relaxation par la musique</li> </ul>	<p><b>Phase 1 :</b> Jeu de respiration niveau facile « le chien » + jeu de concentration « le laser des yeux »  <b>Phase 2 :</b> Posture debout « la montagne » + posture assise « le lotus »  <b>Phase 3 :</b> Posture couchée « le nuage » + relaxation par la musique</p>
Séance 2	10 minutes	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Prendre conscience de sa respiration</li> <li>- Découvrir de 2 postures simples</li> <li>- S'initier à la relaxation physique avec une courte histoire</li> </ul>	<p><b>Phase 1 :</b> Jeu de respiration niveau facile « le ballon » + jeu de concentration « le laser des yeux »  <b>Phase 2 :</b> Posture debout « l'oiseau » + posture variée « la souris »  <b>Phase 3 :</b> Posture couchée « le nuage » + relaxation avec une courte histoire</p>
Séance 3	15 minutes	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Prendre conscience de sa respiration et se préparer par le jeu</li> <li>- Découvrir de 3 postures simples</li> <li>- Se relaxer par la musique</li> </ul>	<p><b>Phase 1 :</b> Posture assise « le lotus » + jeu de respiration niveau facile « le chien » + jeu de concentration/visualisation « la gomme à effacer magique »  <b>Phase 2 :</b> Posture debout « le pingouin » + posture assise « la grenouille » + posture couchée « la chandelle »  <b>Phase 3 :</b> Posture couchée « le nuage » + relaxation par la musique</p>

<b>Séance 4</b>	<b>15 minutes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Prendre conscience de sa respiration et se préparer par le jeu</li> <li>- S'entraîner aux différentes postures travaillées (bilan)</li> <li>- S'initier à la relaxation physique par des contractions / décontractions des zones du corps</li> </ul>	<p><b>Phase 1 :</b> Posture assise « le lotus » + jeu de respiration niveau facile « le ballon » + jeu de concentration/visualisation « la gomme à effacer magique »</p> <p><b>Phase 2 :</b> Bilan des postures travaillées : « l'oiseau », « le pingouin », « la grenouille », « la souris », « la chandelle »</p> <p><b>Phase 3 :</b> Posture couchée « le nuage » + relaxation par des contractions / décontractions corporelles</p>
<b>Séance 5</b>	<b>20 minutes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Prendre conscience de sa respiration et se préparer par le jeu</li> <li>- Découvrir de 4 postures simples</li> <li>- S'initier à la relaxation avec visualisation</li> </ul>	<p><b>Phase 1 :</b> Posture assise « le lotus » + jeu de respiration niveau moyennement facile « le lapin » + jeu de concentration « la secousse »</p> <p><b>Phase 2 :</b> Postures debout « la chute » et « l'éléphant » + posture assise « la papillon » + posture couchée « le crocodile »</p> <p><b>Phase 3 :</b> Posture couchée « le nuage » + relaxation avec visualisation</p>
<b>Séance 6</b>	<b>20 minutes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Prendre conscience de sa respiration et se préparer par le jeu</li> <li>- Découvrir de 4 postures simples</li> <li>- Se relaxer grâce à une courte histoire</li> </ul>	<p><b>Phase 1 :</b> Posture assise « le lotus » + jeu de respiration niveau moyennement facile « le lapin » + jeu de concentration « l'histoire de ton écran intérieur »</p> <p><b>Phase 2 :</b> Posture debout « l'arbre » + posture assise « le paon » + posture variée « le chat » + posture couchée « le poisson »</p> <p><b>Phase 3 :</b> Posture couchée « le nuage » + relaxation avec une courte histoire</p>
<b>Séance 7</b>	<b>25 minutes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Prendre conscience de sa respiration et se préparer par le jeu</li> <li>- Découvrir de 4 postures simples</li> <li>- Se relaxer avec la visualisation</li> </ul>	<p><b>Phase 1 :</b> Posture assise « le lotus » + jeu de respiration niveau difficile « le serpent » + jeu de concentration « la secousse sur un pied »</p> <p><b>Phase 2 :</b> Posture debout « le moustique » + posture assise « la fleur » + posture couchée « le lion » + posture variée « le chien »</p> <p><b>Phase 3 :</b> Posture couchée « le nuage » + relaxation avec visualisation</p>
<b>Séance 8</b>	<b>25 minutes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Prendre conscience de sa respiration et se préparer par le jeu</li> <li>- S'entraîner aux différentes postures travaillées (bilan)</li> <li>- Se relaxer grâce à une courte histoire</li> </ul>	<p><b>Phase 1 :</b> Posture assise « le lotus » + jeu de respiration niveau difficile « la chemi-nez » + jeu de concentration/visualisation « réalise les postures dans la tête »</p> <p><b>Phase 2 :</b> Bilan de toutes les postures travaillées : quatre postures minimum (au choix)</p> <p><b>Phase 3 :</b> Posture couchée « le nuage » + relaxation avec une courte histoire</p>

#### Annexe 4 : séance 1 de la séquence « découverte » du yoga

<b>Date :</b> 11 mars 2019 <b>Durée :</b> 10 minutes	<b>Objectifs de la séance :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Prendre conscience de sa respiration et se préparer par le jeu</li> <li>- Découvrir des postures simples (postures de base debout, assise et couchée)</li> <li>- S'initier à la relaxation par la musique</li> </ul>		
Phases	Durée	Postures/exercices (consignes, variantes et bienfaits)	Matériel
Préparatoire	2 minutes	<p><b>1) Jeu de respiration niveau facile « le chien »</b>  <u>Consignes</u> : La langue est sortie et vous inspirez et expirez en la gardant sortie, comme le chien lorsqu'il a chaud. Respirez complètement de cette façon de cinq à dix fois.  <u>Posture des élèves</u> : assise / yeux fermés</p> <p><b>2) Jeu « le laser des yeux »</b>  <u>Consignes</u> : Pendant une minute, les élèves fixent avec leurs yeux un mandala comme si des lasers visaient cet objet.  <u>Posture des élèves</u> : assise</p>	4 mandalas Pâte à fixe
Active	6 minutes	<p><b>1) Posture debout : « la montagne »</b>  <u>Consignes</u> : Debout, bien droit. La tête, les épaules, les hanches et les pieds sont bien alignés. Appuie bien tes pieds afin de les sentir ancrés au sol. Place tes mains, les paumes l'une contre l'autre, devant ton cœur. Ta tête est bien droite, tout comme ta colonne, tandis que tes épaules sont descendues. « <i>Imagine que tu es une montagne. Qu'y a-t-il en haut de la montagne ? Que vois-tu en bas ?</i> »  <u>Variantes</u> : mets-toi sur la pointe des pieds. Monte tes bras vers le ciel pour t'allonger un peu plus.  <u>Bienfaits</u> : favorise l'équilibre, harmonise la musculature des jambes, assouplit la colonne vertébrale et favorise le tonus abdominal.</p> <p><b>2) Posture assise : « le lotus »</b>  <u>Consignes</u> : Assis confortablement, les jambes droites devant. Plie ta jambe droite et pose ton pied droit sur ta cuisse gauche. Plie ta jambe gauche et place le pied gauche sur ta cuisse droite. Tourne la plante de tes pieds vers le haut. Les mains sont posées sur les cuisses. Le dos est toujours droit. Garde ta position et respire. « <i>Imagine dans ton corps une belle lumière de la couleur de ton choix. Ressens-tu cette belle lumière ? Est-elle chaude ou froide ?</i> »  <u>Variantes</u> : possibilité de faire un demi-lotus en cas d'articulations un peu fragiles. Placer un pied sur la cuisse et l'autre, sous la cuisse.  <u>Bienfaits</u> : favorise le calme et assouplit les articulations des hanches, des genoux et des chevilles. Permet de pratiquer les exercices de respiration contrôlée.</p>	
Relaxante	2 minutes	<p><b>Posture couchée : « le nuage »</b>  <u>Consignes</u> : Couché sur le dos. Laisse reposer ton corps. Fermer les yeux. Tes bras sont de chaque côté du corps, tes paumes vers le haut. Tes jambes sont droites et tes pieds retombent de chaque côté. Ta mâchoire est détendue et ton corps est bien appuyé sur le sol. « <i>Imagine ton corps sur un nuage qui flotte dans le ciel et laisse-toi porter par la musique.</i> »  <u>Bienfaits</u> : permet la relaxation musculaire, ralentit le rythme cardiaque et régularise la tension artérielle. Apaise le système nerveux et l'esprit. Excellente posture pour les exercices de visualisation.</p>	Musique relaxante CD piste 1



## Annexe 5 : séance 2 de la séquence « découverte » du yoga

<b>Date :</b> 12 mars 2019	<b>Objectifs de la séance :</b>		
<b>Durée :</b> 10 minutes	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Prendre conscience de sa respiration et se préparer par le jeu</li> <li>- Découvrir des postures simples</li> <li>- S'initier à la relaxation avec une courte histoire</li> </ul>		
Phases	Durée	Postures/exercices (consignes, variantes et bienfaits)	Matériel
<b>Préparatoire</b>	2 minutes	<p><b>1) Jeu de respiration niveau facile « le ballon »</b>  <u>Consignes</u> : Gonflez votre cage thoracique en inspirant, sentez bien votre ventre s'arrondir comme un ballon. En expirant, dégonflez votre ballon. Respirez complètement de cette façon de cinq à dix fois.  <u>Posture des élèves</u> : assise (lotus) / yeux fermés</p> <p><b>2) Jeu « le laser des yeux »</b>  <u>Consignes</u> : Pendant une minute, les élèves fixent avec leurs yeux un mandala (ou un objet intéressant au choix) comme si des lasers visaient cet objet.  <u>Posture des élèves</u> : assise (lotus)</p>	4 mandalas Pâte à fixe
<b>Active</b>	6 minutes	<p><b>1) Posture debout : « l'oiseau »</b>  <u>Consignes</u> : Debout, bien droit. La tête, les épaules, les hanches et les pieds sont bien alignés. Appuie bien tes pieds afin de les sentir ancrés au sol. Les épaules sont descendues et tu sens ton cœur battre. Monte sur la pointe des pieds, étire tes ailes vers l'arrière et déploie-les toutes avant de t'envoler bien haut. « <i>Imagine que tu es un bel oiseau, tu voles et tu vas explorer les arbres.</i> »  <u>Variante</u> : se déplacer dans la pièce.  <u>Bienfaits</u> : stimule l'équilibre, le centre d'attention et la concentration.</p> <p><b>2) Posture variée : « la souris »</b>  <u>Consignes</u> : Sur les genoux. Laisse reposer ton front sur le sol et ramène les bras de chaque côté de ton corps. Respire et calme ta respiration.  « <i>Comment te sens-tu, petite souris ? Est-tu en sécurité dans ta bulle de protection ?</i> »  <u>Variante</u> : tu peux ramener le front plus près des genoux et mettre ton corps en boule.  <u>Bienfaits</u> : favorise le calme et l'introspection. Permet la relaxation musculaire, ralentit le rythme cardiaque et régularise la tension artérielle. Apaise le système nerveux et l'esprit.</p>	
<b>Relaxante</b>	2 minutes	<p><b>Posture couchée : « le nuage » + Se laisser guider par la courte histoire « Maman et papa ours » (Cf. annexe 6)</b>  <u>Consignes</u> : Couché sur le dos. Laisse reposer ton corps. Fermer les yeux. Tes bras sont de chaque côté du corps, tes paumes vers le haut. Tes jambes sont droites et tes pieds retombent de chaque côté. Ta mâchoire est détendue et ton corps est bien appuyé sur le sol. Se laisser guider par la courte histoire de « maman et papa ours » en proposant une démonstration dans un premier temps.  <u>Bienfaits</u> : permet la relaxation musculaire, ralentit le rythme cardiaque et régularise la tension artérielle. Apaise le système nerveux et l'esprit. Excellente posture pour les exercices de visualisation.</p>	Livre « Le petit yoga » p 150

## Annexe 6 : tapuscrit « Maman et papa ours » pour la phase relaxante (séance 2)

Extrait « Le petit yoga » de Clemi Tedeschi, page 150

### RELAXATION AVEC MAMAN OURS ET PAPA OURS

Le premier exercice, grâce à l'expédient du jeu et au contact physique entre camarades, est aussi accessible à de petits yogis débutants et il convient aux enfants qui ont des difficultés à se laisser aller les yeux fermés.

Dans certains groupes, il faut insister avec ce type d'approche avant d'affronter une relaxation moins ludique et seul.

Avant d'inviter les enfants à pratiquer, on commence par une démonstration. On demande à un enfant de s'allonger et de s'abandonner, comme si c'était une marionnette. Puis on demande à l'un de ses camarades d'essayer de soulever d'abord son bras, puis l'autre, une jambe, puis l'autre, de faire tourner son visage d'un côté puis de l'autre, très délicatement.

L'enfant allongé est un ourson, prêt pour hiberner et il ne doit opposer aucune résistance. Maman ou papa ours ne reconnaîtront pas ceux qui bougent ou qui sont raides et personne ne les accompagnera dans leur tanière.

À ce stade, tout le monde se détend et le jeu commence.

« Prends une position confortable et écoute ta respiration. Laisse-toi aller, de plus en plus à chaque respiration.

C'est l'hiver. La neige blanche brille. Tu es un ourson.

Content et insouciant, tu as joué dans la forêt pendant des heures. Maintenant tu es fatigué, très fatigué et tu te reposes sur la neige blanche. De nombreuses images heureuses te passent par la tête et tu te reposes tranquillement. »

Rappeler tous les jeux réalisés lors de la séance pour permettre aux enfants de les revivre et de les intérioriser.

« L'heure de l'hibernation approche, maman et papa te cherchent pour te ramener dans ta tanière.

Attention, eux aussi ont les yeux presque fermés à cause du sommeil. S'ils sentent que tu es mou, ils t'emmèneront, mais si tu t'agites, ils te prendront pour un autre petit animal et ne t'emmèneront pas dans leur tanière. »

Choisir un enfant qui est très détendu et le désigner sous le nom de « maman ou papa ours ». L'élève sélectionné contrôlera tous ses camarades en les touchant et ceux qui passeront l'épreuve-relaxation l'accompagneront ensuite dans la recherche des oursons.

**Annexe 7 : séance 3 de la séquence « découverte » du yoga (sur deux pages)**

<p><b>Date :</b> 18 mars 2019</p> <p><b>Durée :</b> 15 minutes</p>	<p><b>Objectifs de la séance :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Prendre conscience de sa respiration et se préparer par le jeu</li> <li>- Découvrir des postures simples</li> <li>- Se relaxer par la musique</li> </ul>		
Phases	Durée	Postures/exercices (consignes, variantes et bienfaits)	Matériel
<p><b>Préparatoire</b></p>	<p>2 minutes</p>	<p><b>1) Posture assise : « le lotus »</b>  <u>Consignes</u> : Assis confortablement, les jambes droites devant. Plie ta jambe droite et pose ton pied droit sur ta cuisse gauche. Plie ta jambe gauche et place le pied gauche sur ta cuisse droite. Tourne la plante de tes pieds vers le haut. Les mains sont posées sur les cuisses. Le dos est toujours droit. Garde ta position et respire. « <i>Imagine dans ton corps une belle lumière de la couleur de ton choix. Ressens-tu cette belle lumière ? Est-elle chaude ou froide ?</i> »  <u>Variantes</u> : possibilité de faire un demi-lotus en cas d'articulations un peu fragiles. Placer un pied sur la cuisse et l'autre, sous la cuisse.  <u>Bienfaits</u> : favorise le calme et assouplit les articulations des hanches, des genoux et des chevilles. Permet de pratiquer les exercices de respiration contrôlée.</p> <p><b>2) Jeu de respiration niveau facile « le chien »</b>  <u>Consignes</u> : La langue est sortie et vous inspirez et expirez en la gardant sortie, comme le chien lorsqu'il a chaud. Respirez complètement de cette façon de dix à vingt fois  <u>Posture des élèves</u> : assise / yeux fermés</p> <p><b>3) Jeu « la gomme à effacer magique »</b>  <u>Consignes</u> : L'enfant visualise dans sa tête un objet et, avec une grosse gomme à effacer imaginaire, il efface son objet. Je guide l'enfant à faire ceci verbalement (forme, couleur, etc.)  <u>Posture des élèves</u> : assise</p>	
<p><b>Active</b></p>	<p>10 minutes</p>	<p><b>2) Posture debout : « le pingouin »</b>  <u>Consignes</u> : Debout, bien droit. La tête, les épaules, les hanches et les pieds sont bien alignés. Appuie bien tes pieds afin de les sentir ancrés au sol. Tes bras pendent de chaque côté de ton corps et tu essaies de les étirer pour toucher le sol (sans plier les genoux). Ta tête est bien droite. Ta colonne est droite, tes épaules sont descendues et tu sens ton cœur battre. En inspirant, monte tes bras au-dessus de ta tête et entrelace tes doigts. Expire et allonge bien les bras vers le ciel. En expirant, penche ton corps et tes bras du côté droit. Inspire. Remonte au centre et, en expirant, descends du côté gauche. Prends une respiration complète et</p>	

		<p>reviens au centre tout en inspirant. Tu peux recommencer le cycle de chaque côté de deux à cinq fois. « <i>C'est le matin, imagine que tu es un beau pingouin qui se réveille et qui s'étire. Déploies tes ailes bien grandes et regarde le beau soleil qui te réchauffe.</i> »</p> <p><u>Bienfaits</u> : active la circulation et le tonus. Améliore l'expansion de la cage thoracique.</p> <p><b>2) Posture assise : « la grenouille »</b></p> <p><u>Consignes</u> : Debout. Ecarte tes jambes, un peu plus large que les hanches, et tourne tes pieds vers l'extérieur. En expirant, descends ton corps et place tes mains entre tes pieds. En inspirant, tu remontes., et tu redescends en expirant. Fais ceci de cinq à dix fois. « <i>Imagine que tu es une grenouille remplie d'énergie. Tu sautes haut, encore plus haut et maintenant tu sautes plus lentement, moins haut, etc.</i> »</p> <p><u>Variantes</u> : possibilité de sauter comme une grenouille et de se déplacer dans la pièce.</p> <p><u>Bienfaits</u> : excellent exercice pour canaliser le surplus d'énergie et amener l'enfant vers un moment de détente. Fortifie les muscles et le tonus des jambes.</p> <p><b>3) Posture couchée : « la chandelle »</b></p> <p><u>Consignes</u> : Allongé sur le dos. Tes bras sont le long du corps et tes jambes se touchent. En expirant, soulève tes jambes perpendiculairement au sol. Respire et, ensuite, soulève tes jambes très haut vers le ciel en plaçant tes mains sur tes hanches pour t'aider à garder l'équilibre. Pointe tes pieds vers le ciel. Ton menton est appuyé sur ton sternum. Respire pendant quelques respirations complètes. « <i>Imagine que tes orteils sont la flamme de la chandelle. Essaie de diriger la chaleur de ton ventre jusqu'à tes pieds.</i> »</p> <p><u>Variantes</u> : le but est de maintenir cette posture le plus longtemps et le plus verticalement possible.</p> <p><u>Bienfaits</u> : le flux sanguin est dirigé vers la gorge et stimule les amygdales, les poumons, la glande thyroïde et le thymus. Assouplit la colonne vertébrale et améliore le tonus des jambes.</p>	
<p><b>Relaxante</b></p>	<p>3 minutes</p>	<p><b>Posture couchée : « le nuage »</b></p> <p><u>Consignes</u> : Couché sur le dos. Laisse reposer ton corps. Fermer les yeux. Tes bras sont de chaque côté du corps, tes paumes vers le haut. Tes jambes sont droites et tes pieds retombent de chaque côté. Ta mâchoire est détendue et ton corps est bien appuyé sur le sol. « <i>Imagine ton corps sur un nuage qui flotte dans le ciel et laisse-toi porter par la musique.</i> »</p> <p><u>Bienfaits</u> : permet la relaxation musculaire, ralentit le rythme cardiaque et régularise la tension artérielle. Apaise le système nerveux et l'esprit. Excellente posture pour les exercices de visualisation.</p>	<p>Musique relaxante CD piste 1</p>

**Annexe 8 : séance 4 de la séquence « découverte » du yoga (sur deux pages)**

<p><b>Date :</b> 19 mars 2019</p> <p><b>Durée :</b> 15 minutes</p>	<p><b>Objectifs de la séance :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Prendre conscience de sa respiration et se préparer par le jeu</li> <li>- S'entraîner aux différentes postures travaillées (bilan)</li> <li>- S'initier à la relaxation physique par des contractions / décontractions des zones du corps</li> </ul>		
Phases	Durée	Postures/exercices (consignes, variantes et bienfaits)	Matériel
Préparatoire	2 minutes	<p><b>1) Posture assise : « le lotus »</b>  <u>Consignes</u> : Assis confortablement, les jambes droites devant. Plie ta jambe droite et pose ton pied droit sur ta cuisse gauche. Plie ta jambe gauche et place le pied gauche sur ta cuisse droite. Tourne la plante de tes pieds vers le haut. Les mains sont posées sur les cuisses. Le dos est toujours droit. Garde ta position et respire. « <i>Imagine dans ton corps une belle lumière de la couleur de ton choix. Ressens-tu cette belle lumière ? Est-elle chaude ou froide ?</i> »  <u>Variante</u> : possibilité de faire un demi-lotus en cas d'articulations un peu fragiles. Placer un pied sur la cuisse et l'autre, sous la cuisse.  <u>Bienfaits</u> : favorise le calme et assouplit les articulations des hanches, des genoux et des chevilles. Permet de pratiquer les exercices de respiration contrôlée.</p> <p><b>2) Jeu de respiration niveau facile « le ballon »</b>  <u>Consignes</u> : Gonflez votre cage thoracique en inspirant, sentez bien votre ventre s'arrondir comme un ballon. En expirant, dégonflez votre ballon. Respirez complètement de cette façon de cinq à dix fois.  <u>Posture des élèves</u> : assise (lotus) / yeux fermés</p> <p><b>3) Jeu « la gomme à effacer magique »</b>  <u>Consignes</u> : L'enfant visualise dans sa tête un objet et, avec une grosse gomme à effacer imaginaire, il efface son objet. Je guide l'enfant à faire ceci verbalement (forme, couleur, etc.)  <u>Posture des élèves</u> : assise</p>	
Active	10 minutes	<p><b>1) Posture debout : « l'oiseau »</b>  <u>Consignes</u> : Debout, bien droit. La tête, les épaules, les hanches et les pieds sont bien alignés. Appuie bien tes pieds afin de les sentir ancrés au sol. Les épaules sont descendues et tu sens ton cœur battre. Monte sur la pointe des pieds, étire tes ailes vers l'arrière et déploie-les toutes avant de t'envoler bien haut. « <i>Imagine que tu es un bel oiseau, tu voles et tu vas explorer les arbres.</i> »  <u>Variante</u> : se déplacer dans la pièce.  <u>Bienfaits</u> : stimule l'équilibre, le centre d'attention et la concentration.</p> <p><b>2) Posture debout : « le pingouin »</b>  <u>Consignes</u> : Debout, bien droit. La tête, les épaules, les hanches et les pieds sont bien alignés. Appuie bien tes pieds afin de les sentir ancrés au sol. Tes bras pendent de chaque côté de ton corps et tu essaies de les étirer pour toucher le sol (sans plier les genoux). Ta tête est bien droite. Ta colonne est droite, tes épaules sont descendues et tu sens ton cœur battre. En inspirant, monte tes bras au-dessus de ta tête et</p>	

		<p>entrelace tes doigts. Expire et allonge bien les bras vers le ciel. En expirant, penche ton corps et tes bras du côté droit. Inspire. Remonte au centre et, en expirant, descends du côté gauche. Prends une respiration complète et reviens au centre tout en inspirant. Tu peux recommencer le cycle de chaque côté de deux à cinq fois. <i>« C'est le matin, imagine que tu es un beau pingouin qui se réveille et qui s'étire. Déploie tes ailes bien grandes et regarde le beau soleil qui te réchauffe. »</i></p> <p><u>Bienfaits</u> : active la circulation et le tonus. Améliore l'expansion de la cage thoracique.</p> <p><b>3) Posture assise : « la grenouille »</b></p> <p><u>Consignes</u> : Debout. Ecarte tes jambes, un peu plus large que les hanches, et tourne tes pieds vers l'extérieur. En expirant, descends ton corps et place tes mains entre tes pieds. En inspirant, tu remontes., et tu redescends en expirant. Fais ceci de cinq à dix fois. <i>« Imagine que tu es une grenouille remplie d'énergie. Tu sautes haut, encore plus haut et maintenant tu sautes plus lentement, moins haut, etc. »</i></p> <p><u>Variante</u> : possibilité de sauter comme une grenouille et de se déplacer dans la pièce.</p> <p><u>Bienfaits</u> : excellent exercice pour canaliser le surplus d'énergie et amener l'enfant vers un moment de détente. Fortifie les muscles et le tonus des jambes.</p> <p><b>4) Posture variée : « la souris »</b></p> <p><u>Consignes</u> : Sur les genoux. Laisse reposer ton front sur le sol et ramène les bras de chaque côté de ton corps. Respire et calme ta respiration. <i>« Comment te sens-tu, petite souris ? Est-tu en sécurité dans ta bulle de protection ? »</i></p> <p><u>Variante</u> : tu peux ramener le front plus près des genoux et mettre ton corps en boule.</p> <p><u>Bienfaits</u> : favorise le calme et l'introspection. Permet la relaxation musculaire, ralentit le rythme cardiaque et régularise la tension artérielle. Apaise le système nerveux et l'esprit.</p> <p><b>5) Posture couchée : « la chandelle »</b></p> <p><u>Consignes</u> : Allongé sur le dos. Tes bras sont le long du corps et tes jambes se touchent. En expirant, soulève tes jambes perpendiculairement au sol. Respire et, ensuite, soulève tes jambes très haut vers le ciel en plaçant tes mains sur tes hanches pour t'aider à garder l'équilibre. Pointe tes pieds vers le ciel. Ton menton est appuyé sur ton sternum. Respire pendant quelques respirations complètes. <i>« Imagine que tes orteils sont la flamme de la chandelle. Essaie de diriger la chaleur de ton ventre jusqu'à tes pieds. »</i></p> <p><u>Variante</u> : le but est de maintenir cette posture le plus longtemps et le plus verticalement possible.</p> <p><u>Bienfaits</u> : le flux sanguin est dirigé vers la gorge et stimule les amygdales, les poumons, la glande thyroïde et le thymus. Assouplit la colonne vertébrale et améliore le tonus des jambes.</p>	
<p><b>Relaxante</b></p>	<p>3 minutes</p>	<p><b>Posture couchée : « le nuage » + se laisser guider par mes indications (scan corporel / contractions et décontractions des zones du corps : Cf. annexe 9)</b></p> <p><u>Consignes</u> : Couché sur le dos. Laisse reposer ton corps. Fermer les yeux. Tes bras sont de chaque côté du corps, tes paumes vers le haut. Tes jambes sont droites et tes pieds retombent de chaque côté. Ta mâchoire est détendue et ton corps est bien appuyé sur le sol. Se laisser guider par ma voix et mes indications de contractions et décontractions des zones du corps.</p> <p><u>Bienfaits</u> : permet la relaxation musculaire, ralentit le rythme cardiaque et régularise la tension artérielle. Apaise le système nerveux et l'esprit. Excellente posture pour les exercices de visualisation.</p>	<p>Livre « Le petit yoga » p 152</p>

**Annexe 9 : tapuscrit « Tends et détends » pour la phase relaxante (séance 4)**

**Extrait « Le petit yoga » de Clemi Tedeschi, page 152**

# TENDS ET DÉTENDS

« Tu es allongé sur le sol, les yeux légèrement fermés, les bras le long du corps, les paumes appuyées contre le sol. Essaie d'être de plus en plus à l'aise, c'est un moment spécial, rien que pour toi.

Prends une grande respiration et, tout en expirant, sens ton corps qui s'abandonne. Fais attention à chaque partie de ton corps qui n'est pas à l'aise, aux muscles qui sont tendus et raides.

Respire profondément, sens l'air qui sort et laisse-toi aller, de plus en plus à chaque expiration, tu te sens mou et détendu.

Concentre-toi maintenant sur ton bras droit et ta main droite, tends-les le plus possible, forme un poing en serrant les doigts.

Retiens la tension à l'intérieur, ressens-la, puis détends-toi, laisse la tension s'écouler le long de ton bras, par les mains et les doigts.

Tends l'épaule droite à présent, soulève-la vers l'oreille, sens la tension. Laisse-la tomber et ressens la détente, c'est bien comme ça. »

Recommencer à gauche.

« Contracte maintenant les muscles de la jambe droite, la cuisse, le mollet, soulève la pointe du pied. Sens la tension, laisse-la s'écouler le long de ta jambe et de tes doigts de pieds. »

Recommencer à gauche.

« Contracte maintenant les muscles du ventre, sens à quel point ils sont courts. En expirant, détends ton ventre.

Plie maintenant légèrement ton dos, ressens la tension, la distance du sol, maintenant laisse-le tomber, sens comme tu t'enfonces dans la terre.

Inspire profondément, retiens ta respiration et sens la tension, laisser l'air s'en aller, sens ta poitrine qui se baisse et se détend.

Baisse maintenant ton menton vers ta poitrine, sens les muscles de ton cou qui résistent à l'étirement, détends-les.

Sers maintenant les dents, sens la tension dans tes mâchoires, relâche ta bouche et sens la détente.

Plisse maintenant le front, sens la tension, relâche, ton front redevient mou.

Ferme bien les yeux, sens la tension, détends-toi.

Sens maintenant tout ton corps. Tout ton corps est calme, détendu et tranquille.

Comment te sens-tu à présent ? Rouvre les yeux et sens à quel point tu es immobile avec les yeux ouverts. Tourne-toi sur le côté droit. »

Attendre un moment avant d'inviter à clôturer la séance.

**Annexe 10 : séance 5 de la séquence « découverte » du yoga (sur deux pages)**

<b>Date :</b> 25 mars 2019 <b>Durée :</b> 20 minutes	<b>Objectifs de la séance :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Prendre conscience de sa respiration et se préparer par le jeu</li> <li>- Découvrir de 4 postures simples</li> <li>- S'initier à la relaxation avec visualisation</li> </ul>		
Phases	Durée	Postures/exercices (consignes, variantes et bienfaits)	Matériel
<b>Préparatoire</b>	2 minutes	<p><b>1) Posture assise : « le lotus »</b>  <u>Consignes</u> : Assis confortablement, les jambes droites devant. Plie ta jambe droite et pose ton pied droit sur ta cuisse gauche. Plie ta jambe gauche et place le pied gauche sur ta cuisse droite. Tourne la plante de tes pieds vers le haut. Les mains sont posées sur les cuisses. Le dos est toujours droit. Garde ta position et respire. « <i>Imagine dans ton corps une belle lumière de la couleur de ton choix. Ressens-tu cette belle lumière ? Est-elle chaude ou froide ?</i> »  <u>Variantes</u> : possibilité de faire un demi-lotus en cas d'articulations un peu fragiles. Placer un pied sur la cuisse et l'autre, sous la cuisse.  <u>Bienfaits</u> : favorise le calme et assouplit les articulations des hanches, des genoux et des chevilles. Permet de pratiquer les exercices de respiration contrôlée.</p> <p><b>2) Jeu de respiration niveau moyennement facile : « le lapin »</b>  <u>Consignes</u> : Entrez la lèvre inférieure sous les dents supérieures. Montrez vos dents de lapin et inspirez puis expirez par le nez. Lors de l'expiration, vous sentirez votre ventre se contracter. Répétez au minimum cinq fois cela.  <u>Posture des élèves</u> : assise (lotus) / yeux fermés</p> <p><b>3) Jeu « la secousse »</b>  <u>Consignes</u> : Les élèves sont en ronde et se donnent la main (la gauche sur la main de son camarade et la droite en dessous). Fermez les yeux et sentez la chaleur des mains qu'ils tiennent.            « Avec cette activité, nous voulons mesurer l'attention et l'énergie de notre groupe ». Je commence par serrer la main de l'enfant qui se trouve à ma droite, qui à son tour, serrera la main du camarade qui se trouve à sa droite. Et ainsi de suite, dans le sens contraire des aiguilles d'une montre jusqu'à moi. A la fin, je demande aux élèves de sentir, les yeux fermés, la chaleur des mains de leurs camarades : « Y a-t-il une différence depuis la première poignée de mains ? ». A faire une fois dans un sens puis dans l'autre avec une poignée de main moins intense.  <u>Variantes</u> : continuer à nouveau mais avec une poignée de main plus légère.  <u>Posture des élèves</u> : debout en cercle (ronde)</p>	
<b>Active</b>	15 minutes	<p><b>1) Posture debout : « la chute »</b>  <u>Consignes</u> : Debout, bien droit. Ancre bien tes pieds au sol. Soulève les bras de chaque côté de ta tête. Place tes mains, les paumes vers le ciel, comme si tu laissais glisser tes doigts vers l'arrière de ton dos. « <i>Imagine que tu laisses couler de l'eau au bout de tes doigts, sur ton dos. L'eau a un effet calmant et rafraichissant.</i> »</p>	



		<p><u>Variante</u> : la chute peut être pratiquée d'avant en arrière et sur les côtés. Les mains en avant peuvent aussi venir toucher le sol afin d'arrondir le dos.</p> <p><u>Bienfaits</u> : favorise l'équilibre, harmonise la musculature des jambes, assouplit la colonne vertébrale et favorise le tonus abdominal.</p> <p><b>2) Posture debout : « l'éléphant »</b></p> <p><u>Consignes</u> : Debout, pieds écartés. Place tes mains ensemble, les doigts entrelacés. En inspirant, monte tes bras au-dessus de la tête tout en gardant les doigts entrelacés. En expirant, plie tes genoux et redescends rapidement tes bras vers le bas, comme si tu avais une grande trompe d'éléphant. Refais ce mouvement cinq fois à ton rythme. <i>« Bouge ta grande trompe de haut en bas, de gauche à droite, de droite à gauche. Laisse Ta trompe guider ton mouvement et garde les pieds ancrés au sol. »</i></p> <p><u>Variante</u> : cette posture peut être faite lentement, puis de plus en plus rapidement. Attention aux objets autour. On peut faire ces mouvements en marchant.</p> <p><u>Bienfaits</u> : favorise l'équilibre, harmonise la musculature des jambes, assouplit la colonne vertébrale et favorise la stimulation des organes intérieurs par la respiration et le mouvement.</p> <p><b>3) Posture assise : « le papillon »</b></p> <p><u>Consignes</u> : Assis, ouvre tes jambes et plie tes genoux afin que tes pieds se touchent. Place tes mains sur tes épaules pour former les ailes d'un magnifique papillon. Soulève tes coudes. Maintenant, bats des ailes, beau papillon. Tu es capable de t'envoler dans les plus beaux champs de fleurs. <i>« Tu es un magnifique papillon, choisis ta couleur. Vole comme un joli papillon. Pour voler, tu as confiance en toi. Possèdes-tu cette confiance pour voyager et explorer comme un papillon ? Où désires-tu aller ? Avec qui désires-tu voyager ? »</i></p> <p><u>Variante</u> : bouge tes ailes symétriquement et de façon alternée, soit une aile à la fois, soit les deux à la fois.</p> <p><u>Bienfaits</u> : favorise la concentration et la souplesse au niveau des articulations.</p> <p><b>4) Posture couchée : « le crocodile »</b></p> <p><u>Consignes</u> : Couché sur le ventre, allonge tes bras an avant. En alternance, soulève un pied du sol et garde ton bassin au sol. Assure-toi de bien respirer, tes pieds bougent en alternance. Reste dans cette position pour quelques respirations. Puis change de côté. <i>« Tu es un crocodile qui se déplace dans un cours d'eau. Imagine sa gigantesque gueule et ses dents pointues qui croquent dans un tas de branches. Tes pieds servent à te propulser dans les eaux. Amuse-toi confortablement dans cette position. »</i></p> <p><u>Variante</u> : il est possible de soulever en alternance les mains et les pieds. Afin de soulager les muscles du dos, la posture de la souris est recommandé après avoir pratiqué cette position.</p>	
<b>Relaxante</b>	3 minutes	<p><b>Posture couchée : « le nuage » + se laisser guider par une relaxation avec visualisation (Cf. annexe 11 : « Les trois étoiles »)</b></p> <p><u>Consignes</u> : Couché sur le dos. Laisse reposer ton corps. Fermer les yeux. Tes bras sont de chaque côté du corps, tes paumes vers le haut. Tes jambes sont droites et tes pieds retombent de chaque côté. Ta mâchoire est détendue et ton corps est bien appuyé sur le sol. Laisse-toi guider par l'histoire que je vais te raconter.</p> <p><u>Bienfaits</u> : permet la relaxation musculaire, ralentit le rythme cardiaque et régularise la tension artérielle. Apaise le système nerveux et l'esprit. Excellente posture pour les exercices de visualisation.</p>	Livre « Le petit yoga » page 154

## LES TROIS ÉTOILES

« Laisse-toi aller et sens ton corps prendre progressivement appui contre le sol.

Sens le poids de ta jambe droite. Le poids de ta jambe gauche.

Sens le poids de ton bras droit et de ton bras gauche.

Sens ta tête bien appuyée au milieu.

Écoute ta respiration et sens comment elle fait bouger le corps, c'est une vague qui se détend et se contracte. À chaque respiration, répète mentalement : j'inspire, j'expire et je me détends. »

Laisser faire quelques respirations.

« Imagine qu'il y a une **étoile brillante dorée**, très lumineuse, juste derrière ton nombril.

Regarde à quel point elle brille, elle est si brillante, c'est l'**Étoile de la force**.

À présent, dirige ta respiration sur ce point. Sens combien ton nombril bouge, monte et descends, à chaque respiration.

Absorbe la lumière dorée à chaque inspiration. À chaque expiration, répands ses rayons dans tout ton corps.

Observe-toi avec les yeux de l'esprit, tu es plein d'énergie d'or.

À présent, pense à quelque chose que tu aimerais avoir ou faire. »

Attendre un instant.

« L'Étoile de la force t'aidera à obtenir ce que tu souhaites.

Observe-toi pendant que tu réalises ton souhait.

Essaie maintenant d'imaginer une autre **étoile rouge très lumineuse**, qui brille au milieu de ta poitrine, devant ton cœur. Regarde-la pendant qu'elle brille intensément, c'est l'**Étoile de l'amour**.

Mets une main sur ton cœur, sens la chaleur qui se répand à partir de là jusqu'à ta main et de ta main jusqu'au cœur. Écoute son battement, il est calme et régulier.

Sens l'énergie de l'**Étoile de l'amour**. Laisse-la se répandre du milieu de ta poitrine dans tout ton corps que tu imagineras rouge et brillant.

À présent, pense intensément à quelqu'un que tu aimes vraiment beaucoup et fais briller l'étoile très fort, si fort que tes rayons rouges d'amour arriveront jusqu'à cette personne. »

Attendre un moment.

« Observe la personne comme si elle se trouvait devant toi, rouge, brillante et heureuse, tandis que les rayons de ta lumière l'inondent. »

« Pense maintenant à une autre **étoile blanche-violette et très brillante** au milieu de ton front, c'est l'**Étoile de la paix**.

Sens-la resplendir, sa lumière est un jet d'énergie fraîche.

Elle retombe doucement de l'étoile et inonde ton corps.

Sens la paix qui resplendit en toi. »

« Imagine maintenant que beaucoup d'étoiles de la paix remplissent l'espace, fais-les briller ensemble, lumineuses comme des diamants, la paix est en toi et en dehors.

Recommence à te concentrer sur ton corps, calme et détendu, sens le rythme doux de ta respiration, le battement de ton cœur est lent et régulier, ouvre doucement les yeux et écoute les sons autour de toi. Étire-toi et recroqueville-toi sur le côté droit. »

## Annexe 12 : séance 6 de la séquence « découverte » du yoga (sur deux pages)

<b>Date :</b> 26 mars 2019 <b>Durée :</b> 20 minutes	<b>Objectifs de la séance :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Prendre conscience de sa respiration et se préparer par le jeu</li> <li>- Découvrir de 4 postures simples</li> <li>- Se relaxer grâce à une courte histoire</li> </ul>		
Phases	Durée	Postures/exercices (consignes, variantes et bienfaits)	Matériel
<b>Préparatoire</b>	2 minutes	<p><b>1) Posture assise : « le lotus »</b>  <u>Consignes</u> : Assis confortablement, les jambes droites devant. Plie ta jambe droite et pose ton pied droit sur ta cuisse gauche. Plie ta jambe gauche et place le pied gauche sur ta cuisse droite. Tourne la plante de tes pieds vers le haut. Les mains sont posées sur les cuisses. Le dos est toujours droit. Garde ta position et respire. « <i>Imagine dans ton corps une belle lumière de la couleur de ton choix. Ressens-tu cette belle lumière ? Est-elle chaude ou froide ?</i> »  <u>Variantes</u> : possibilité de faire un demi-lotus en cas d'articulations un peu fragiles. Placer un pied sur la cuisse et l'autre, sous la cuisse.  <u>Bienfaits</u> : favorise le calme et assouplit les articulations des hanches, des genoux et des chevilles. Permet de pratiquer les exercices de respiration contrôlée.</p> <p><b>2) Jeu de respiration niveau moyennement facile : « le lapin »</b>  <u>Consignes</u> : Entrez la lèvre inférieure sous les dents supérieures. Montrez vos dents de lapin et inspirez puis expirez par le nez. Lors de l'expiration, vous sentirez votre ventre se contracter. Répétez au minimum cinq fois cela.  <u>Posture des élèves</u> : assise (lotus) / yeux fermés</p> <p><b>3) Jeu « l'histoire de ton écran intérieur »</b>  <u>Consignes</u> : Les élèves sont assis en lotus. J'amène les élèves à visualiser dans leur tête (sur leur écran intérieur) les images évoquées par un objet que j'ai apporté (une plante ici)  <u>Posture des élèves</u> : assise</p>	Une plante
<b>Active</b>	15 minutes	<p><b>1) Posture debout : « l'arbre »</b>  <u>Consignes</u> : Debout, bien droit. La tête, les épaules, les hanches et les pieds sont bien alignés. Appuis bien tes pieds afin de les sentir bien ancrés au sol. Debout, plante tes racines loin dans la terre pour être un arbre solide. Lève tes bras vers le haut et réunis tes mains au-dessus de la tête. En même temps, lève une de tes jambes et pose ton pied au-dessus de ton genou. Essaie de tenir en équilibre dans cette posture. « <i>Le vent tente de pousser sur tes branches pour te faire tomber, mais tes branches sont souples et tu es un arbre solide, bien enraciné. Quelle sorte d'arbre es-tu ? Qu'y a-t-il dans ton arbre ? Quels animaux viennent te visiter ? Que leur dis-tu ? Que ressens-tu sous tes pieds, sous tes racines ?</i> »  <u>Variantes</u> : étire ton corps, place tes mains sur ton cœur. Tu peux les monter au-dessus de la tête ou bien de chaque côté de ton corps, les paumes de mains vers le haut.</p>	

		<p><u>Bienfaits</u> : stimule le cerveau, améliore l'équilibre, renforce et assouplit les articulations des épaules, des genoux et des chevilles.</p> <p><b>2) Posture assise : « le paon »</b></p> <p><u>Consignes</u> : Assis, les jambes bien droites devant toi. Maintenant ? ouvre-les de chaque côté. Place tes mains en avant et étire la colonne vers le haut. « <i>Tu es un paon. Ouvre les jambes de chaque côté de ton corps. Ton dos est droit afin de montrer les belles couleurs de ton plumage de paon. Quelles sont les couleurs de ton plumage. Quelles sont tes couleurs préférées.</i> »</p> <p><u>Variantes</u> : tu peux plier ton corps vers une jambe et étirer le tronc tout en maintenant les jambes non pliées. Tu peux plier une jambe en amenant ton talon vers l'aîne et garder l'autre bien droite et ouverte, et ensuite plier le corps vers la jambe qui est droite et allongée.</p> <p><u>Bienfaits</u> : améliore la flexion et le tonus.</p> <p><b>3) Posture variée : « le chat »</b></p> <p><u>Consignes</u> : A quatre pattes. Les mains sont à plat au sol, les poignets et les épaules sont bien alignés et les doigts bien écartés. Les genoux sont alignés avec les hanches. En inspirant, regarde vers le haut en laissant tomber ton ventre vers le sol et en créant un creux dans le dos. En expirant, arrondis ton dos vers le ciel et regarde vers le sol. Refais ces mouvements doucement 5 fois en continuant d'inspirer et d'expirer. « <i>Tu es un petit chat qui s'étire, car tu sors de ton beau lit douillet. Inspire et réveille ton corps de chat ! Inspire puis expire en maintenant cette posture pendant quelques respirations complètes. A quel endroit de ton corps de chat te sens-tu bien ?</i> »</p> <p><u>Variantes</u> : Bien garder le rythme de la respiration et éventuellement faire le miaulement du chat.</p> <p><u>Bienfaits</u> : améliore la flexibilité de la colonne vertébrale et stimule le système nerveux. Excellente posture à combiner avec la respiration.</p> <p><b>4) Posture couchée : « le poisson »</b></p> <p><u>Consignes</u> : Allongé sur le dos. Tes pieds sont collés, tes bras sont de chaque côté du corps. En inspirant, soulève le menton et pousse ta tête vers l'arrière. Tu peux utiliser tes coudes pour t'aider à soulever ta tête. Respire profondément et porte ton attention sur ton cœur et sur l'air qui entre dans tes poumons. « <i>Imagine que tu es un poisson. Avec ta bouche, qui s'ouvre et se ferme comme celle du poisson, fais des bulles dans l'eau.</i> »</p> <p><u>Bienfaits</u> : accentue et améliore la circulation dans le cou et dans le dos. Purifie la respiration et dégage les sinus.</p>	
<b>Relaxante</b>	3 minutes	<p><b>Posture couchée : « le nuage » + se laisser guider par la voix (histoire : « le papillon » de l'application)</b></p> <p><u>Consignes</u> : Couché sur le dos. Laisse reposer ton corps. Fermer les yeux. Tes bras sont de chaque côté du corps, tes paumes vers le haut. Tes jambes sont droites et tes pieds retombent de chaque côté. Ta mâchoire est détendue et ton corps est bien appuyé sur le sol. Laisse-toi guider par la voix.</p> <p><u>Bienfaits</u> : permet la relaxation musculaire, ralentit le rythme cardiaque et régularise la tension artérielle. Apaise le système nerveux et l'esprit. Excellente posture pour les exercices de visualisation.</p>	Application sur portable « Namatata »

**Annexe 13 : séance 7 de la séquence « découverte » du yoga (sur deux pages)**

<p><b>Date :</b> 01 avril 2019</p> <p><b>Durée :</b> 25 minutes</p>	<p><b>Objectifs de la séance :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Prendre conscience de sa respiration et se préparer par le jeu</li> <li>- Découvrir de 4 postures simples</li> <li>- Se relaxer avec la visualisation</li> </ul>		
Phases	Durée	Postures/exercices (consignes, variantes et bienfaits)	Matériel
<p><b>Préparatoire</b></p>	<p>5 minutes</p>	<p><b>1) Posture assise : « le lotus »</b>  <u>Consignes</u> : Assis confortablement, les jambes droites devant. Plie ta jambe droite et pose ton pied droit sur ta cuisse gauche. Plie ta jambe gauche et place le pied gauche sur ta cuisse droite. Tourne la plante de tes pieds vers le haut. Les mains sont posées sur les cuisses. Le dos est toujours droit. Garde ta position et respire. « <i>Imagine dans ton corps une belle lumière de la couleur de ton choix. Ressens-tu cette belle lumière ? Est-elle chaude ou froide ?</i> »  <u>Variantes</u> : possibilité de faire un demi-lotus en cas d'articulations un peu fragiles. Placer un pied sur la cuisse et l'autre, sous la cuisse.  <u>Bienfaits</u> : favorise le calme et assouplit les articulations des hanches, des genoux et des chevilles. Permet de pratiquer les exercices de respiration contrôlée.</p> <p><b>2) Jeu de respiration niveau difficile : « le serpent »</b>  <u>Consignes</u> : Roulez la langue pour former un tuyau. Sortez votre langue roulée et, comme un serpent, inspirez et, en expirant, glissez l'air en le dirigeant dans la cavité de votre langue. Comme si vous soufflez l'air dans le tuyau formé par votre langue. Répétez cinq fois.  <u>Posture des élèves</u> : assise (lotus) / yeux fermés</p> <p><b>3) Jeu « la secousse »</b>  <u>Consignes</u> : Les élèves sont debout sur un pied en ronde et se donnent la main (la gauche sur la main de son camarade et la droite en dessous). Fermez les yeux et sentez la chaleur des mains qu'ils tiennent.  « Avec cette activité, nous voulons mesurer l'attention et l'énergie de notre groupe ». Je commence par serrer la main de l'enfant qui se trouve à ma droite, qui à son tour, serrera la main du camarade qui se trouve à sa droite. Et ainsi de suite, dans le sens contraire des aiguilles d'une montre jusqu'à moi. A la fin, je demande aux élève de sentir, les yeux fermés, la chaleur des mains de leurs camarades : « Y a-t-il une différence depuis la première poignée de mains ? ». A faire une fois dans un sens puis dans l'autre avec une poignée de main moins intense.  <u>Variantes</u> : continuer à nouveau mais avec une poignée de main plus légère.  <u>Posture des élèves</u> : debout en cercle (ronde) sur un pied</p>	
<p><b>Active</b></p>	<p>15 minutes</p>	<p><b>1) Posture debout : « le moustique »</b>  <u>Consignes</u> : Debout. Les deux pieds solidement ancrés au sol. Tu es un tout petit moustique. Tes mains pendant de chaque côté de ton corps. Plis maintenant le genou droit et prends ta cheville droite dans ta main droite. Inspire en levant le bras gauche vers le ciel et ensuite, en expirant, descends ton corps vers l'avant, le bras gauche est droit et solide devant toi. Soulève le pied droit le plus haut possible vers</p>	

		<p>l'arrière et pousse-le en tenant fermement ta cheville. Ensuite, fais la même chose de l'autre côté. « <i>Petit moustique, utilise ton dard et, surtout, fixe un point devant toi afin de viser ton dard dans ta cible ! Qu'est-ce que tu vises ? Est-ce que ton moustique a suffisamment d'équilibre ? Quelle jambe est la plus solide ?</i> »</p> <p><u>Variante</u> : plus la jambe derrière est soulevée, plus l'exercice est exigeant. Respirer profondément.</p> <p><u>Bienfaits</u> : améliore la concentration, l'équilibre, la flexibilité et le tonus des jambes.</p> <p><b>2) Posture assise : « la fleur »</b></p> <p><u>Consignes</u> : Assis, sur les fesses. Place tes jambes pliées, ouvertes devant toi. Penche le dos légèrement vers l'arrière. Place tes bras sous tes jambes, et les soulevant du sol. « <i>Comme la fleur, tu ouvres tes pétales. Quelle sorte de fleur es-tu ? Quel est ton parfum ? Qui vient butiner ta fleur ?</i> »</p> <p><u>Variante</u> : tu peux te balancer sur le dos et revenir dans la posture de la fleur. La fleur est en mouvement. Excellent pour masser la colonne vertébrale.</p> <p><u>Bienfaits</u> : stimule l'équilibre, la concentration et l'attention.</p> <p><b>3) Posture couchée : « le lion »</b></p> <p><u>Consignes</u> : Couchée sur le ventre. Tes mains sont à plat sur le sol, sous tes épaules. Pousse sur la paume de tes mains et redresse ton corps bien haut. Regarde vers le haut, sors la langue, ouvre la bouche et, en expirant fait le bruit du lion. « <i>Laisse ton lion rugir pour que la colère sorte de ton corps. T'arrive-il de rugir comme le lion ? Qu'est-ce qui te rend fâché ?</i> »</p> <p><u>Variante</u> : il est possible de se promener à quatre pattes et de faire le lion en rugissant.</p> <p><u>Bienfaits</u> : augmente le tonus des bras, la flexibilité de la colonne et la coordination entre la respiration et le mouvement.</p> <p><b>4) Posture variée : « le chien »</b></p> <p><u>Consignes</u> : A quatre pattes, en position du chat. Tes mains sont à plat sur le sol, tes doigts sont bien écartés. En inspirant, soulève tes genoux, tire tes hanches vers l'arrière et viens déposer tes talons au sol. Déplie lentement tes genoux, tout en gardant les bras tendus. Ta tête repose entre tes deux bras, et tes jambes sont à la largeur des hanches. Inspire et garde cette posture pendant quelques respirations complètes. « <i>Imagine que tu es un chien. Etire bien tes pattes et bouge la queue de ton chien. Qu'est-ce que ton chien aime faire ? Avec quoi aime-t-il jouer ?</i> »</p> <p><u>Variante</u> : soulève une jambe puis l'autre vers l'arrière afin d'augmenter l'intensité de l'exercice.</p> <p><u>Bienfaits</u> : augmente le tonus des bras, provoque l'étirement des mollets et augmente le flux sanguin au cerveau. Favorise la concentration et le calme intérieur.</p>	
<p><b>Relaxante</b></p>	<p>5 minutes</p>	<p><b>Posture couchée : « le nuage » + se laisser guider par une relaxation avec visualisation (Cf. annexe 14 : « Cercles sur l'eau »)</b></p> <p><u>Consignes</u> : Couché sur le dos. Laisse reposer ton corps. Fermer les yeux. Tes bras sont de chaque côté du corps, tes paumes vers le haut. Tes jambes sont droites et tes pieds retombent de chaque côté. Ta mâchoire est détendue et ton corps et bien appuyé sur le sol. Se laisser guider par l'histoire que je vais te raconter.</p> <p><u>Bienfaits</u> : permet la relaxation musculaire, ralentit le rythme cardiaque et régularise la tension artérielle. Apaise le système nerveux et l'esprit. Excellente posture pour les exercices de visualisation.</p>	<p>Livre « Le petit yoga » p 156</p>

## CERCLES SUR L'EAU

Avant de guider la relaxation, stimulons l'imagination en visualisant une image.

« Abandonne ton corps contre le sol, sens à quel point il prend appui, fais tous les mouvements que tu juges nécessaires pour être à l'aise.

Respire profondément, comme si tu voulais décharger tout ton poids contre le sol à chaque expiration.

Respire doucement et laisse-toi aller jusqu'à ce que le sol te semble plus mou.

Ton corps est lourd et stable, ta respiration est légère, calme et régulière.

Observe à présent tes pensées qui vont et viennent.

Imagine que ton esprit est un miroir d'eau transparent et calme.

Admire la transparence et le scintillement de l'eau.

Imagine que tes pensées sont de petits nuages passagers que le vent emporte.

Le bleu du ciel se reflète sur ton lac imaginaire.

À présent, imagine un petit caillou qui tombe dans l'eau.

Visualise l'onde circulaire qui se forme et s'élargit en se multipliant.

Vois-tu les dessins circulaires ? Les anneaux d'eau, l'un après l'autre ?

Regarde à quel point le dessin imprimé par le mouvement du petit caillou est parfait.

Il a rempli toute la surface du lac, dans un silence total.

Écoute ta respiration, sens le calme qui se répand comme une onde circulaire.

Elle t'effleure le visage et s'élargit de plus en plus. Elle touche ta gorge, tes épaules, tes bras, tes mains, ta poitrine, ton abdomen, tes jambes et tes pieds. Abandonne-toi à cette onde de paix silencieuse.

Comment te sens-tu à cet instant précis ?

Recommence maintenant à observer la surface du lac, elle est à nouveau immobile, transparente et tranquille. Regarde ton reflet dans l'eau. Comment te vois-tu ? »

Attendre un moment.

« Rouvre les yeux et reste immobile pendant un instant.

Assieds-toi confortablement pour écouter. »

## Annexe 15 : séance 8 de la séquence « découverte » du yoga

<b>Date :</b> 02 avril 2019 <b>Durée :</b> 25 minutes	<b>Objectifs de la séance :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Prendre conscience de sa respiration et se préparer par le jeu</li> <li>- S'entraîner aux différentes postures travaillées (bilan)</li> <li>- Se relaxer grâce à une courte histoire</li> </ul>		
Phases	Durée	Postures/exercices (consignes, variantes et bienfaits)	Matériel
Préparatoire	5 minutes	<p><b>1) Posture assise : « le lotus »</b>  <u>Consignes</u> : Assis confortablement, les jambes droites devant. Plie ta jambe droite et pose ton pied droit sur ta cuisse gauche. Plie ta jambe gauche et place le pied gauche sur ta cuisse droite. Tourne la plante de tes pieds vers le haut. Les mains sont posées sur les cuisses. Le dos est toujours droit. Garde ta position et respire. « <i>Imagine dans ton corps une belle lumière de la couleur de ton choix. Ressens-tu cette belle lumière ? Est-elle chaude ou froide ?</i> »  <u>Variantes</u> : possibilité de faire un demi-lotus en cas d'articulations un peu fragiles. Placer un pied sur la cuisse et l'autre, sous la cuisse.  <u>Bienfaits</u> : favorise le calme et assouplit les articulations des hanches, des genoux et des chevilles. Permet de pratiquer les exercices de respiration contrôlée.</p> <p><b>2) Jeu de respiration niveau difficile : « la chemi-nez »</b>  <u>Consignes</u> : Avec le pouce, bloquer la narine droite, inspirer de la narine gauche. Bloquer la narine gauche et expirer de la narine droite. Inspirer de la narine droite et expirer de la narine gauche. Répétez le cycle complet 5 fois.  <u>Posture des élèves</u> : assise (lotus) / yeux fermés</p> <p><b>3) Jeu « réalise les postures dans la tête »</b>  <u>Consignes</u> : Je présente sous forme de flashcards les images des postures que nous avons travaillé tout au long de la séquence (bilan). L'enfant choisit quatre postures et les visualise dans sa tête. Il essaie de les réaliser mentalement.  <u>Posture des élèves</u> : assise</p>	Flashcards des postures
Active	15 minutes	Les élèves s'exercent sur 4 postures (au minimum) parmi toutes celles travaillées durant la séquence : « la montagne », « le lotus », « la souris », « l'oiseau », « la grenouille », « la chandelle », « le pingouin », « la chute », « l'éléphant », « le papillon », « le crocodile », « l'arbre », « le paon », « le poisson », « le chat », « le moustique », « la fleur », « le lion », « le chien ».	
Relaxante	5 minutes	<p><b>Posture couchée : « le nuage » + se laisser guider par la voix (histoire : « l'arbre » de l'application)</b>  <u>Consignes</u> : Couché sur le dos. Laisse reposer ton corps. Fermer les yeux. Tes bras sont de chaque côté du corps, tes paumes vers le haut. Tes jambes sont droites et tes pieds retombent de chaque côté. Ta mâchoire est détendue et ton corps est bien appuyé sur le sol. « <i>Imagine ton corps sur un nuage qui flotte dans le ciel et laisse-toi porter par ma voix</i> ».  <u>Bienfaits</u> : permet la relaxation musculaire, ralentit le rythme cardiaque et régularise la tension artérielle. Apaise le système nerveux et l'esprit. Excellente posture pour les exercices de visualisation.</p>	Application portable « Namatata »



**Annexe 16 : présentation des résultats des ressentis des élèves sur les six séances (avant et après chaque séance) (sur 6 pages)**

N° Séance	Prenom	Avant					Après				
		0. Absent	1. Orage	2. Pluie	3. Soleil	4. Arc en ciel	0. Absent	1. Orage	2. Pluie	3. Soleil	4. Arc en ciel
<b>Séance 1</b>	Andrew				1						1
	Clara				1						1
	Ibtihal					1			1		
	Ines					1					1
	Issam					1					1
	Jokim	1					1				
	Julie					1					1
	Laura				1						1
	Léo			1						1	
	Lisa				1						1
	Louane					1					1
	Maevan				1						1
	Manon					1					1
	Nathan		1							1	
	Noah				1						1
	Rokaya					1					1
	Samaya			1					1		
	Sami				1						1
	Samy				1			1			
	Sofiane				1					1	
Solane					1					1	
Soukaina		1					1				
<b>Total</b>		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>14</b>

N° Séance	Prenom	Avant				Après		
		1. Orage	2. Pluie	3. Soleil	4. Arc en ciel	2. Pluie	3. Soleil	4. Arc en ciel
<b>Séance 2</b>	Andrew			1				1
	Clara				1			1
	Ibtihal	1						1
	Ines				1	1		
	Issam			1				1
	Jokim				1			1
	Julie	1						1
	Laura				1			1
	Léo	1						1
	Lisa				1		1	
	Louane				1			1
	Maevan	1						1
	Manon				1			1
	Nathan			1				1
	Noah	1				1		
	Rokaya			1				1
	Samaya			1				1
	Sami			1				1
	Samy		1					1
	Sofiane			1				1
Solane				1			1	
Soukaina	1						1	
<b>Total</b>		<b>6</b>	<b>1</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>19</b>

N° Séance	Prenom	Avant					Après			
		0. Absent	1. Orage	2. Pluie	3. Soleil	4. Arc en ciel	0. Absent	1. Orage	3. Soleil	4. Arc en ciel
<b>Séance 3</b>	Andrew					1				1
	Clara	1					1			
	Ibtihal	1					1			
	Ines				1					1
	Issam	1					1			
	Jokim					1				1
	Julie					1				1
	Laura					1				1
	Léo			1						1
	Lisa				1					1
	Louane				1					1
	Maevan					1			1	
	Manon					1				1
	Nathan					1		1		
	Noah			1						1
	Rokaya				1					1
	Samaya		1						1	
	Sami					1				1
	Samy			1					1	
	Sofiane			1						1
Solane			1					1		
Soukaina		1							1	
<b>Total</b>		<b>3</b>	<b>2</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>14</b>

N° Séance	Prenom	Avant					Après			
		0. Absent	1. Orage	2. Pluie	3. Soleil	4. Arc en ciel	0. Absent	2. Pluie	3. Soleil	4. Arc en ciel
<b>Séance 4</b>	Andrew					1			1	
	Clara				1					1
	Ibtihal		1					1		
	Ines		1							1
	Issam			1						1
	Jokim					1				1
	Julie				1					1
	Laura				1					1
	Léo					1				1
	Lisa		1							1
	Louane					1			1	
	Maevan	1					1			
	Manon					1				1
	Nathan					1		1		
	Noah			1						1
	Rokaya					1			1	
	Samaya	1					1			
	Sami		1					1		
	Samy		1						1	
	Sofiane			1					1	
Solane					1			1		
Soukaina		1					1			
<b>Total</b>		<b>2</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>10</b>

N° Séance	Prenom	Avant					Après				
		0. Absent	1. Orage	2. Pluie	3. Soleil	4. Arc en ciel	0. Absent	1. Orage	2. Pluie	3. Soleil	4. Arc en ciel
<b>Séance 5</b>	Andrew					1				1	
	Clara				1						1
	Ibtihal			1							1
	Ines		1								1
	Issam	1					1				
	Jokim	1					1				
	Julie				1						1
	Laura				1						1
	Léo					1		1			
	Lisa	1					1				
	Louane			1					1		
	Maevan	1					1				
	Manon					1					1
	Nathan					1				1	
	Noah			1							1
	Rokaya					1				1	
	Samaya	1					1				
	Sami					1				1	
	Samy				1			1			
	Sofiane				1					1	
Solane					1		1				
Soukaina			1							1	
<b>Total</b>		<b>5</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>7</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	<b>8</b>

N° Séance	Prenom	Avant					Après			
		0. Absent	1. Orage	2. Pluie	3. Soleil	4. Arc en ciel	0. Absent	2. Pluie	3. Soleil	4. Arc en ciel
<b>Séance 6</b>	Andrew				1					1
	Clara				1					1
	Ibtihal					1				1
	Ines			1						1
	Issam					1				1
	Jokim				1					1
	Julie	1					1			
	Laura		1							1
	Léo					1			1	
	Lisa	1					1			
	Louane	1					1			
	Maevan	1					1			
	Manon					1				1
	Nathan			1						1
	Noah			1					1	
	Rokaya					1				1
	Samaya					1				1
	Sami				1					1
	Samy		1					1		
	Sofiane	1					1			
Solane		1							1	
Soukaina			1						1	
<b>Total</b>		<b>5</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>14</b>

# **LES ACTIVITÉS INSPIRÉES DU YOGA EN CLASSE DE CE2**

## **Résumé :**

Après avoir défini la relaxation et le yoga, je présente et analyse ce que j'ai mis en place dans ma classe de CE2 : un yoga adapté aux élèves, basé sur le jeu et offrant une variété d'exercices (travail postural, respiratoire, de concentration et de relaxation). Pratiquer le yoga semble avoir un effet positif sur le ressenti des élèves.

## **Mots clés :**

Relaxation – Yoga – Jeux – Postures – Respiration – Concentration – Ressentis