HAL
open science

Les effets de l'intégration du yoga sur la pratique des élèves durant des séances d'escalade : une étude de cas dans une association sportive au lycée

Marie-Leïla Besnard, Matéo Boheas

To cite this version:

Marie-Leïla Besnard, Matéo Boheas. Les effets de l'intégration du yoga sur la pratique des élèves durant des séances d'escalade : une étude de cas dans une association sportive au lycée. Education. 2020. dumas-02889121

HAL Id: dumas-02889121

https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-02889121v1

Submitted on 19 Oct 2020

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 MEEF EPS

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

Mention second degré

Mémoire

« Les effets de l'intégration de yoga sur la pratique des élèves durant des séances d'escalade »

Une étude de cas dans une association sportive au lycée

Mémoire présenté en vue de l'obtention du grade master

Soutenu par

BESNARD Marie-Leïla & BOHEAS Matéo

Le 17 juin 2020

En présence de la commission de soutenance composée de :

Benoît HUET, directeur de mémoire

Jacques SAURY, président de la commission

REMERCIEMENTS

Nous tenions à remercier toutes les personnes qui ont contribué d'une manière ou d'une autre à notre mémoire et qui nous ont aidés à la rédaction de celui-ci.

Nous remercions tout d'abord les lycéennes qui ont accepté de participer à notre étude.

Nous remercions aussi Eric Paulmaz, enseignant d'EPS au lycée Nelson Mandela de Nantes, qui a pris en charge l'intégralité de l'AS escalade pendant la réalisation de notre mémoire, et nous a permis de nous consacrer pleinement à celui-ci.

Nous remercions notre directeur de mémoire Benoît Huet, enseignant au STAPS de l'Université de Nantes, pour sa disponibilité et ses nombreux conseils, qui ont contribué à alimenter notre réflexion. Nous voulons également lui témoigner notre reconnaissance pour la relecture du mémoire.

Enfin, nous tenons à remercier nos parents et nos proches pour leur soutien et leurs encouragements tout au long de ce projet et tout au long de notre formation.

Table des matières

Introduction....5
Revue de littérature....6
La pratique du yoga....6
Les apports du yoga dans le développement des enfants....8
Le yoga chez les sportifs....9
Le yoga à des fins d'éducation....9
L'escalade en EPS....11
Le yoga et escalade....12
Question de recherche....12
Cadre théorique....13
Méthode....14
Participants à l'étude....14
Situation d'étude....15
Schéma type d'une séance....15
Tableau synthétique d'une séance type....16
Recueil de données....17
Enregistrements audiovisuels des actions et communications....17
Entretiens d'auto-confrontation....17
Questionnaire....18
Passation du questionnaire....19
Les séances et entretiens....19
Méthode de présentation et d'analyse des résultats....20
Analyse des vidéos....20
Analyse des entretiens....20
Analyse des réponses au questionnaire....21
Synthèse des résultats....21
Résultats....21
L'expérience en situation....21
L'équilibre et les sensations corporelles....21
La respiration....23
La concentration....23
Autres thématiques présentes dans les entretiens....24
Le questionnaire....25
L'équilibre....25
Le ressenti et les sensations corporelles....26

La respiration 27
La concentration 27
Autres thématiques 28
Les avis sur l'intégration de la pratique du yoga au terme de l'expérience 29
Renouvellement de l'expérience 30
Généralisation de l'expérimentation 31
Bilan personnel à l'issue de l'expérimentation 32
Discussion 32
Discussion scientifique des résultats 32
L'équilibre et les sensations corporelles 33
La respiration 34
La concentration 35
Autre thématique : la détente 36
Synthèse 37
Propositions professionnelles 37
Conclusion 39
Marie-Leïla 39
Matéo 40
Bibliographie 41
Annexes 44
Annexe 1 44
Annexe 2 49
Annexe 3 50
Annexe 4 52
Annexe 5 55
4ème de couverture 60

Introduction

L'Éducation Physique et Sportive à l'école a beaucoup évolué depuis son apparition à la fin du XIXème siècle. Elle est passée d'une discipline réservée aux garçons mettant en avant une motricité redondante ayant pour but un objectif précis, à une discipline prenant en compte l'ensemble des élèves avec de multiples objectifs et compétences à acquérir pour l'ensemble des élèves. C'est donc une discipline à part entière et une des seules qui fait partie de l'enseignement commun de la classe de 6ème à la classe de terminale. Elle se distingue également par une autre spécificité : c'est l'unique discipline qui vise l'enrichissement de la motricité. Pour cela, elle s'appuie sur un certain nombre d'outils, dont les Activités Physiques, Sportives et Artistiques (APSA). Au collège, le choix des activités est relativement libre depuis les nouveaux programmes (*Bulletin Officiel* n°11 - 26 Novembre 2015). Cependant, dans les nouveaux programmes lycée, le *Bulletin Officiel* n°1 du 22/01/19 précise une liste nationale d'activités physiques, sportive et artistiques qui devront « faire l'objet d'un traitement didactique et pédagogique afin de permettre de réels apprentissages pour chacun des élèves et s'adapter aux caractéristiques des contextes d'enseignement ». Dans cette liste, une nouvelle activité qui n'apparaissait pas dans les anciens programmes nous a interpellés : l'activité yoga. En effet, cette pratique est de plus en plus populaire depuis quelques années dans la société, mais ses effets et sa mise en pratique restent peu connus dans le monde scolaire. Nous nous sommes donc interrogés sur les compétences que l'activité yoga permettrait de développer chez les élèves.

Par ailleurs, en EPS ainsi qu'au sein de l'Association Sportive, il est intéressant de constater que certaines APSA sont complémentaires, et qu'elles peuvent être associées sur une même séquence d'apprentissage. Ces APSA mettent en jeu des compétences et des apprentissages communs qui permettent aux élèves de donner davantage de sens à leur activité d'apprentissage et de diversifier les pratiques. Ainsi, nous avons réfléchi avec quelle activité le yoga pourrait avoir une complémentarité. L'activité escalade nous est venue. En effet, à première vue de nombreux aspects se retrouvent dans ces deux activités comme par exemple la respiration, l'équilibre ou encore la concentration. C'est pourquoi, dans une démarche d'expérimentation, nous avons souhaité intégrer une nouvelle activité, le yoga au sein de l'enseignement de l'escalade, activité déjà présente dans l'établissement. Nous avons imaginé que cela permettrait aux élèves de faire des liens entre deux activités différentes, mais également de voir si une activité pouvait avoir des effets bénéfiques sur une autre activité. C'est

également l'occasion d'intégrer des activités nouvelles comme le yoga dans l'enseignement de manière progressive, afin que les élèves puissent les découvrir petit à petit.

Enfin, la programmation de deux activités sur une même séquence d'apprentissage ou sur une même période peut permettre de capter l'attention d'un maximum d'élèves. En effet, il est fréquent que certains élèves aient du mal à s'investir dans une activité pour diverses raisons (connotation féminine/masculine, goût, niveau...). Le fait d'inscrire une activité en complément peut ainsi permettre de motiver et d'investir un maximum d'élèves dans la pratique de l'activité complémentaire, et donc avoir des répercussions positives dans l'activité initialement programmée.

Revue de littérature

La pratique du yoga

Le yoga est une discipline du corps et de l'esprit qui comprend une grande variété d'exercices et de techniques. Les techniques employées utilisent des postures physiques appelées « asanas », des pratiques respiratoires appelées « pranayama », des pratiques de méditation, ainsi que la relaxation profonde appelée « yoga nidra ».

Le yoga est une pratique très ancienne provenant d'Inde (dès le IIIème millénaire avant J.C). Bien que d'origine orientale, il a été très bien intégré et mis en pratique en occident, que ce soit sous sa forme originale ou sous des formes adaptées. Il fut longtemps considéré comme un ensemble d'exercices lents principalement destinés aux femmes et aux retraités : ce sont des idées reçues. Le yoga s'adresse à tout le monde (sauf contre-indications particulières) et peut être dynamique et très physique. La Fédération Française de Hatha-Yoga explique qu'il y a eu une évolution de la pratique du yoga tout en conservant son objectif premier : « avec les époques, il s'est décliné sous diverses approches pratiques dont l'objectif à terme est toujours de parvenir à la connaissance de soi ».

Il faut savoir qu'il existe différents types de yoga. Ils n'ont pas les mêmes objectifs et les mêmes effets. Claudia, dans son article en ligne « Devenez incollables sur les différents styles de yoga » paru en 2014, nous décrit les cinq principaux types de yoga pratiqués en occident :

- Le Hatha yoga

C'est le style de Yoga le plus répandu en France. Il s'agit d'un yoga assez doux qui consiste à conserver longtemps chaque posture (asanas) et donc à solliciter les muscles et la concentration en profondeur. En cours de Hatha Yoga, on enchaîne les postures (asanas) les unes après les autres, sans réaliser de transitions particulières entre chaque posture.

- Le Ashtanga yoga

Cette pratique dynamique et exigeante synchronise la respiration (prayanama) et le mouvement de façon à générer une chaleur intérieure destinée à purifier le corps. Composé de nombreux vinyasa (enchaînements), ce style est excellent pour renforcer la sangle abdominale et tonifier le corps.

- Le Kundalini yoga

Le Kundalini revendique l'existence d'une énergie primordiale, qui serait présente en chaque être humain et qui évoluerait le long de la colonne vertébrale. Ce style de yoga vise à l'éveil de la conscience du soi par la maîtrise de cette énergie. Il permet de développer la connaissance de soi-même et de son corps.

- Vinyasa yoga

Le Vinyasa est proche de l'Ashtanga, mais il offre une plus grande liberté dans l'enchaînement des postures (asanas). De plus, chaque asana est suivie d'un Vinyasa, c'est-à-dire un enchaînement qui les relie entre elles.

- Le Bikram yoga

Du nom de son créateur, Bikram Choudury, il s'agit d'un Yoga pratiqué dans des conditions extrêmes : pièce chauffée à 40° et enchaînement de 26 postures maintenues pendant 2 minutes chacune, tout ça en 1h30. Cet enchaînement de 26 postures fait systématiquement travailler toutes les parties du corps et apporte du sang frais et oxygéné dans les organes internes, les glandes et les fibres musculaires. La chaleur sert à accélérer le processus de détoxification.

Aujourd'hui, le yoga tend à gagner un public large. En effet, d'après Prothery (2017), il existe plus de 2 millions de pratiquants en France.

Les apports du yoga dans le développement des enfants

Certaines études prouvent que la pratique du yoga permet de développer la motricité générale individuelle des enfants. Des essais concluants ont également été réalisés dans des écoles avec des enfants. Une étude conçue par Vhavle, Rao & Manjunath (2019) a analysé l'effet de la pratique du yoga sur le fonctionnement exécutif, l'attention et la mémoire de 411 élèves de 10 écoles différentes. Les élèves ont reçu quotidiennement une formation de yoga d'une heure pendant 2 mois. La fonction exécutive, l'attention et la mémoire ont été étudiées à l'aide du Trail Making Test (TMT). A la fin des 2 mois, il y avait une augmentation significative des valeurs. C'est pourquoi les résultats suggèrent que le yoga améliore la fonction exécutive, l'attention et la mémoire chez les écoliers adolescents.

Donahoe, Fillmore & Grant (2019) ont également prouvé certains bienfaits de la pratique du yoga chez de jeunes enfants âgés de 10 à 12 ans. Vingt-six enfants ont participé à des séances de yoga de 40 minutes, dirigées par un professeur de yoga agréé, 1 à 3 fois par semaine pendant 8 semaines. Le test de puissance motrice « Bruininks-Oseretsky », deuxième édition (BOT-2), le test de position assise et portée et le test de flexibilité des ischio-jambiers 90/90 ont été administrés au début et à la fin. A la fin des 8 semaines, il y avait une différence statistiquement significative entre le pré-test et le post-test concernant l'équilibre. Il n'y avait cependant aucune différence significative pour la force et la coordination bilatérale. Ils concluent en disant que le yoga peut être une forme d'exercice bénéfique en milieu scolaire pour améliorer l'équilibre chez les enfants en bonne santé.

De plus, d'après l'article de Nanthakumar (2018) dans le journal de médecine intégrative malaisien, l'intervention du yoga comme pratique méditative aide les écoliers à gérer leur stress et leur anxiété. Toutes les études examinées (bases de données : PubMed / MEDLINE et PsycINFO) dans cet article avaient incorporé une forme d'exercice de mouvement méditatif. L'intervention englobait les asanas (postures), le pranayama (respiration), le dharana (concentration) et le dhyana (méditation), qui sont les différentes voies du yoga. Les résultats de cette revue révèlent que la pratique du yoga a entraîné, entre autres, une amélioration de la gestion et de la réduction du stress et de l'anxiété. Malgré les limites de toutes les études examinées, en termes d'hétérogénéité, de taille d'échantillon etc... le yoga semble être une modalité efficace pour aider les enfants à faire face au stress et à l'anxiété. Ils concluent en disant que l'intégration du yoga dans le programme d'éducation physique en Malaisie bénéficiera certainement aux élèves.

Le yoga chez les sportifs

La pratique du yoga s'est répandue dans la préparation physique et mentale de nombreux sportifs de haut niveau comme Novak Djokovic (tennis), Lindsey Vonn (ski) ou Guillaume Néry (plongée/apnée). Dans l'article de Roy (1999), Sarkar, professeur d'EPS, de yoga et intervenant auprès d'athlètes de haut-niveau à l'INSEP nous fait part de son expérience. Il nous dit que différentes techniques yoguiques comme les asanas (postures codifiées), le pranayama (travail de la respiration), le yoga nidra (relaxation), et les étirements permettent le relâchement et la concentration. Il s'agit là de lutter efficacement contre les problèmes liés au stress : les tensions physiques et psychiques. En effet, la pratique du yoga est très intéressante pour les sportifs car elle permet d'être plus connecté et à l'écoute de son corps, de le renforcer et même de prévenir les blessures grâce au travail de la souplesse et de la mobilité. Le yoga favorise également la concentration et la sérénité, très importantes pour préparer une échéance sportive. Pour résumer, la pratique régulière du yoga permettrait de développer pleinement son potentiel physique et mental chez les sportifs de haut niveau.

L'ancien joueur des Girondins de Bordeaux Ludovic Obraniak témoigne dans l'article d'Opitz (2014) de son expérience avec la pratique du yoga : « *j'ai acquis des bases de relaxation, de maîtrise de soi, de canalisation de l'énergie. Je pratique le yoga en solo, en couple ou en famille, une vingtaine de minutes par jour. Pour moi, ces exercices sont importants, physiquement comme mentalement. À la maison, je fais aussi des étirements pour éliminer les tensions musculaires* ». L'auteur nous dit également que le yoga en complément d'une activité sportive diverse apaise les douleurs dorsales et aide à relâcher les différentes tensions présentes dans le corps en assouplissant les muscles. En effet, l'auteur nous dit qu'» *un sportif doit pouvoir articuler correctement tous ses membres. Souplesse et force sont essentielles aux articulations afin de supporter les chocs et les contraintes lors des épreuves sportives* ».

Le yoga à des fins d'éducation

L'enseignement de l'EPS au lycée vise l'acquisition d'une finalité et de cinq objectifs généraux. Pour développer des compétences, l'élève s'engage dans des activités physiques sportives, artistiques diversifiées, organisées en cinq champs d'apprentissage complémentaires. L'activité yoga, apparut dans les nouveaux programmes en 2019 fait partie du champ n°5

intitulé « *Réaliser une activité physique pour développer ses ressources et s'entretenir* ». Dans ce champ d'apprentissage, *« l'élève s'engage de façon lucide et autonome dans le développement de ses ressources à partir d'un thème d'entraînement* choisi « (*Bulletin Officiel* n°1 22/01/2019).

Très peu d'études et de mises en pratique ont été effectuées sur le terrain. Cependant nous pouvons tout de même nous appuyer sur un article de Coissard (2015), professeur à l'INSEP mais aussi enseignant d'EPS en lycée. Il explique avoir introduit progressivement le yoga au sein du lycée à travers des jumelages avec d'autres activités. Il ne propose jamais une séquence entière de yoga à ses élèves sauf dans des classes post-bac. Il explique que la spécificité du yoga repose sur *« le vécu conscient de la relaxation et de la respiration associée à toute sollicitation biomécanique »*. A travers le yoga, Coissard explique que les élèves vont y apprendre la précision du détail, le contrôle de sa respiration ou encore la concentration.

Par ailleurs De Coulon (1977) ancien enseignant en Suisse explique dans son livre, repris dans la thèse de Darlavoix (2012), qu'il y a trois facteurs qui peuvent nuire à la réussite scolaire :

- Une agitation corporelle due à une méconnaissance de son corps, de ses besoins, de ses perceptions sensorielles.
- Une dispersion mentale qui se manifeste par une danse continuelle de pensées parasites.
- Des émotions dont l'intensité et la non maîtrise peuvent être vécues comme un trouble envahissant.

Ainsi, pour cet auteur, il est important de promouvoir une pédagogie du *« mieux être »* grâce à une appropriation de son corps par les élèves, grâce à un travail sur la respiration et sur la prise de temps pour soi afin de mieux se connaître et de mieux se comprendre.

Darlavoix explique en citant les propos de De Coulon que pour atteindre ce *« mieux être »* et travailler sur les facteurs problématiques vus ci-dessus, l'intégration du yoga au sein de l'EPS permettra aux élèves une meilleure compréhension de leur propre corps et de leurs perceptions. Le yoga permettra aussi de travailler sur le développement de la concentration et l'intégration de la relaxation pour permettre aux élèves une meilleure attention. Enfin, le yoga permettra aux élèves d'accéder à des nouvelles compétences comme nommer ses émotions et ses impressions, ce qui leur permet de conscientiser et donc d'avoir plus de connaissances sur soi pour atteindre un meilleur équilibre, un *« mieux être »*.

L'escalade en EPS

La pratique de l'escalade fait partie du champ n°2 intitulé « *Adapter son déplacement à des environnements variés ou incertains* ». Dans ce champ d'apprentissage, *« l'élève prévoit, s'engage et régule son déplacement à partir de l'analyse de l'environnement, pour partir et revenir, tout en préservant sa sécurité et celle des autres »* (*Bulletin Officiel* n°1 22/01/2019). En milieu scolaire, les élèves pratiquent sur des Structures Artificielles d'Escalade (SAE). Nous pouvons retrouver deux types de pratiques : sur des blocs de faibles hauteurs (environ 3m), ou sur des structures plus hautes (environ 8m).

La pratique de l'escalade peut être complétée et prolongée à l'Association Sportive. En effet, l'association sportive s'inscrit en prolongement de l'EPS obligatoire, est accessible à tous les élèves et leur permet de s'engager régulièrement dans une ou plusieurs activités physiques sportives et artistiques. Cela permet aux élèves d'avoir une pratique plus régulière et plus approfondie du point de vue des apprentissages.

D'après l'entraîneur de l'équipe de France d'escalade Rémi Samyn (2018), les compétences requises pour être ou devenir un bon grimpeur sont : la souplesse, la force, la technique, l'équilibre, la précision des placements, la concentration, la persévérance... Nous pouvons remarquer que certaines qualités sont développées et/ou mobilisées lorsque l'on pratique le yoga, c'est pourquoi nous avons choisi d'en développer certaines.

La concentration selon James (1890) psychologue américain est « *[…] l'action qui consiste à tout ramener au centre, mais par extension elle désigne la capacité à centrer et mobiliser ses facultés mentales et physiques sur un sujet et une action. Elle implique également une notion de durée et peut, de ce fait, être assimilée avec la notion d'attention soutenue* ». La concentration est primordiale dans la pratique d'une activité physique afin de performer. En escalade, elle est d'autant plus importante car c'est une activité à risque. En effet, sur des murs supérieurs à 3m, les élèves doivent « s'assurer ». La concentration est donc primordiale en escalade afin de progresser efficacement sur le mur, assurer sa propre sécurité et celle des autres.

La progression d'un grimpeur confirmé se fait grâce à des déséquilibres nécessaires à l'enchaînement des actions. En effet, d'après Pasco (1997), le grimpeur confirmé agit en situation d'équilibre instable. Il doit donc rechercher et créer le déséquilibre pour se déplacer, mais également garder le contrôle de ce déséquilibre. La phase de rééquilibration est primordiale afin de prendre les bonnes décisions d'itinéraire, de se reposer en position de moindre effort (PME) et ainsi éviter la chute. Le contrôle de l'équilibre du corps sur le mur est donc indispensable.

Le yoga et escalade

D'après Zink (2019), il existe de nombreuses similitudes entre le yoga et l'escalade. Cette enseignante de yoga, ex-grimpeuse de haut-niveau et diplômée en sciences du sport nous présente dans son œuvre les bienfaits et la complémentarité des deux disciplines. En effet, d'après l'auteure *« […] il existe de nombreuses similitudes entre le yoga et l'escalade. On va de déséquilibre en déséquilibre, sur les pieds, les mains. Les deux disciplines appellent à une bonne économie du souffle, elles visent à la recherche de la concentration, de la gestion du mental, de la précision des gestes, de l'équilibre parfait. En les combinant, elles deviennent complémentaires [...] »* (Zink, 2019, quatrième de couverture). Ces données empiriques nous ont donné envie de creuser davantage ce sujet afin de découvrir les effets de la pratique du yoga associée à la pratique de l'escalade.

Geay (2004), professeur d'EPS, présente dans un article de la revue EPS la mise en en place d'une expérimentation avec un groupe restreint d'élèves ayant des problèmes de comportement (6-8 élèves). Cette expérience mettait en jeu l'escalade et le yoga, couplé à de la sophrologie. L'objectif était de « mettre en évidence un rapport positif et un effort mental important ». Pour lui, intégrer du yoga ainsi que des techniques de relaxation au sein de son enseignement permettait « de développer la confiance et le contrôle des émotions » chez les élèves, et donc par la suite de préparer les élèves à gérer leurs émotions lorsqu'ils seront confrontés à une situation à risque et émotionnellement forte. Ainsi l'apprentissage de techniques de respiration et un meilleur contrôle de leur corps et de leur esprit permettrait par la suite une meilleure grimpe en escalade car les élèves y seraient mieux préparés. Geay ajoute que l'intégration du yoga et de la sophrologie *« permet aux élèves de mieux se connaître, de mieux se contrôler et d'identifier le réel »* (Geay 2004, p14).

Question de recherche

Si le yoga a fait son apparition dans les nouveaux programmes lycée de 2019 (*Bulletin Officiel* n°1 du 22/01/19), c'est que cette pratique présente à priori de nombreuses vertus, notamment pour la santé physique et mentale des élèves. En effet, cette activité est réputée pour travailler sur la respiration, les postures, l'équilibre, la concentration et les sensations corporelles des pratiquants. Cependant, les effets et la mise en pratique de cette activité en milieu scolaire, et plus particulièrement en EPS, présentent encore de nombreuses inconnues.

Nous nous sommes donc interrogés sur les effets de la pratique du yoga en EPS sur les élèves, notamment sur leur corps et leur esprit.

Dans notre étude, nous nous sommes plus particulièrement intéressés aux effets sur la pratique des élèves de l'intégration de temps de yoga dans les séances d'escalade, Ces deux pratiques semblent complémentaires car elles mobilisent et développent des compétences communes (équilibre, respiration, concentration, attention aux sensations corporelles).

Pour étudier cette question, nous avons exploré et questionné différentes dimensions :

- L'intégration de postures mettant en jeu l'équilibre et la prise en compte des sensations corporelles au sein des temps de yoga permet-elle de faire progresser les élèves sur cet aspect et abouti à un meilleur équilibre lorsqu'elles grimpent ?
- Le travail de respiration en yoga entraîne-t-il une intériorisation de l'importance de son utilisation lorsque les élèves sont en difficulté lors de la grimpe ?
- L'intégration de moments de yoga au sein de la pratique de l'escalade entraîne-t-il une meilleure concentration des élèves lorsqu'elles grimpent ?

Cadre théorique

Afin de répondre à cette question, nous nous appuierons sur le cadre théorique du cours d'action. Ce cadre théorique analyse l'activité et l'expérience d'acteurs (par ex. dans notre étude, des élèves) en s'attachant aux significations de l'activité pour ceux-ci (Theureau, 2006). Pour ce travail, nous nous sommes appuyés sur l'ouvrage de Saury, Adé, Gal-Petitfaux, Huet, Sève & Trohel paru en 2013 et intitulé « Actions, significations et apprentissage en EPS ».

Dans cet ouvrage, les auteurs proposent une approche centrée sur les cours d'expérience des élèves et des enseignants, qui ouvre sur la conception de situations et de dispositifs d'apprentissage en EPS.

L'objectif de cette démarche est de *« détailler à travers des dispositifs mis en place ce qui est significatif pour l'acteur dans la situation ici et maintenant, ce qui le préoccupe, ce qu'il perçoit ou encore les connaissances qu'il mobilise dans la situation donnée »* (Saury & al 2013, p.42). Il fallait donc saisir l'ensemble de l'expérience de l'acteur durant la leçon et tenter de se rapprocher au maximum des pensées du sujet, de comprendre sa logique, de comprendre ses différents choix.

L'approche méthodologique dans le programme du Cours d'action vise à remettre le sujet dans l'instant « T » vécu précédemment afin de lui permettre de décrire les faits et gestes qu'il a construit lui-même dans son « propre monde ».

Dans le cadre de notre mémoire, nous nous sommes intéressé aux ressentis, aux pensées, aux actions des pratiquantes dans les deux activités yoga et escalade, pour voir si leurs expériences étaient proches.

Méthode

Participants à l'étude

L'Association Sportive « escalade » regroupe une trentaine d'élèves âgés de 16 à 19 ans. Nous avons, sur la base du volontariat, demandé à certains élèves s'ils étaient intéressés par notre protocole expérimental dans le cadre de l'élaboration de notre mémoire. Six filles ont répondu présentes mais seulement quatre ont accepté de participer à un entretien individuel. Leur niveau en escalade était assez hétérogène. Quelques-unes étaient débutantes de cette année, d'autres possédaient une plus grande expérience dans l'activité (pratique en club). Cinq d'entre elles préparaient l'épreuve certificative du baccalauréat pendant l'expérimentation. Elles ont choisi de s'inscrire à l'AS escalade en complément des cours d'EPS afin de progresser davantage. Nous allons présenter succinctement chaque élève.

Malorie est en Terminale. Elle est très sportive, elle souhaite intégrer l'UFR STAPS l'an prochain et pratique l'escalade en club. Elle a accepté de participer à un entretien post-séance.

Louise est en Première. Elle est débutante de cette année dans l'activité. Elle fait partie de la Section Internationale Américaine du lycée. Louise est curieuse et motivée. Elle a accepté de participer à un entretien post-séance.

Gaëtane est en Terminale. Elle a commencé l'escalade en septembre à l'AS. C'est une élève discrète et calme. Elle a acceptée de participer à un entretien post-séance.

Nadia est en terminale. Elle est investie dans sa pratique. Elle a acceptée de participer à un entretien post-séance.

Maëva est en terminale. Elle est la jumelle d'Héloïse et elle fait partie de la Section Internationale Américaine du lycée. C'est une élève discrète et volontaire. Elle n'a pas réalisé d'entretien individuel.

Héloïse est en terminale. Elle est la jumelle de Maëva et elle fait partie de la Section Internationale Américaine du lycée. Héloïse est agréable et un petit peu tête en l'air. Elle n'a pas non plus passé d'entretien individuel.

Situation d'étude

L'expérience s'est déroulée sur six séances durant l'Association Sportive escalade le lundi en fin d'après-midi (17:15 - 18:45). La première séance s'est déroulée le 10/01/2020 et la dernière séance le 09/03/2020. Pour les temps d'escalade, les élèves grimpaient sur le mur d'escalade du lycée et partageaient le mur avec une trentaine d'élèves inscrit à l'AS. Concernant le yoga, nous utilisions une petite salle vide à l'étage dans le gymnase. Nous étions au calme afin de permettre aux élèves de pratiquer l'activité yoga en toute sérénité.

Concernant les entretiens, ils se déroulaient le lendemain des séances en fonction des disponibilités des élèves. Ils se déroulaient dans une salle annexe du gymnase qui sert généralement pour des réunions.

Pendant les séances (annexe 1), Marie-Leïla s'occupait de la préparation et de l'animation des temps de yoga, tandis que Matéo s'occupait de la partie vidéo en suivant les élèves avec la caméra durant l'intégralité de la séance.

Schéma type d'une séance

- **10 minutes de yoga**

  Ce temps de yoga fera office d'échauffement général. Le yoga que nous pratiquerons sera le Ashtanga Yoga. En effet, nous avons pu voir précédemment dans la description des différentes pratiques que ce yoga est plutôt dynamique et c'est ce que nous recherchons afin d'échauffer le corps. Nous débuterons avec des exercices de respiration (pyranayama), puis des postures codifiées (asanas) pour travailler la mobilité des articulations.

- **25 minutes d'escalade**

  Ce premier temps de grimpe permettra aux élèves de s'échauffer plus spécifiquement et d'entamer leurs premières grimpes. Les élèves seront en autonomie.

- **10 minutes de yoga**

  Le yoga que nous pratiquerons à ce moment-là sera du Hatha Yoga. En effet nous avons pu voir que ce type de yoga consiste à conserver longtemps chaque posture et donc à solliciter les muscles et la concentration en profondeur. Ce temps de yoga permettra aux élèves de travailler des postures d'équilibre, de travailler sur les sensations corporelles de se recentrer sur soi.

- **25 minutes d'escalade**

  Ce second temps d'escalade sera uniquement dédié à la grimpe. Les élèves seront encore en autonomie.

- **10 minutes de yoga**

  Ce dernier temps de la séance sera uniquement dédié à la relaxation. Il permettra un retour au calme du corps et de l'esprit ainsi qu'une analyse de la séance réalisée.

Tableau synthétique d'une séance type

	Organisation d'une séance (total = 1h30)				
Temps (durée)	10'	25'	10'	25'	10'
APSA	Yoga Mobilité/ échauffement	Escalade Grimpe libre	Yoga Sensations corporelles/équilibre	Escalade Grimpe libre	Yoga Relaxation

Nous avons gardé 10 minutes de marge pour permettre les déplacements entre les moments de yoga et les moments d'escalade.

Recueil de données

Enregistrements audiovisuels des actions et communications

Les enregistrements audiovisuels ont été réalisés grâce à une caméra et un micro connecté. Nous avons filmé les six participantes durant l'ensemble des séances, du début à la fin de chaque créneau. A tour de rôle, l'une d'entre elles portait le micro connecté. Les six leçons ont été filmées, donnant environ 9h d'enregistrement vidéo. Toutes les actions et discussions étaient filmées et enregistrées (déplacements, temps yoga, temps d'escalade...). Pour cela, la caméra était mobile.

Les deux premières leçons ont permis aux élèves de se familiariser avec le protocole ainsi que le matériel présent lors des séances comme les micros Bluetooth et la caméra. En effet, ces éléments peuvent perturber les élèves et entraîner un changement de comportement. C'est pourquoi nous avons choisi d'intégrer deux séances de familiarisation avant de commencer les entretiens d'auto-confrontation.

Photo 1 : Plan obtenu durant les temps de yoga

Photo 2 : Plan obtenu durant les temps de grimpe

Entretiens d'auto-confrontation

Sur les six élèves volontaires, nous avons réalisé quatre entretiens d'auto-confrontation individuels. Ces entretiens ont eu lieu de la 3e à la 6e séance. A partir de la 3e séance, une élève (différente à chaque séance) a été filmée et enregistrée durant l'intégralité de la séance. Le lendemain, l'élève filmée passait un entretien d'auto-confrontation d'environ 45min mené par l'un de nous deux.

Les entretiens étaient également filmés et enregistrés pour recueillir les données. Ces entretiens avaient pour but de faire verbaliser les élèves, de les inviter à expliciter leurs actions, leurs ressentis et leurs intentions. Nous tentions de remettre les élèves en situation. Pour cela, nous étions installés côte à côte, face à un ordinateur qui projetait la séance filmée et enregistrée

la veille. Nous nous sommes appuyés sur une méthode de questionnement qui permettait aux élèves de se recentrer sur leur activité et leur expérience. Pour cela, nous avons utilisé un guide de questionnement élaboré par Saury (annexe 2) avec des questions comme « Qu'est-ce que tu cherches à faire ? », « Sur quoi te focalises-tu? », « Comment te sens-tu? ». Ces questions étaient relativement ouvertes afin de ne pas induire les réponses des élèves, mais seulement de les guider vers leur propre expérience dans la situation.

Photo 3 : dispositif d'observation et d'enregistrement en autoconfrontation

Questionnaire

À la fin de la séquence, nous avons élaboré un questionnaire[1] . Il a été transmis par mail à chaque élève afin d'avoir son ressenti au terme de l'expérience. Ce questionnaire composé de questions de type Likert, complété par des questions plus ouvertes, nous a permis d'avoir un retour des deux élèves qui n'avait pas participé aux entretiens individuels et de recueillir des informations complémentaires sur l'expérience vécue des élèves. Ce questionnaire a été soumis via une plateforme sécurisée de l'université de Nantes afin d'assurer la protection des données. Les élèves ont reçu par mail (via les adresses scolaires) le lien vers le questionnaire.

Nous avons construit le questionnaire de manière à interroger les différentes dimensions que l'on trouvait présentes dans les deux activités. C'est pourquoi nous avons orienté les questions sur les dimensions de l'équilibre, de la concentration et de la respiration. Nous avons fait le choix de ne nous intéresser qu'à certaines dimensions de leur activité, mais les élèves

1 Nous voulions réaliser un entretien collectif à la fin des entretiens individuels mais la fermeture des établissements scolaires nous a obligés à remplacer cet entretien par un questionnaire.

avaient la possibilité, à travers les questions plus ouvertes présentes dans le questionnaire de développer d'autres dimensions de leurs ressentis durant l'expérience.

Ce questionnaire a été conçu avec le logiciel LimeSurvey (annexe 3), dans le respect du Règlement Général sur la Protection des Données.

Passation du questionnaire

Nous avons envoyé le lien aux élèves par mail via la messagerie du lycée « e-lyco » le 31/03/2020. Nous avons récupéré l'ensemble des réponses le 27/04/2020.

Les séances et entretiens

Les enregistrements audiovisuels des actions, comportements et discussions entre élèves durant les séances de yoga/escalade dans un premier temps, ainsi que les verbalisations en entretiens d'auto-confrontation dans un second temps, ont été transcrits dans un tableur Excel. Les deux transcriptions ont ensuite été ordonnées dans un protocole à deux volets, permettant de synchroniser les données d'enregistrements durant les séances et les verbalisations en entretien pour chaque élève (annexe 4 et 5).

Nous voulions réaliser un entretien collectif à la fin des entretiens individuels mais la fermeture des établissements scolaires nous a obligés à remplacer cet entretien par un questionnaire (présenté ci-dessus).

	A	B	C	D
107			Maëlys	Euh, bah j'essaye de bien monter les jambes et de monter les b
108			Matéo	On voit que tes 2 pieds sont souvent assez écartés, tu es souver
109			Maëlys	Oui.
110	16,02		Matéo	Et quand tu les mets dans les dégaines, tu essayes d'être dans u
111			Maëlys	Euh bah souvent je prends ma main droite parce que c'est mon
112			Matéo	OK et quand tu finis la voie, tu es dans quel état plutôt ?
113			Maëlys	Euh bah là j'étais u peu fatigué mais après je suis contente.
114			Matéo	OK
115	16,57	Les filles vont remonter au yoga	Matéo	Bon après je crois que vous allez remonter en haut et je crois qu
116			Maëlys	Euh bah j'étais bien, j'avais un peu mal aux bras mais à part ça.
117	17,55	Le yoga reprend (2ème session)	Matéo	C'est facile pour toi de swisher, entre escalade et yoga ?
118			Maëlys	Ouai là, ça allait parce que j'étais pas trop essoufflé donc c'était
119	18,18	Travail sur l'équilibre avec les yeux fermés.	Matéo	Là c'est pareil dans les situations ou tu travaillent sur cette posi
120			Maëlys	Euh, bah là je me concentre sur mon pied, et d'essayer de ne pa
121			Matéo	Donc , comment tu sais si tu le réussis bien l'exercice par exemp
122			Maëlys	Bah quand j'ai pas trop de déséquilibre, je suis plutôt contente,
123			Matéo	Ouai ouai. Et là quand tu regardes, tu te considères plutôt bien
124			Maëlys	Oui je pense que ça va, ça n'a pas l'air d'être catastrophique.
125	20,4	Exercice équilibre – Jambe levée et bras opposé levé.	Matéo	Et est ce que par exemple quand tu fais ça ou même dans toute
126			Maëlys	Au niveau de l'équilibre et de la répartition du poids sur les pied
127			Matéo	Tu arrives à retrouver des positions parfois que tu fais parfois e
128			Maëlys	Euh pour le moment, non

Photo 4 : capture d'écran d'une transcription

Grâce aux transcriptions, nous avons pu croiser les données en lien avec notre sujet, afin d'analyser les effets du yoga sur la pratique des élèves en escalade.

Méthode de présentation et d'analyse des résultats

Nous avons procédé à une analyse par thématiques. Nous nous sommes intéressés principalement aux quatre grandes thématiques que nous avons évoquées dans notre question de recherche : l'équilibre, la sensibilité aux sensations corporelles, la respiration, et enfin la concentration. L'objectif était d'explorer si l'intégration de temps de yoga durant la séance d'escalade avait eu un ou des impacts sur l'activité d'escalade des élèves. Nous avons examiné comment cela était perçu par les élèves, et si les élèves faisaient des liens entre les deux activités durant la pratique et/ou durant les entretiens.

Analyse des vidéos

Concernant les vidéos, nous avons fait le choix de les regarder le soir même de la prise de vidéo afin de pouvoir en reparler le lendemain lors de l'entretien. L'analyse de ces vidéos nous a permis de nous attarder sur les grandes thématiques mises en avant. Nous pouvions analyser si les élèves étaient concentrées, analyser leur respiration, leurs actions (déséquilibres par exemple), et leurs discussions durant toute la séance. Le fait d'analyser les vidéos le soir-même de la séance, c'est à dire la veille de l'entretien, nous a permis de pointer certains moments que l'on voulait réévoquer le lendemain avec l'élève concerné.

Analyse des entretiens

Dans un premier temps, nous avons relevé les éléments qui émanent des entretiens en rapport avec les quatre thématiques principales : la respiration, l'équilibre, la concentration et la sensibilité aux sensations corporelles. Nous avons relevé l'ensemble des passages intéressants représentants des « unités de sens » (Mucchielli, 1998) en lien avec chacune de nos thématiques principales, mais également en lien avec des thématiques qui se sont révélées intéressantes à développer même si elles n'étaient pas présentes au début de notre réflexion.

Nous avons établi des liens entre les thématiques et les idées relevées par chaque élève. Nous avons examiné si certaines étaient similaires. Nous avons également tenté de faire des liens entre les préoccupations de chaque élève avant, pendant et après chaque séance. Nous avons ensuite analysé comment les élèves ont perçu l'intégration du yoga à l'activité escalade. Enfin, nous nous sommes efforcés d'identifier si cette intégration a pu avoir un impact sur l'activité de grimpe des élèves.

Analyse des réponses au questionnaire

Les réponses au questionnaire nous ont permis d'avoir un retour individuel de la part de chaque élève sur les thématiques principales (respiration, équilibre, concentration, sensibilité aux sensations corporelles). Cela a permis de confronter le point de vue des élèves et d'avoir une vision globale (pour ces six élèves) sur les possibles apports du yoga dans l'activité escalade. Nous avons analysé les scores moyens, et nous avons fait le choix de présenter uniquement des statistiques descriptives, sans statistiques inférentielles, car nous n'avions pas assez d'élèves pour que des résultats soit réellement significatifs. Ces résultats nous ont permis de fournir une première description des apports ou non de l'activité yoga sur les thématiques principales identifiées, d'après les élèves.

Ce questionnaire a également permis d'avoir un retour sur les apports du yoga dans une activité qui demande beaucoup de « détente » pour accepter la peur du vide ou le vertige, qui peuvent être difficile à accepter pour certains, surtout si ils sont débutants.

Enfin, nous nous sommes intéressés aux propositions qu'apportaient les élèves dans les questions plus « ouvertes » en lien avec leur ressenti post-expérience et les conditions d'un potentiel renouvellement de ce type d'expérience.

Synthèse des résultats

Nous avons terminé notre analyse pas une synthèse des résultats mettant en avant les grandes idées qui ressortent que chaque thématique, principale ou non. Nous avons tenté de faire ressortir pour chaque thématique les idées fortes que nous avons pu observer dans les entretiens ou dans les réponses au questionnaire.

Résultats

L'expérience en situation

L'équilibre et les sensations corporelles

Dans leur recherche de l'équilibre, en yoga mais aussi en escalade, les élèves n'ont pas eu les mêmes ressentis et développé les mêmes stratégies pour être efficace. Pour commencer,

certaines élèves comme Malorie et Louise ont expliqué que durant certaines positions de yoga, leur objectif était de travailler sur l'équilibre et sur les ressentis corporels. Elles souhaitaient donc éviter le déséquilibre et leur objectif principal était de se stabiliser afin de trouver leur équilibre, même dans une position difficile. Pour cela, Malorie explique qu'elle *" »utilisait ses pieds afin de répartir le poids sur ceux-ci pour permettre de tenir la position »*. Elle essayait donc de travailler sur la répartition de son poids sur ses membres inférieurs pour être équilibrée. Elle explique aussi que cela lui permettait d'avoir la force nécessaire sur un appui en cas de besoin : *« certaines situations en escalade nécessitent de bien répartir le poids afin de pouvoir pousser sur un pied précis »*. En effet, elle explique que lorsqu'elle grimpe, elle cherche à *« être à l'aise, à être équilibrée »* et que pour cela elle *« utilise ses jambes et ses pieds pour pivoter »*. Ainsi, sans faire de liens explicites, dans les deux activités, elle recherche la même organisation de son équilibre en partant des appuis.

Louise, elle, ne se focalisait pas seulement sur ses pieds mais sur l'ensemble de son corps. Elle explique qu'elle essayait de *« gérer toutes les parties de son corps pour que tous leurs poids se concentrent en un seul point et trouver plus d'équilibre »* lorsqu'elle réalisait certaines positions de yoga. De plus, elle a expliqué que lorsqu'elle grimpe elle *« recherche sans cesse la stabilité »*. Dans les deux activités, elle recherche à se stabiliser dans un premier temps afin d'être efficace et en réussite pour pouvoir continuer l'exercice. Pour finir, lorsqu'on nous avons demandé à Louise l'intérêt que peut apporter le yoga dans la pratique de l'escalade, elle a expliqué que *« cela apporte de l'équilibre. En yoga, il y a énormément de positions où l'on se trouve seulement sur un appui et on doit justement essayer de gérer son corps et trouver un peu d'aisance dans une position qui n'est pas censée l'être donc cela peut se retrouver aussi sur le mur d'escalade »*.

Gaëtane, pour sa part, nous a déclaré qu'elle se rendait compte que, par moments, elle *« se sent en équilibre sur le mur »* et que les exercices réalisés durant les temps de yoga ont permis un meilleur équilibre en escalade. En effet, quand elle voit *« des progrès en équilibre en yoga »*, elle pense que ça l'aide aussi pour l'escalade.

Enfin, Nadia a estimé qu'elle avait progressé et a expliqué en entretien que : *« au quotidien je tombe tout le temps, je suis souvent déséquilibrée donc je pense que sur ça j'ai un peu évolué »*. Elle ne fait pas de rapprochement entre sa progression sur des exercices d'équilibre lors des temps de yoga avec l'équilibre qu'elle recherche lorsqu'elle grimpe sur le mur mais elle explique qu'elle a vu une progression. Le rapprochement des deux pratiques a donc peut-être pu influencer également sa manière de grimper. Elle exprime aussi le fait que

certains exercices en escalade comme les exercices de souplesse ou d'équilibre lui permettent de *« mieux comprendre son corps et de mieux le ressentir »*, et que cela influe peut-être, selon elle, sur sa grimpe.

La respiration

La respiration, qui est un aspect très observé en yoga, est un élément difficilement observable pour les élèves car, pour elles, la respiration est naturelle et donc il est difficile d'en prendre conscience. La respiration est un élément important dans la pratique du yoga et l'intégralité des élèves ayant passé l'entretien explique que travailler la respiration et se focaliser sur sa respiration leur permet de se calmer après des moments de stress ou après un effort physique. Nadia nous a déclaré : *« quand on a commencé à faire de la respiration, je me suis calmée très vite »*. Ce travail de respiration présent lors des temps de yoga a permis selon certaines élèves de progresser lors de la grimpe. Gaëtane a exprimé ceci : *« la respiration ça m'aide, je ne le faisais pas avant, ça me permet de me calmer lorsque je suis en hauteur »*. Ainsi, on voit que le fait de travailler sur la manière de respirer et la prise de conscience du rôle de cette respiration dans l'effort a permis à Gaëtane d'appréhender sa peur et de prêter moins d'attention à la notion de hauteur. Nadia, de son côté, a expliqué qu'elle *« essaye de ne pas retenir sa respiration lorsqu'elle grimpe »*, alors que c'est quelque chose qu'elle fait souvent dans la vie de tous les jours. Ces éléments nous laissent penser que le fait de travailler cet élément très présent en yoga permet aux élèves de s'en servir lors de la pratique de l'escalade afin d'être plus détendues et plus concentrées grâce à un apport en oxygène plus conséquent.

Nadia a aussi expliqué que, pour elle, *« la respiration est un élément important dans les deux activités »* et qu'elles sont complémentaires sur cet aspect. Gaëtane a évoqué une autre idée en expliquant que *« la respiration permet une meilleure concentration lors des mouvements de yoga et lorsqu'on grimpe en escalade »* et donc qu'il faut savoir utiliser cette respiration dans certains moments. Elle nous a déclaré : *« quand je respire fort, c'est pour me détendre »*. La respiration permettrait donc à cette élève de se calmer et de prendre du recul sur la situation pour réussir ensuite à trouver une solution à son problème.

La concentration

Concernant la concentration, la même idée revient fréquemment chez les élèves. La concentration est un élément indispensable pour s'investir dans une activité afin de respecter la sécurité de tous et pour être dans le moment présent. Louise a déclaré que : *« le yoga permet de se concentrer sur ce que l'on fait et d'enlever les pensées parasites »* et elle a expliqué aussi

que de *« commencer par une position allongée la séance, cela permet de faire le blanc et donc de se concentrer sur ce qui arrive et sur la séance du jour »*. Par ailleurs, selon elle, le fait d'intégrer des temps de yoga dans la séquence d'escalade permet *« de repartir avec plus de motivation et plus de concentration pour grimper »,* car il y a un moment de coupure et donc cela permet d'éviter de faire 1h30 d'escalade sans s'arrêter. Elle explique que la coupure « *permet de retrouver sa concentration et son énergie pour repartir ensuite* ». Enfin Louise nous a aussi expliqué que le yoga permettait de *« se concentrer et de remarquer des choses que l'on n'a pas l'habitude de voir »,* ce qui peut être bénéfique en escalade car il faut savoir rester attentif aux prises qu'il peut y avoir autour de soi afin de trouver la meilleure solution pour avancer dans la voie.

De son côté, Malorie, explique *« qu'il faut de la concentration à la fois en yoga mais aussi en escalade »,* il est donc à son avis intéressant de cumuler les deux activités pour travailler sa concentration sur la durée.

Enfin, Nadia explique que *« le yoga lui permet de se concentrer en canalisant son énergie »* et donc d'avoir une meilleure attention lorsqu'elle retourne grimper.

Autres thématiques présentes dans les entretiens

Les élèves se sont exprimés à propos d'autres thématiques intéressantes relatives à l'intégration du yoga dans une séquence d'escalade. En effet, Malorie estime le fait que d'intégrer du yoga *« diminue le stress vis à vis de la chute en escalade »* et donc qu'elle sent plus à l'aide à l'idée de monter et qu'elle n'a *« pas la peur de grimper »*. Gaëtane nous a expliqué une idée un peu similaire en exprimant qu'elle est *« plus détendue et plus à l'aise à l'idée de grimper »*. De son côté, Nadia a évoqué le fait que le yoga *« à travers des exercices d'étirements permet de travailler sur des mouvements qui sont également présents en escalade »* et, donc, de s'améliorer dans la réalisation de ceux-ci. Cela aurait donc une incidence sur certains mouvements qui peut être intéressante lors de la grimpe.

L'ensemble des élèves ayant passé l'entretien exprime aussi qu'ils sont *« plus relaxés »* à la sortie des temps de yoga et qu'ils se sentent par conséquent plus à l'aise à l'idée de monter leur voie. Louise va même plus loin en expliquant : *« à la fin des temps de yoga, je ressens une énergie nouvelle qui me donne de la motivation* » à l'idée de grimper. Le fait de faire une coupure lui permet de ne *« pas perdre en concentration et donc de repartir avec une nouvelle énergie à chaque changement d'activité »*.

Le questionnaire

Réponses aux questions fermées

Dans cette section, nous nous intéressons à la première partie du questionnaire qui contient uniquement des questions fermées, auxquelles les élèves ne pouvaient répondre qu'en cochant une des cases de l'échelle suivante :

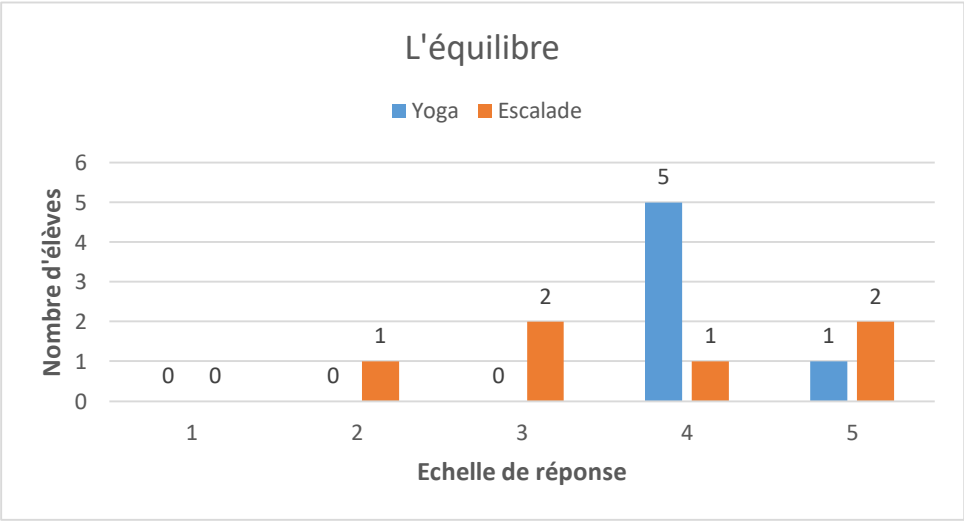
1 = jamais / 2 = rarement / 3 = parfois / 4 = souvent / 5 = tout le temps

Nous avons questionné les quatre thématiques principales sur lesquelles nous nous sommes interrogés depuis le début de notre projet de recherche, mais également d'autres thématiques revenant fréquemment dans les entretiens.

L'équilibre

Nous avons questionné la relation des élèves à l'équilibre en deux temps :

- Durant les temps de yoga, portais-tu une attention à ton équilibre ?
- Pendant les temps de grimpe, portais-tu une attention à ton équilibre ?



Moyenne yoga = 4,16

Moyenne escalade = 3,66

Graphique n°1 : réponses au questionnaire / thématique équilibre

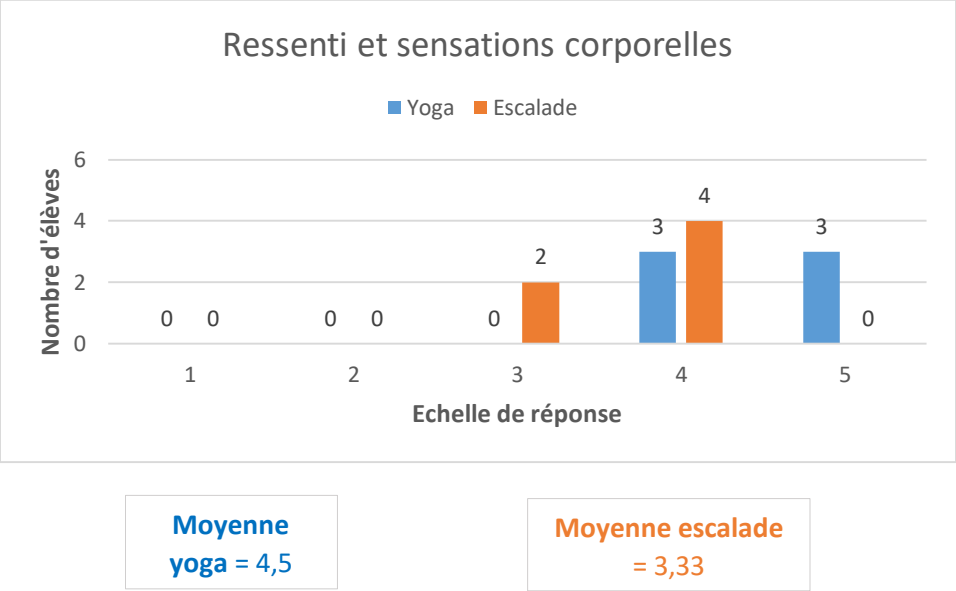
Nous pouvons observer que les élèves portaient une attention à leur équilibre plus lors des temps de yoga que durant les temps de grimpe. Cependant, trois élèves ont répondu « souvent » ou « tout le temps », concernant la question portant sur l'escalade.

Le ressenti et les sensations corporelles

La même démarche de questionnement en deux temps a été utilisée concernant la prise en compte du ressenti et des sensations par les élèves :

- Durant les temps de yoga, portais-tu une attention à ton ressenti et tes sensations corporelles ?

- Pendant tes temps de grimpe, portais-tu une attention à tes ressentis, tes sensations corporelles ?



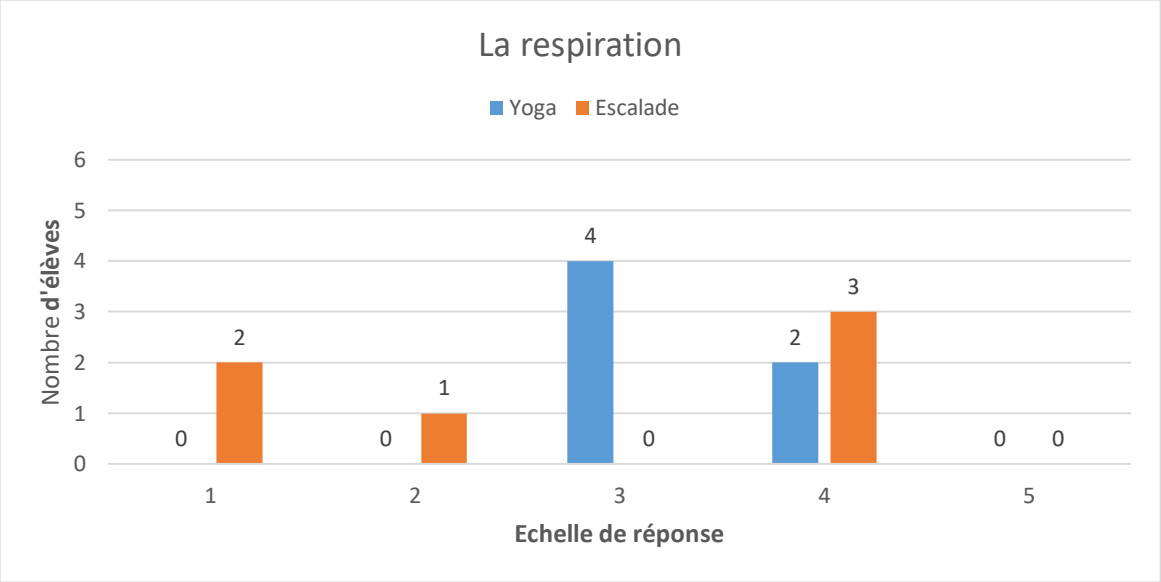
Graphique n°2 : réponses au questionnaire / thématique ressenti et sensations corporelles

Nous pouvons observer qu'en moyenne, les élèves portaient plus attention à leurs ressentis et sensations corporelles lors des temps de yoga que durant les temps de grimpe. En effet, les six élèves ont répondu qu'elles y portaient une attention « souvent » ou « tout le temps» lors de la pratique du yoga. Cependant nous pouvons tout de même remarquer que quatre élèves ont répondu « souvent » concernant les temps de grimpe, et qu'aucune d'entre elles ne se place sur les deux premières réponses « jamais » ou « rarement ».

La respiration

Concernant la thématique de la respiration, les deux questions étaient :

- Durant les temps de yoga, portais-tu une attention à ta respiration ?
- Durant les temps de grimpe, portais-tu attention à ta respiration ?



Moyenne yoga = 3,33

Moyenne escalade = 2,66

Graphique n°3 : réponses au questionnaire / thématique respiration

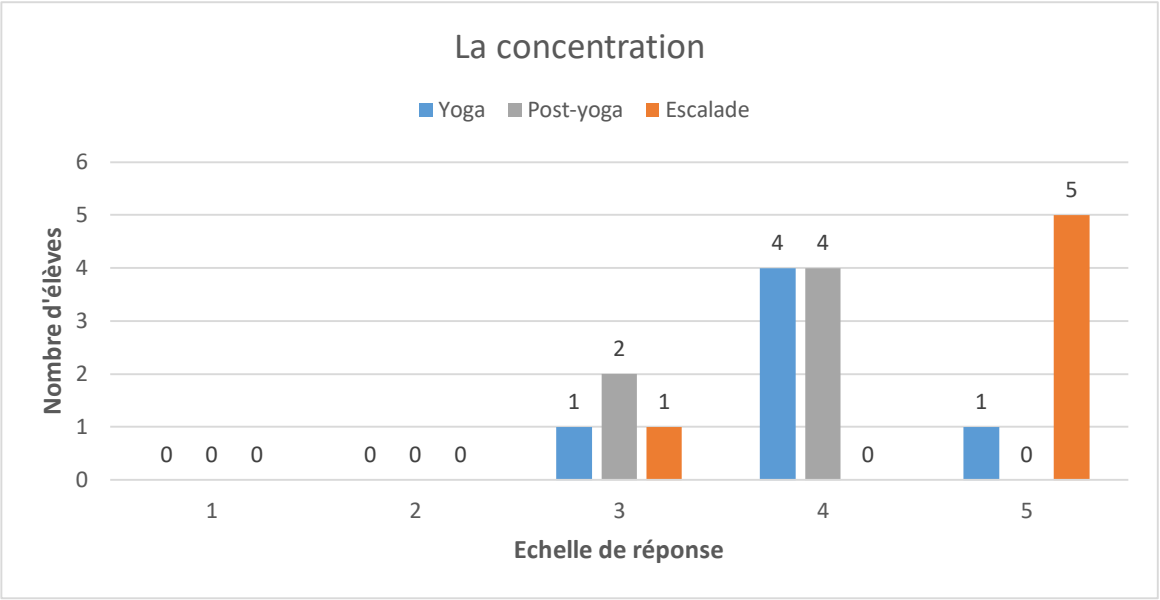
Nous pouvons observer qu'en moyenne, les élèves portaient plus attention à leur respiration lors des temps de yoga que durant les temps de grimpe. Trois élèves ont toutefois répondu « souvent » concernant la question de l'escalade, tandis que deux élèves ont répondu « jamais » à cette même question. Les avis sont donc très divergents, contrairement à la question du yoga sur ce même thème.

La concentration

Concernant la thématique de la concentration, nous les avons questionnées en trois temps :

- Durant les temps de yoga, étais-tu concentrée ?
- À la fin des temps de yoga, te sentais-tu concentrée sur la suite de ta pratique (escalade) ?

➢ Durant les temps de grimpe, étais-tu concentrée sur ta pratique ?



Moyenne yoga = 4	Moyenne post-yoga= 3,66	Moyenne escalade = 4,66

Graphique n°4 : réponses au questionnaire / thématique concentration

Nous pouvons observer qu'en moyenne, les élèves se sentaient davantage concentrées lors des temps de grimpe que durant la pratique du yoga. En effet, cinq élèves sur six ont répondu « tout le temps » concentrées lors de la grimpe.

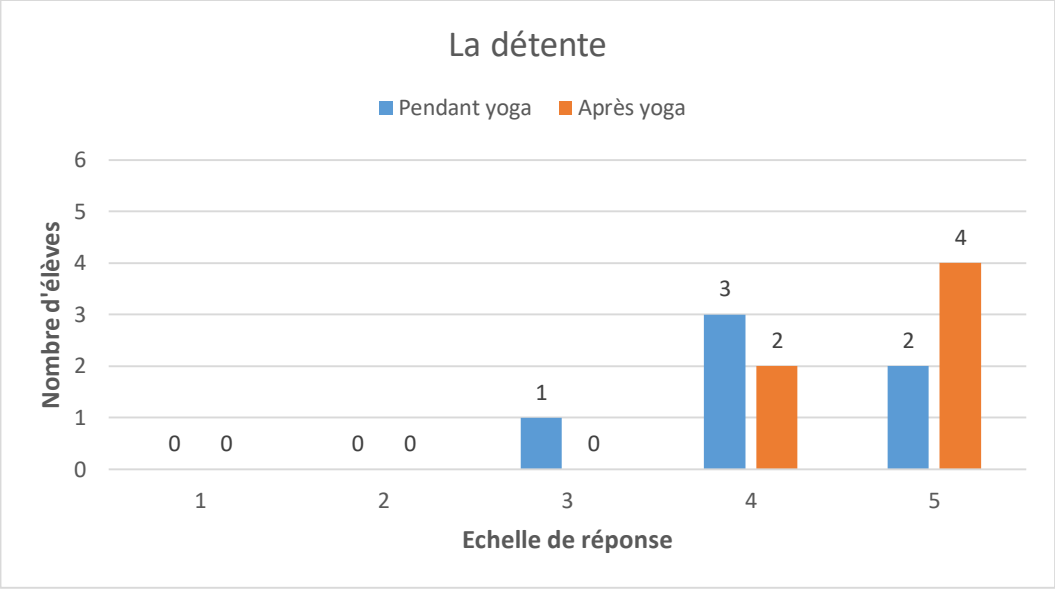
Autres thématiques

La détente

Nous avons questionné les élèves sur la sensation de détente qui a fréquemment émergé durant les entretiens :

➢ Durant les temps de yoga, te sentais-tu détendue ?

➢ À la fin des temps de yoga, ressentais-tu un effet de détente ?



Moyenne pendant yoga = 4,16

Moyenne après yoga = 4,66

Graphique n°5 : réponses au questionnaire / thématique détente

Nous pouvons observer qu'en moyenne, les élèves se sentaient plus détendues après la pratique du yoga que pendant la pratique du yoga. Cependant les deux moyennes sont tout de même chacune très élevées, dépassant les 4/5.

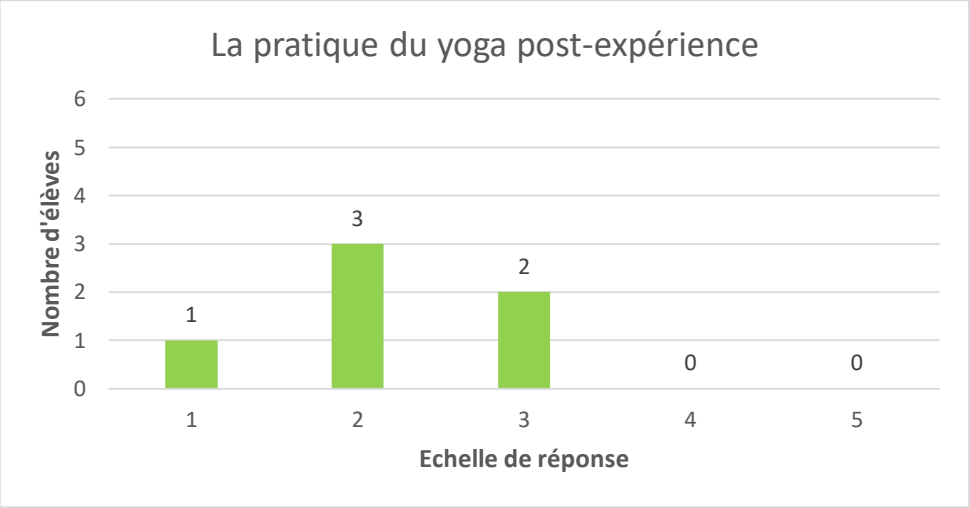
Il est intéressant de noter que dans les entretiens, les élèves disaient ressentir suite aux temps de yoga un effet de détente durant les temps de grimpe, ce qu'exprimait Malorie en disant que le fait d'associer la pratique du yoga *« diminue le stress vis à vis de la chute en escalade »* ou Gaëtane qui expliquait *« qu'elle est plus détendue et plus à l'aise à l'idée de grimper »*.

Les avis sur l'intégration de la pratique du yoga au terme de l'expérience

Nous avons questionné les élèves sur l'intérêt de prolonger la pratique du yoga dans le cours des séances d'escalade et de la mise en place de routine en lien avec ce que nous avons effectué durant les séances de yoga. En effet nous voulions savoir si les élèves ont continué à pratiquer le yoga chez elles, notamment durant la période de confinement qui a suivi l'expérience.

Nous avons utilisé une échelle légèrement différente que pour les questions précédentes : **1 = jamais / 2 = rarement / 3 = une fois par semaine / 4 = plusieurs fois par semaine / 5 = quotidiennement**

- Pratiques-tu le yoga chez toi ?



Moyenne post-expérience = 2,16

Graphique n°6 = réponses au questionnaire / thématique pratique du yoga post-expérience

Globalement, nous pouvons observer qu'il n'y a eu pas de réelle continuité dans la pratique du yoga chez les élèves. A l'exception de deux élèves qui pratiquent encore le yoga « une fois par semaine ».

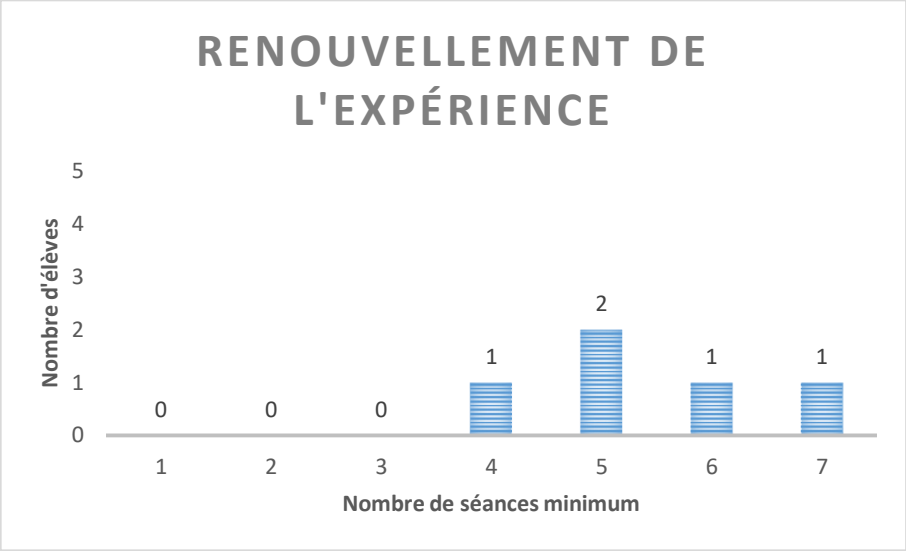
<u>Réponses aux questions ouvertes</u>

Renouvellement de l'expérience

- Penses-tu qu'une telle expérience (l'introduction de temps de yoga dans les séances d'escalade) doit être renouvelée ?

5 OUI - 0 NON - 1 non répondu

- **Si oui** : Pendant combien de séances minimum, selon toi ?



Graphique n°7 : réponses au questionnaire / thématique renouvellement de l'expérience

Cinq élèves sur six ont répondu à cette question. Sur les cinq élèves, une a répondu 4 séances minium, deux élèves ont répondu 5 séances minimum, une élève 6 séances (ce que nous avons réalisé) et la dernière parle de 7 séances minimum, en ajoutant que « l'idéal serait de pouvoir en profiter toute l'année ».

Généralisation de l'expérimentation

- Cette expérience d'intégration de temps de yoga pendant les séances pourrait-elle être étendue à d'autres activités physiques, sportives et artistiques en EPS?

2 OUI - 0 NON - 4 non répondu

- **Si oui :** Dans quelles activités en particulier verrais-tu un intérêt à intégrer des temps de yoga ?

Peu d'élève ont répondu à cette question. Cependant certaines idées intéressantes ont émergées des réponses de deux d'entre elles. Héloïse a suggéré d'associer la pratique du yoga avec de la natation ou de la course à pied. Quant à Nadia, elle a répondu « Je pense qu'une autre activité concentrée sur la respiration et l'équilibre, comme la gymnastique, la danse ou dans notre lycée l'acrogym, pourrait bénéficier du yoga ». Les propos de Nadia sont intéressants car elle fait elle-même le lien avec deux des thématiques principales : la respiration et l'équilibre.

Bilan personnel à l'issue de l'expérimentation

- Qu'as-tu pensé de l'expérience ? Comment l'as-tu vécue ?

Dans leurs réponses, les élèves reviennent presque toutes sur les thématiques abordées précédemment. Ce qui est intéressant c'est qu'elles les lient entre elles. Par exemple, Louise nous dit *« J'ai découvert de nouvelles sensations corporelles, la sensation de l'équilibre et du déséquilibre, de la respiration aussi... Je l'ai senti comme une réappropriation de mon corps »*. Elle lie donc la prise en compte de nouvelles sensations corporelles, l'équilibre et la respiration. Nadia ajoute *« je pense que le yoga m'a permis d'être plus concentrée sur mes sensations lors de la grimpe »*.

Concernant la thématique de la respiration, Héloïse l'a lie à la dimension de la peur, de l'appréhension. En effet, certaines élèves encore novices dans l'activité comme Héloïse disent que le travail de respiration lui a permis d'être *« moins susceptible de céder à la peur sur le mur »*.

Les élèves reviennent souvent sur la sensation de relaxation et de détente. En effet, Gabrielle dit que *« les moments de yoga étaient relaxants »*. Nadia parle beaucoup de « *relâcher le stress* ». En effet, pour elle le yoga associé à l'escalade lui a permis de *« laisser derrière les événements et le stress de la journée »*. Louise va même jusqu'à dire qu'elle se sentait *« plus à l'aise dans son corps et plus sereine dans sa tête les heures suivantes* ».

Pour finir, nous pouvons ressentir que les élèves ont réellement pris plaisir en participant à l'expérience. Nadia dit *« j'attendais ces moments avec impatience au cours de la semaine »*, Malorie a *« pris plaisir à le faire »*. Gabrielle ajoute une dimension ludique en disant que *« les moments de yoga étaient amusants »*.

Discussion

Discussion scientifique des résultats

L'objectif principal de cette étude était d'observer les effets de l'intégration du yoga dans la pratique de l'activité escalade sur différentes thématiques. En effet, l'activité yoga ayant fait son apparition dans les nouveaux programmes lycée de 2019 (*Bulletin Officiel* n°1 du 22/01/19), nous souhaitions en savoir plus sur ses bienfaits en milieu scolaire, notamment sur le corps et l'esprit des élèves.

Nous souhaitions, au-delà d'une programmation sur un cycle, observer et interroger les effets de la pratique du yoga associée à la pratique de l'escalade où l'équilibre, les sensations corporelles, la respiration et la concentration jouent sur les réalisations des élèves. Nous souhaitions montrer que (1) l'intégration de figures mettant en jeu l'équilibre et les sensations corporelles au sein des temps de yoga permet de faire progresser les élèves sur cet aspect et permet un meilleur équilibre lorsqu'elles grimpent, (2) le travail de respiration en yoga entraîne une intériorisation de l'importance de son utilisation lorsqu'elles sont en difficulté lors de la grimpe, (3) l'intégration de moments de yoga au sein de la pratique de l'escalade entraîne une meilleure concentration des élèves lorsqu'elles grimpent.

L'équilibre et les sensations corporelles

si nous nous intéressons dans un premier temps à la thématique de l'équilibre et de la prise en compte des sensations corporelles des élèves, c'est-~~à~~-dire aux effets de l'intégration de postures mettant en jeu l'équilibre et la prise en compte des sensations corporelles au sein des temps de yoga pour faire progresser les élèves sur cet aspect et aboutir à un meilleur équilibre lorsqu'elles grimpent, les résultats de notre étude laissent penser qu'une amélioration de l'attention à l'équilibre est possible grâce à la pratique du yoga. Ce résultat n'est pas surprenant car, d'après les expériences menées par Donahoe, Fillmore & Grant (2019) sur des enfants âgés de 10 à 12 ans, pratiquant 40 minutes de yoga 1 à 3 fois par semaine pendant 8 semaines une différence statistiquement significative entre le pré-test et le post-test concernant l'équilibre avait pu être observée.

Dans notre expérimentation, certaines élèves ont fait le lien entre les postures d'équilibre travaillées en yoga, et le besoin de contrôle de son corps en escalade pour gérer son équilibre et ses déséquilibres. Durant son entretien, Louise dit qu' *« en yoga, il y a énormément de positions où l'on se trouve seulement sur un appui et on doit justement essayer de gérer son corps et trouver un peu d'aisance dans une position qui n'est pas censée l'être donc cela peut se retrouver aussi sur le mur d'escalade »*. Dans les réponses au questionnaire, nous avons pu observer que les élèves portaient plus attention à leur équilibre et à leurs ressentis corporels lors des temps de yoga que durant les temps de grimpe, mais certaines élèves se plaçaient sur les items « souvent » ou « tout le temps » concernant l'attention portée à leur équilibre et ressenti corporels durant les temps de grimpe et aucune d'entre elles ne se place sur les deux premières réponses « jamais » ou « rarement ». Nous pensons possible que, pour certaines élèves, un lien se fasse entre les sensations ressenties en yoga et celles ressenties sur le mur. Louise a ainsi

déclaré : *« j'ai découvert de nouvelles sensations corporelles, la sensation de l'équilibre et du déséquilibre, de la respiration aussi... Je l'ai senti comme une réappropriation de mon corps »*. Elle lie donc la prise en compte de nouvelles sensations corporelles, l'équilibre et la respiration. Nadia *a pour sa part expliqué : « je pense que le yoga m'a permis d'être plus concentrée sur mes sensations lors de la grimpe »*.

Nous pouvons alors conclure que nos résultats semblent aller dans le sens des résultats de l'expérience menées par Donahoe, Fillmore & Grant (2019). Certaines élèves se sentent plus à l'aise sur le mur grâce à une meilleure prise en compte des sensations corporelles pour se sentir équilibrées, et établissent un lien avec les postures de yoga réalisées.

La respiration

Concernant la thématique de la respiration, notre hypothèse exploratoire interrogeait les effets du travail de respiration pendant les temps de yoga sur l'intériorisation de l'importance de son utilisation lorsqu'elles sont en difficulté lors de la grimpe.

Selon Nanthakumar (2018), l'intervention du yoga comme pratique méditative avec un travail de respiration, de postures, de concentration et de méditation, aide les écoliers à gérer leur stress et leur anxiété. De plus, d'après l'article de Coissard (2015) qui a introduit progressivement le yoga au sein de son lycée à travers des jumelages avec d'autres activités, les élèves apprendraient la précision du détail, le contrôle de la respiration ou encore la concentration.

Suite à notre expérimentation, dans les réponses au questionnaire, trois élèves ont répondu porter « souvent » attention à leur respiration pendant la grimpe, tandis que deux élèves ont répondu « jamais ». Pour certaines élèves, le travail de respiration pratiqué pendant les temps de yoga n'a donc pas eu nécessairement d'influence sur la grimpe. Durant les entretiens, elles ont exprimé que ce travail les calme, comme Nadia quand elle dit *« quand on a commencé à faire de la respiration, je me suis calmée très vite »* car elle se sentait trop *« surexcitée »* en arrivant. Cependant, mise à part cet effet de « calme », la respiration n'est pas source de focalisation durant la grimpe pour ces deux élèves. Pour d'autres élèves, en revanche, comme Gaëtane, l'attention portée à la respiration a été prolongée durant les temps d'escalade dans le but d'appréhender sa peur et de prêter moins d'attention à la notion de hauteur. En effet, elle a expliqué que : *« la respiration ça m'aide, je ne le faisais pas avant, ça me permet de me calmer lorsque je suis en hauteur »*. Héloïse a également ressenti un « apaisement » sur le mur, et l'expérience l'a rendue *« moins susceptible de céder à la peur sur le mur »*. Ainsi nous voyons

que le fait de travailler sur la manière de respirer pour prendre conscience de cette respiration a permis à certaines élèves qui possédaient des appréhensions vis-à-vis de la hauteur d'utiliser cette respiration pour se calmer et/ou prendre du recul dans les situations problématiques.

Nos résultats semblent aller dans le sens des résultats des expériences menées par Nanthakumar (2018) concernant les effets du yoga sur le stress, et Coissard (2015) pour une partie des élèves qui disent posséder des appréhensions vis-à-vis de l'activité escalade (certaines élèves disent « se calmer » et avoir moins peur de la hauteur). Cependant, il est vrai que si certaines élèves n'ont pas ressenti le besoin d'utiliser la respiration pour « se calmer sur le mur », c'est aussi parce qu'elles ont déjà beaucoup d'expérience dans l'activité, et qu'elles ne ressentent plus aucune peur vis-à-vis de la hauteur. Nous aurions probablement pu observer une utilisation de la respiration de la part de ces élèves « confirmées » pour d'autres raisons, comme la récupération dans les positions de moindre effort sur le mur, par exemple.

La concentration

Notre troisième hypothèse exploratoire interrogeait les effets de l'intégration de moments de yoga sur la concentration des élèves au cours de leur pratique de l'escalade.

D'après l'expérience menée par Vhavle, Rao & Manjunath (2019), qui ont analysé l'effet de la pratique du yoga sur le développement d'enfants qui ont reçu quotidiennement une formation de yoga d'une heure pendant deux mois, le yoga améliorerait la fonction exécutive, l'attention et la mémoire chez les écoliers adolescents, dimensions également évoquées par Coissard (2015) dans son expérimentation de l'introduction du yoga au sein de diverses activités d'enseignement en EPS dans son lycée.

Suite à notre expérimentation, dans les réponses au questionnaire, nous avons pu observer qu'en moyenne les élèves se sentaient davantage concentrées lors des temps de grimpe que durant la pratique du yoga. Nous nous demandons si les temps de yoga n'ont pas permis aux élèves de se préparer physiquement et mentalement à l'activité escalade pour ainsi avoir une meilleure concentration durant les temps de grimpe. Dans les entretiens, Louise nous a expliqué que *« commencer par une position allongée la séance, cela permet de faire le blanc et donc de se concentrer sur ce qui arrive et sur la séance du jour*. Par ailleurs, le fait d'intégrer des temps de yoga dans la séquence d'escalade lui aurait permis *« de repartir avec plus de motivation et plus de concentration pour grimper »*. La coupure *« permet[trait] de retrouver sa concentration et son énergie pour repartir ensuite »*. Nadia a également expliqué que *« le yoga*

lui permet de se concentrer en canalisant son énergie » et donc d'avoir une meilleure attention lorsqu'elle retourne grimper.

Une telle interprétation irait dans le sens des résultats des expériences menées par Vhavle, Rao & Manjunath (2019) et Coissard (2015). Les élèves ne se disent pas nécessairement concentrées durant les temps de yoga, mais en sortant de ces temps de yoga, les avis sont unanimes : elles se sentent davantage concentrées sur leur pratique en escalade.

Autre thématique : la détente

Cette thématique de la détente a émergé durant les entretiens. Dans cette partie nous nous interrogeons sur le fait que les élèves se sentaient plus détendues grâce au temps de yoga.

Nous avons pu voir précédemment que, d'après le travail mené par Nanthakumar (2018), que l'intervention du yoga comme pratique méditative aidait les écoliers à gérer leur stress et leur anxiété. De plus, d'après Darlavoix (2012) l'intégration du yoga au sein de l'EPS permettrait aux élèves une meilleure compréhension de leur propre corps et de leurs perceptions. Cela permettrait d'accéder à des nouvelles compétences comme la capacité à nommer ses émotions et ses impressions pour en prendre conscience et, donc, d'avoir plus de connaissances sur soi et d'atteindre un meilleur équilibre : un « mieux être ».

Dans les réponses au questionnaire nous avons pu observer qu'en moyenne les élèves se sentaient plus détendues après la pratique du yoga que pendant la pratique du yoga. Il est également intéressant de noter que dans les entretiens, les élèves ont dit ressentir cet effet de détente durant les temps de grimpe. En effet, Malorie nous a dit que le fait d'associer la pratique du yoga *« diminue le stress vis à vis de la chute en escalade »* et Gaëtane a expliqué *« qu'elle est plus détendue et plus à l'aise à l'idée de grimper »*. Les quatre élèves ayant participé aux entretiens ont exprimé qu'elles sont *« plus relaxées »* à la sortie des temps de yoga et qu'elles se sentent plus à l'aise à l'idée de monter leur voie. Louise va même jusqu'à dire *« je me sentais plus à l'aise dans mon corps et plus sereine dans ma tête les heures suivantes »*. Nadia aussi dit réussir à *« relâcher le stress de la semaine »* en venant à l'AS yoga/escalade. Ce sentiment de détente ne s'arrêtait donc pas seulement aux temps de grimpe. De plus, nous pouvons également noter que les élèves se sont amusées en participant à l'expérience. Dans le questionnaire Nadia nous a dit *« j'attendais ces moments avec impatience au cours de la semaine »*, Malorie a décrit avec *« pris plaisir à le faire »* et Gabrielle que *« les moments de yoga étaient amusants »*. Nous pensons que ce sentiment d'amusement est lié au pouvoir de détente de la pratique du yoga.

Nous pouvons alors conclure que nos résultats semblent aller dans le sens des expériences menées par Nanthakumar (2018) et Darlavoix (2012). Le témoignage des élèves semblent montrer que les temps de yoga diminuent le stress et l'anxiété des élèves pour faire place à un sentiment de détente et d'amusement en escalade et même en prolongement de la séance, dans la soirée.

Synthèse

Pour la thématique de l'équilibre, en lien avec les ressentis corporels, nous pouvons dire que les élèves ont fait des liens entre les postures et les ressentis relatifs à l'équilibre durant les temps de yoga et les positions sur le mur lors de la grimpe. Elles disent également avoir ressenti un meilleur contrôle et une meilleure gestion de leur corps. Pour finir elles se sont senties davantage attentives à leurs sensations pendant la grimpe.

Concernant la thématique de la respiration, les élèves ont ressenti un calme intérieur grâce aux temps de yoga, sans forcément faire de liens avec les temps de grimpe. Cependant pour certaines élèves ayant des appréhensions sur le mur, ce calme intérieur procuré par la centration sur la respiration leur a permis de moins céder à la peur. Elles ont ressenti un apaisement sur le mur.

Concernant la concentration, les temps de yoga ont permis aux élèves de faire le vide et de se concentrer sur la séance à suivre. Elles ont ressenti plus de motivation et de concentration à la suite de chaque temps de yoga. La pratique du yoga leur a permis de canaliser leur énergie. Pour finir, elles ont fait un lien avec le travail de respiration durant les temps de yoga. En effet, elles ont expliqué que ce travail permettait une meilleure concentration sur la suite de la séance.

Pour finir, concernant l'effet de « détente », les élèves se sont sentie relaxées et détendues après les temps de yoga pour la grimpe mais également suite à la séance. Elles ont senti une diminution du stress et de l'anxiété vis-à-vis de la chute. Toutes les filles ont témoigné avoir pris plaisir et s'être amusées durant l'expérience, ce qui a pu jouer sur l'effet de détente ressenti.

Propositions professionnelles

L'intégration de l'activité yoga en complément de l'enseignement de l'escalade est intéressante car nous avons pu observer que certaines thématiques développées au sein de ce travail de recherche se retrouvent dans les deux activités. Ainsi, le fait d'alterner des temps de

yoga et d'escalade permet de travailler certaines dimensions motrices et physiques avec des exercices différents. Cela permet également de motiver les élèves mais aussi de leur faire découvrir une nouvelle activité : le yoga. En effet, malgré le fait qu'elle fasse désormais partie intégrante des activités depuis la réforme du lycée, c'est encore une activité très peu enseignée.

Cette complémentarité des activités a aussi beaucoup plu aux élèves car elles ont aimé changer d'activités au sein de la même séance. Cela permettait des coupures et donc une plus grande motivation et un meilleur investissement dans les deux activités. Durant la séance d'AS, il n'y avait pas ce sentiment de lassitude qui pourrait apparaître quand on pratique la même activité pendant un temps assez long et sur plusieurs semaines.

Il serait intéressant de réaliser une expérience similaire mais avec un nombre d'élèves plus important et sur un temps plus long pour pouvoir avoir des résultats plus significatifs. Nadia a exprimé l'idée qu'il serait intéressant de faire une expérience similaire *« toute l'année »*. En effet, avec seulement six élèves présents lors de notre expérimentation, on obtient des résultats mais il serait facile de les remettre en cause. En effet, ils sont très peu représentatifs par rapport à l'ensemble des élèves d'un établissement, par exemple. Le fait de l'intégrer à plus grande échelle permettrait aussi de faire découvrir l'activité yoga à plus d'élèves qui seraient curieux de découvrir cette nouvelle activité sans obligatoirement être obligés de faire une séquence entière sur celle-ci. Nous pensons que le fait d'intégrer des nouvelles activités peu connues des élèves au sein de l'AS peut aussi permettre de démocratiser ces activités dans le milieu scolaire et donc de permettre aux élèves de s'intéresser plus fortement à ces nouvelles activités en plein développement dans la société, comme l'a expliqué Malorie : *« Ça m'a permis de découvrir le yoga et d'y prendre au goût »*. Pour Maëva, *« c'était une expérience enrichissante qui m'a permis de découvrir les bienfaits du yoga »*.

Il serait également possible d'associer l'activité yoga avec d'autres activités comme l'ont suggéré certaines élèves. Héloïse a par exemple proposé d'associer la pratique du yoga avec de la natation ou de la course à pied. Nadia, quant à elle, a estimé *« qu'une autre activité concentrée sur la respiration et l'équilibre, comme la gymnastique, la danse ou dans notre lycée l'acrogym, pourrait bénéficier du yoga »*. Plus personnellement, nous pensons qu'il serait également intéressant aussi d'intégrer la pratique du yoga dans une séquence de cirque car les thématiques présentées au sein de ce mémoire (équilibre, sensations corporelles, concentration, respiration) y sont également présentes.

Si nous devions refaire cette expérimentation, nous essaierions d'avoir plus d'élèves, et de nous organiser pour que l'expérimentation se déroule sur un temps plus long à chaque séance

(2 heures au lieu de 1 heure 30) et sur l'intégralité des séances (10 semaines environ). Cela permettrait en plus de réaliser des entretiens avec davantage d'élèves volontaires participant à l'expérience, et donc d'avoir un résultat qui serait plus détaillé et plus généralisable. Enfin, on pourrait travailler davantage sur les postures réalisés durant les temps de yoga afin d'augmenter les capacités et le niveau des élèves lorsqu'ils vont grimper grâce à un travail collaboratif avec un expert du yoga. Cela permettrait de lier davantage les postures de yoga avec les besoins en escalade. Dans le cadre de ce Master 2, cela était difficilement réalisable mais il serait intéressant de refaire cette expérimentation au sein de notre carrière d'enseignant en prenant en compte tous les éléments évoqués précédemment.

Conclusion

Marie-Leïla

A travers ce travail de recherche, nous avons été témoin des bienfaits de l'activité yoga sur des élèves. J'ai été surprise par l'acceptation et le sérieux gardé par les élèves dans cette nouvelle activité particulière qu'elles découvraient. De plus, nous avons été témoin de quelques transferts entre les deux activités pour différentes élèves. Nous nous sommes lancés dans cette étude avec des objectifs et ambitions que nous avons partiellement atteints, ce qui fut très agréable à vivre et à expérimenter avec notre petit groupe d'élèves.

Cette expérimentation m'a également beaucoup apportée professionnellement. Elle m'a donné l'occasion de m'informer et de me former pour enseigner l'activité yoga. Cette activité qui est pourtant entrée dans les nouveaux programmes lycée est particulière est peu connue en milieu scolaire. Cette étude m'a également permis de découvrir comment construire un travail de recherche, notamment grâce à notre directeur de mémoire Benoît Huet, qui nous a beaucoup apporté tant en termes de connaissances que de rigueur dans le travail à fournir.

Dans le futur, j'aimerai enseigner l'activité yoga dans le cadre de l'enseignement obligatoire en EPS ou dans le cadre de l'Association Sportive. En effet, c'est une activité que j'apprécie et que j'ai apprécié enseigner et transmettre à des élèves, couplée ou non avec une autre activité. De plus, je prévois de me former davantage dans l'activité yoga afin d'être plus compétente et d'aider de futurs collègues à aborder ce type d'activité dans un contexte scolaire.

Matéo

A travers ce mémoire, j'ai pu découvrir l'activité yoga que je ne connaissais pas. C'est une activité qui mérite amplement sa place en EPS et son intégration dans les nouveaux programmes du lycée (*Bulletin Officiel* n°1 du 22/01/19). En effet, les retours des élèves sur cette activité sont très positifs. Elle permet aux élèves en pleine construction de leur corps adulte de se l'approprier, ce qui peut être bénéfique surtout quand on sait que cette transition peut parfois être difficile pour certains élèves.

De plus, le yoga peut, en lien avec d'autres activités, permettre aux élèves d'accéder à de nouveaux apprentissages sur la respiration ou l'équilibre, qui sont présents dans les différentes activités mais qui sont bien souvent peu travaillées. J'ai donc le projet d'intégrer le yoga dans certaines séquences d'apprentissage afin de permettre aux élèves de progresser sur ces dimensions comme dans leur capacité de concentration.

Enfin, j'ai beaucoup aimé le partage du temps entre deux activités car cela permet aux élèves de changer d'activité régulièrement et j'ai pu observer que cela permettait une meilleure concentration durant les leçons et donc un meilleur apprentissage des élèves. Cela permet aussi aux élèves de s'investir plus fortement ; il arrive parfois qu'un élève n'aime pas l'activité proposée pour différentes raisons, et le fait de la jumeler avec une autre permet à l'élève de l'apprécier davantage ou de prendre plaisir dans au moins une des deux activités, ce qui génère un meilleur investissement sur l'ensemble de la séance.

Bibliographie

Coissard, M. (2015). *Le yoga et la relaxation au lycée*. “EPS et société” Consulté le 06 mars 2020 à l’adresse URL http://www.epsetsociete.fr/Le-yoga-et-la-relaxation-au-lycee

Darlavoix, C. (2012). *Du yoga en classe. Contribution du yoga à une éducation physique promotrice de santé”* Mémoire de master non publié, Université de Strasbourg

De Coulon, J. (1977). *Éveil et harmonie de l’enfant, le yoga à l’école*. Lausanne : Le signal

Donahoe, Fillmore, Grant (2019). *The effects of yoga practice on balance, strength, coordination and flexibility in healthy children aged 10-12 years*. Site web “National Library of Medicine” Consulté le 14 novembre 2019 à l’adresse URL https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31733751/

Ellax, M. (2016). *Ce que vous devez savoir sur les 10 différents types de yoga*. Blog “Les éclaireuses” Consulté le 03 janvier 2020 à l’adresse URL https://www.leseclaireuses.com/bien-etre/ce-que-vous-devez-savoir-sur-les-10-differents-types-de-yoga.html

Geay, S. (2004). De la relation singulière au groupe. *Revue EPS, 309*, 14-16

Hart, Cady,EF., Tracy & Brian,L. (2008). *Yoga as Steadiness Training: Effects on Motor Variability in Young Adults*. “The Journal of Strength and Conditioning Research” Consulté le 14 novembre 2019 à l’adresse URL https://journals.lww.com/nsca-jscr/Fulltext/2008/09000/Yoga_as_Steadiness_Training__Effects_on_Motor.37.aspx

James, W. (1890). *The Principles of Psychology*. New-York : Henry Holt and Company

Ministère de l'Éducation nationale et de la Jeunesse (2019). *Annexe 1: Programme d'éducation physique et sportive du lycée général et technologique.* Bulletin Officiel de l'éducation nationale spécial n°1

Mucchielli, R. (1988) *L'analyse de contenu des documents et des communications.* Paris : Editions Sociales Françaises

Nanthakumar, C. (2018). *The benefits of yoga in children*. "Sciences direct" Consulté le 14 novembre 2019 à l'adresse URL https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S2095496417300171?via%3Dihub

Opitz, P. (2014). Yoga : quels bénéfices pour les sportifs? *Journal "L'équipe"*. Consulté le 09 avril 2020 à l'adresse URL https://www.lequipe.fr/Ilosport/Archives/Actualites/Yoga-quels-benefices-pour-les-sportifs/743784

Pasco, D. (1997). Existe-t-il un contenu spécifique à l'élève en EPS ? *Revue EPS n°267*, p24-26

Prothery, L. (2017). Le yoga, une folie planétaire. *Journal "L'express dix"*. Consulté le 03 janvier 2020 à l'adresse URL https://www.lexpress.fr/styles/forme/le-yoga-une-folie-planetaire_1874038.html

Roy, M. (1999). *Le yoga dans un système d'éducation intégrale. Revue EPS n°277*, p33-37

Samyn, R. (2018). Tout savoir pour progresser sur le physique, la technique, le mental, la tactique. *Grimper ,191*, 16-60

Saury, J., Adé, D., Gal-Petitfaux, N., Huet, B., Sève, C., & Trohel, J. *Actions, significations et apprentissages. Une approche centrée sur le cours d'expérience des élèves et des enseignants.* Paris : Revue EPS

Theureau, J. (2006) *Le cours d'action méthode*. Toulouse : Octares

Vhavle, Rao, Manjunath (2019). *Comparaison of yoga versus physical exercise on executive function, attention, and working memory in adolescent school children: a randomized controlled trial*. "National Library of Medicine" Consulté le 17 novembre 2019 à l'adresse URL https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31143027/

Zink, P. (2019). *Yoga et escalade*. Grenoble : Glénat

Annexes

Annexe 1

Préparations des séances de yoga

Séance n°1

Temps 1
« échauffement »
	- Allongé sur le dos, travail de la respiration
	  o Ne pas contrôler, analyser
	  o Respiration ventrale/thoracique
	- Position en tailleur
	  o Yeux fermés
	  o Automassage des doigts
	- Position quatre pattes
	  o Echauffement des poignets / des doigts
	  o Dos creux / dos rond
	- Chien tête en bas / position de l'enfant
	- Grenouille
	- Demi-bébé heureux

Temps 2 **« équilibre et sensations corporelles »**	- Salutations au soleil - Posture main au gros orteil - Position Sirsasana avec pareur
Temps 3 **« relaxation »**	- Etirements avant-bras, cou, dos - Shavasana o Travail de respiration, de visualisation - Eveil en tailleur - Chant

Séance n°2

Temps 1 **« échauffement »**	- Position en tailleur o Yeux fermés, mains sur les genoux

	○ Travail de la respiration : respiration ventrale / respiration ujjayi ○ Rotation buste ○ Echauffement doigts : pincer chaque phalange - Position quatre pattes ○ Echauffement des poignets / des doigts ○ Dos creux / dos rond - Salutations au soleil
Temps 2 **« équilibre et sensations corporelles »**	- Posture debout, yeux fermés ○ Sentir son équilibre, travail de balancement, transmission du poids du corps ○ Travail sur différents appuis - Posture de l'arbre en 3 temps
Temps 3 **« relaxation »**	- Etirements du dos, du cou - Automassage des avant-bras, des poignets et des mains - Shavasana ○ Travail de respiration, de visualisation - Eveil en tailleur - Chant

Séance n°3

Temps 1 **« échauffement »**	- Position en tailleur ○ Yeux fermés, mains sur les genoux ○ Travail de la respiration : analyser, contrôler respiration ventrale / respiration ujjayi - Position en tailleur ○ Etirements et torsion du buste ○ Echauffement du cou - Position quatre pattes ○ Echauffement des poignets ○ Dos creux / dos rond - Chien tête en bas / cobra

Temps 2
« équilibre et sensations corporelles »
	- Posture debout, yeux fermés
	  o Sentir son équilibre, travail de balancement, transmission du poids du corps
	  o Travail sur différents appuis : lever bras et jambes opposés
	- Posture de l'arbre en 3 temps

Temps 3 **« relaxation »**	- Etirements avant-bras, du dos, du cou - Shavasana o Travail de respiration, de visualisation - Eveil en tailleur - Chant

Séance n°4

Temps 1
« échauffement »
	- Position en tailleur
	  o Yeux fermés, mains sur les genoux
	  o Travail de la respiration : respiration ventrale / respiration ujjayi
	  o Etirements obliques
	  o Echauffements cou
	- Cobra / position de l'enfant

Temps 2 **« équilibre et sensations corporelles »**	- Salutation au soleil - Posture de l'arbre en 3 temps + yeux fermés - Posture Dandayamana o Lier avec respiration

Temps 3
« relaxation »
	- Position allongé sur le dos
	  o Etirements hanches, ischio-jambier, avant-bras
	- Automassage des avant-bras, des poignets et des mains
	- Shavasana
	  o Travail de visualisation d'un écran
	- Eveil en tailleur
	- Chant

Séance n°5

Temps 1
« échauffement »
	- Position allongée
	  o Travail de respiration thoracique / abdominale
	- Position en tailleur
	  o Yeux fermés, mains sur les genoux
	  o Travail de la respiration : respiration alternée
	  o Echauffements cou lié avec respiration
	- Echauffement épaules
	- Position quatre pattes
	  o Dos creux / dos rond
	- Position de la table

Temps 2
« équilibre et sensations corporelles »
	- Posture debout, yeux fermés
	  o Sentir son équilibre, travail de balancement, transmission du poids du corps
	  o Travail sur différents appuis : lever bras et jambes opposés
	- Posture de l'arbre en 3 temps
	  o Lier avec respiration, yeux fermés
	- Posture Tuladandasana liée avec respiration
	- Posture Garurasana liée avec respiration

Temps 3
« relaxation »
	- Position fente avant
	  o Etirements hanches, psoas, ischio-jambier
	- Etirements en torsion du dos
	- Shavasana
	  o Lecture d'un compte
	- Eveil en tailleur
	- Chant

Séance n°6

Temps 1 **« échauffement »**	- Position allongée : une main sur le ventre et une sur la poitrine

	o Travail de respiration thoracique / abdominale - Position en tailleur o Yeux fermés, mains sur les genoux o Travail de la respiration : respiration alternée o Echauffements cou lié avec respiration - Position quatre pattes o Dos creux / dos rond - Cobra / chien tête en bas - Posture yogi-squat profond o Balancement poids du corps
Temps 2 **« équilibre et sensations corporelles »**	- Posture debout, yeux fermés o Sentir son équilibre, travail de balancement, transmission du poids du corps o Travail sur différents appuis : lever bras et jambes opposés - Posture de l'arbre en 3 temps o Lier avec respiration, yeux fermés - Posture Tuladandasana liée avec respiration - Posture Garurasana liée avec respiration
Temps 3 **« relaxation »**	- Position fente avant o Etirements hanches, psoas, ischio-jambier - Posture de l'enfant - Etirements avant-bras - Shavasana o Travail de respiration, de visualisation - Eveil en tailleur - Chant

Annexe 2

Guide de questionnement pour la conduite d'entretiens d'auto-confrontation (en relation avec l'objet théorique du cours d'action)

1) Observer les principes généraux de l'explicitation (Vermersch, 1994)

- *Se rapporter à des actions concrètes, effectives, toujours clairement spécifiées et contextualisées*
- *Aider à l'évocation mentale de l'action passée par l'acteur*
- *Faire décrire l'action (et non pas analyser, ou expliquer : éviter la question du "pourquoi… ?"*
- *Guider / contraindre le questionnement pas à pas (relances…)*

2) Questionner sur les phénomènes de l'action significatifs pour l'acteur (cf. cours d'action)

Les actions pratiques et communications (se rapportant à des comportements observables)

- Qu'est-ce que tu fais, là ?
- Qu'est-ce que tu dis, à qui... ?

Les intentions, « préoccupations » de l'acteur au moment de l'action

- Qu'est-ce que tu cherches à faire ? Est-ce que tu cherches à faire quelque chose de particulier ?
- Qu'est-ce qui te préoccupe ?

Les focalisations, attentes, et éléments perçus comme significatifs dans la situation

- Sur quoi te focalises-tu, à quoi prêtes-tu attention ?
- A quoi t'attendais-tu ? Est-ce que tu t'y attendais ? Cela te surprend ?
- Qu'est-ce que tu prenais en compte dans la situation ? A quoi t'intéressais-tu ? Quels aspects étaient saillants pour toi à ce moment ? (il s'agit de mettre en évidence ce qui fait "signe", ce qui est pertinent pour l'acteur à ce moment, ces éléments pouvant être dans la **situation,** dans les **sensations** ou dans les **souvenirs** de l'acteur, qui surviennent à ce moment).

Les interprétations, et les connaissances mobilisées dans l'action

- Qu'est-ce que tu te dis ? Comment tu vois la situation ? Qu'est-ce que cela te fait dire ? Qu'est-ce qui se passe pour toi à ce moment ?
- Qu'est-ce qui t'a conduit à agir ainsi ? Qu'est-ce qui te fait dire cela ? Comment savais-tu que ? ... (Il s'agit de mettre en évidence les connaissances, règles, principes relativement généraux (éventuellement habituels), mobilisés par l'acteur)

Les émotions et sentiments

- Qu'est-ce que tu ressens ?
- Comment te sens-tu ?
- Comment vis-tu cela ?

Annexe 3

QUESTIONNAIRE

(Partie “ressenti yoga”)

Durant les temps de yoga, étais-tu concentrée ?

1 jamais 2 rarement 3 parfois 4 souvent 5 tout le temps

Durant les temps yoga, portais-tu une attention à ton ressenti et tes sensations corporelles ?

1 jamais 2 rarement 3 parfois 4 souvent 5 tout le temps

Durant les temps de yoga, portais-tu une attention à ta respiration ?

1 jamais 2 rarement 3 parfois 4 souvent 5 tout le temps

Durant les temps de yoga, portais-tu une attention à ton équilibre ?

1 jamais 2 rarement 3 parfois 4 souvent 5 tout le temps

Durant les temps de yoga, te sentais-tu détendue ?

1 jamais 2 rarement 3 parfois 4 souvent 5 tout le temps

(Partie “ressenti à la sortie des temps de yoga”)

A la fin des temps de yoga, te sentais-tu concentrée sur la suite de ta pratique (escalade) ?

1 jamais 2 rarement 3 parfois 4 souvent 5 tout le temps

A la fin des temps de yoga, ressentais-tu un effet de détente ?

1 jamais 2 rarement 3 parfois 4 souvent 5 tout le temps

Pratiques-tu le yoga chez toi ?

1 jamais 2 rarement 3 une fois par semaine 4 plusieurs fois par semaine

5 quotidiennement

(Partie “ressenti en escalade”)

Pendant tes temps de grimpe, étais-tu concentrée sur ta pratique ?

1 jamais 2 rarement 3 parfois 4 souvent 5 tout le temps

Pendant tes temps de grimpe, portais-tu une attention à tes ressentis, tes sensations corporelles ?

1 jamais 2 rarement 3 parfois 4 souvent 5 tout le temps

Pendant tes temps de grimpe, portais-tu une attention à ton équilibre ?

1 jamais 2 rarement 3 parfois 4 souvent 5 tout le temps

Pendant tes temps de grimpe, portais-tu une attention à ta respiration ?

1 jamais 2 rarement 3 parfois 4 souvent 5 tout le temps

(Partie questions ouvertes)

Renouvellement de l’expérience :

Penses-tu qu’une telle expérience (l’introduction de temps de yoga dans les séances d’escalade) doit être renouvelée ?

OUI - NON

Si oui : Pendant combien de séances minimum, selon toi ?

Si non : Peux-tu, en quelques mots, nous dire pourquoi, s’il te plaît ?

Généralisation de l’expérience :

Cette expérience d’intégration de temps de yoga pendant les séances pourrait-elle être étendue à d’autres activités physiques, sportives et artistiques en EPS ?

OUI - NON

Si oui : Dans quelles activités verrais-tu un intérêt à intégrer des temps de yoga ?

Si non : Peux-tu, en quelques mots, nous indiquer pourquoi, selon toi ?

Ton avis sur l’expérience :

Qu’as-tu pensé de l’expérience ? Comment l’as-tu vécue ?

Annexe 4

Transcription de Nadia en situation

Temps	Action	Locuteur	Verbalisation en situation
00:00:00	Début 1er temps yoga		
00:00:09	Travail de respiration allongé		
00:04:08	Echauffement cervicales, cou, nuque lié avec respiration		
00:05:57	Echauffement dos : dos creux, dos rond		
00:07:08	Alternance cobra / chien tête en bas		
00:08:30	Echauffement adducteurs/quadri en squat profond		
00:09:45	Changement de gymnase	Maeva	Je m'en remet pas du "toi tu squat pour les toilettes turques"
		Groupe	Rires
		Maeva	C'est enregistré !! Je viens juste de réaliser
		Groupe	Rires
00:11:11	Les filles s'équipent	Nadia	Bon on va faire quoi par contre ?
		Malorie	La orange tiens !
	Les filles s'approchent du mur	Nadia	La orange ? Je vous rappelle que c'est moi qui doit grimper ! Wouaw j'ai des bonnes chaussures pour une fois ! Parce que là j'ai plus besoin de m'entraîner pour le bac donc c'est cool !
		Malorie	T'as réussi ?
		Nadia	Ouais en vrai ça va ! J'ai eu 18, donc je suis contente.
		Malorie	Ouais c'est hyper bien
		N.	Heu c'est quoi la orange là?
		Malorie	Ils ont pas encore mis la cotation
		N.	Ouais je sais pas
00:12:49	Les filles s'encordent en moulinette	N.	On fait ça ? Ou la rose …
		Malorie	Ca va dépendre de ta fatigue
		N.	Ma fatigue est immense. Du coup je vais peut-être pas y arriver la orange hein.
		Malorie	En vrai les prises ont l'air d'être bien mais pas …
		N.	Mais le devers moi je fais pas de devers j'aime pas ça.
		M.	Ouais
00:14:05	Nadia démarre sa voie	N.	Donc je fais ça! Mais elle va me tuer. C'est bon ?
		M.	Ouais !
		N.	Ok.
00:14:34	Au bout de 4 prises	N.	Mais attend il y a aucune prise !
00:14:58	Nadia est légèrement en difficulté mais s'en sort. Elle grimpe lentement		
00:15:34	Nadia est bloquée. Elle se met en PME et respire fort		
	Elle se tourne vers Malorie après avoir tenté de s'en sortir	N.	Heu je pense pas que je vais y arriver hein ! J"y arrive pas j'y arrive pas j'y arrive pas.. Vas y sec ! J'ai plus de force dans les bras là
00:15:57	Malorie redescend Nadia		
00:16:10	Nadia est au sol	N.	J'y arrive pas du tout ça utilise grave les bras. Parcequ'il y a aucune prise pour les pieds.. J'ai l'impression en tous cas. Tu veux monter?
		M.	Tu veux la rééssayer ou ?
		N.	Ou j'en essaie une autre parceque celle là je suis pas sûre d'y arriver. Monsieur ? Vous savez la orange .. Elle est quoi?
		E.Paulmaz	Je sais pas si c'est écrit
		M.	5B 5C je pense
		N.	.Ca ne m'étonne pas du tout que je n'y arrive pas alors. Surtout que j'ai fait une 4B pour le bac …
		M.	Avec une 4B tu peux avoir 18?
		N.	Bah ouais
		E.Paulmaz	Nadia ! Elle est pas cotée celle là
		N.	Ca veut dire quoi?
		E.Paulmaz	Bah tu la fais et tu descends et tu dis pour moi c'est une 5A, 5B… Tu donnes ton avis

		N.	Ok bah je vais aller sur une autre la 4C peut-être
		M.	Ok
		N.	Je pense pas y arriver non plus mais … Je l'avais déjà essayer en fait j'y arrivais pas en haut. Genre j'arrivais pas à attrapper celle d'en haut
00:17:38	Nadia démarre une nouvelle voie (4C). Sa grimpe est fluide et rapide sur la première partie (jusqu'au dévers)		
00:18:55	Arrivée à la partie en dévers, Nadian est bloquée et souffle fort.		
00:19:09	Nadia se tourne vers Maëlys	N.	Ok sec sec sec!
00:19:07	Malorie redescend Nadia	N.	Putain elle était dure la fin là! Wouw!!! J'y arrive pas du tout
00:19:29	Nadia est au sol	N.	J'aurai jamais pu tenir sur la fin là. C'était genre tout avant bras. Tu… tu fais ?
		M.	Yes. Je vais pas partir dans du devers j'ai pas envie de me niquer les bras. Je voulais faire la rouge mais il y a quelqu'un dessus
00:20:38	Les filles changent de voie	M.	Je vais faire la jaune. Enfin je vais essayer la jaune
00:22:00	Les filles s'encordent en moulinette	N.	Je pense qu'il faut que tu commences là et que tu fasses un appui, non?
00:22:56	Malorie démarre sa voie	N.	Wouah! C'était beau!
00:23:12	Maëlys est bloquée dès la troisième prise	N.	Essaie de mettre tout ton poids sur heu …
00:23:17	Malorie chute puis recommence.		
00:24:01	Malorie utilise une autre prise pour débloquer. Le reste de sa grimpe est fluide.		
00:25:26	Maëmys termine sa voie. Nadia la redescend.		
00:25:52	Malorie est au sol	N.	Bravo bravo. Maintenant faut juste essayer de trouver comment faire le début. Si ça se trouve il manque une prise hein
00:28:56	Les filles ont échangé les rôles. Nadia grimpe une nouvelle voie (sa voie du bac). Sa grimpe est plutôt fluide sur le début.	N.	Alors comment je faisais déjà
00:30:02	Nadia bloque à la moité de la voie	N	Putain ! Je sais plus comment je faisais là. Faut direct sauter tout en haut ?
		M.	Mets ton pied gauche comme tout à l'heure non? Après il faut que tu montes ton pied droit
		N.	Bah non cette prise elle est pas pour moi… Bah .. Je sais pas quoi faire là
		M.	Essaie la gauche là
		N.	Je pense pas que je vais réussir là parce que je suis mal barrée un peu. Vas y sec je descends et je recommmence parceque mes bras il peuvent plus là.
00:31:36	Nadia redescend	N.	du tout. J'arrive pas celle là. Je sais pas. J'ai pas envie de la réessayer. Elle m'enerve. J'abandonne comme une petite nulle.
00:34:14	Changement de gymnase		
00:34:59	Début 2ème temps yoga. Nadia glisse sur son tapis	N.	Oula !
00:35:13	Travail de sensation, balancement poids du corps, yeux fermés		
00:37:36	Travail d'équilibre en position de l'arbre + lever un bras/deux bras/fermer les yeux		
00:40:24	Travaili d'équilibre en position Garurasana		
00:41:57	Travail d'équilibre en position Dandayamana-Dhanurasana associé à la respiration. Nadian a du mal. Elle chute souvent		
00:43:00	Fin du deuxième temps yoga.		
00:43:37	Changement de gymnase		
00:44:07	Les filles s"équipent		
00:46:22	Les filles s'approchent du mur	M.	Tu veux faire la orange ou la blanche ?
00:45:14		N.	La orange je pense… je vais essayer hein.
00:46:54	Les filles s'encordent en moulinette		
00:47:24	Nadia démarre sa voie. Sa grimpe est plutôt fluide jusqu'à la moitié de la voie.		
00:48:34	Nadia bloque aux 3/4 de la voie. Elle cherche des solutions, elle souffle.	M.	Essaie de monter ton pied gauche
		N.	C'est un peu haut quand même !
00:50:33	Nadia débloque et termine la voie	N.	Ok sec !
00:50:54	Nadia redescend		
00:51:04	Nadia est au sol	N.	Olala ma jambe elle tremblait à un moment c'était horrible. Olala j'ai galéré je sais même pas comment j'ai réussi à le faire là. J'étais hyper coincée ma jambe elle tremblait …
		M.	T'es passée c'est l'important. En même temps t'es passée de 4a à 5a
		N.	En même temps j'étais pas en tête
		M.	C'est vrai que c'est plus rassurant c'est mieux
00:52:14	Les filles échangent les rôles		
00:53:04	Malorie démarre sa voie. Elle monte rapidement de manière fluide		
00:53:54	Malorie termine sa voie	N.	C'était simple là !
00:54:27	Malorie est au sol	M.	Bah essaie là
		N.	Non … Je vais probablement pas y arriver .. Mais pouquoi pas essayer
00:55:54	Les filles échangent les rôles		
00:56:54	Nadia démarre sa voie (la même que Malorie précédemment). Nadia bloque dès le début	N.	Attend je recommence depuis le début. Par ou t'as commencé?
00:58:04	Nadia est au sol	M.	Bah ouais j'ai suivi là. Mais après je suis plus grande que toi donc j'ai peut-être pu atteindre la blanche directement

		N.	Peut-être. Bahe je peux réessayer hein…. Mais je suis pas sûre que je vais y arriver
00:58:49	Nadia recommence la même voie. Elle rebloque un peu plus haut	M.	Prend la main droite ça va t'aider
		N.	Comment t'as fait ? J'en peux plus mes bras ils peuvent plus du tout. Ouais non je le sent pas… Sec!
01:01:14	Nadia est au sol	N.	Je sais pas du tout comment t'as fait.
		M.	Je sais plus.. Après les grands il sont vachement avantagés
01:03:14	Les filles changent de voie et elles s'encordent en moulinette	M.	Je vais essayer la orange
01:04:09	Malorie démarre sa voie. Elle monte rapidement de manière fluide même dans le devers		
01:05:43	Malorie termine sa voie		
01:06:04	Malorie est au sol	N.	Bien bien bien. Bravo t'as géré
		M.	Ouais mais ça fait trop mal aux bras.T'as le temps d'en refaire une ou pas?
		N.	Non je crois pas. Faut ranger
01:06:29	Les filles rangent le matériel		
01:09:51	Changement de gymnase		
01:11:31	Début du dernier temps de yoga		
01:11:41	Etirements psoas		
01:12:46	Posture de l'enfant (étirement du dos)		
01:13:31	Etirements avant-bras		
01:14:21	Shavasana (relaxation en lien avec respiration)		
01:16:38	Assis en tailleur, chant.		

Annexe 5

Transcription de Nadia en entretien

Temps	Action	Locuteur	Verbalisation en entretien
00:00:00	Début 1er temps yoga	Matéo	Donc là quand tu vas commencer le yoga, si tu te remets dans la position d'hier, t'es comment, tu viens de faire quoi, est-ce que t'es bien ..?
		Nolwen	Alors je m'en rappelle je venais juste avant d'avoir un moment hyper… je courrais partout, j'étais hyper excitée, je sais plus par rapport à quoi mais heu… J'avais un délire avec Helen et Maeve et on avait beaucoup ri et c'était vraiment énergie énergie et du coup là quand je me suis allongée j'étais pas vraiment prête à être calme, tu vois.
		M.	Ok donc quand t'arrives là tu es encore toute chamboulée ?
		N.	Ouais j'étais un peu en mode ah oui c'est vrai on fait du yoga faut que je sois calme maintenant
00:00:09	Travail de respiration allongé	M.	Ok du coup t'as fait cet exercice là, plutôt basé sur la respiration, allongée. Est-ce que tu te souviens quand tu es sortie de cet exercice là, est-ce que ça t'as permis de te calmer, est-ce que t'étais encore dans le même état d'esprit ?
		N.	Bah nan, justement une fois qu'on a commencé à faire la respiration je me suis dis ok c'est vrai je fais du yoga, heu … je me suis .. Je me suis direct calmée très vite en fait. Après la moitié de cet exercice là, j'étais remise dans un mood calme quoi.
		M.	Ok. Et t'aimes bien? Revenir à des moments ou tu penses juste à toi ?
		N.	vrai que dans la journée tous les jours on se contrôle pas vraiment, on est un peu … tout le temps en train de bouger surtout en ce momen. Et même quand on rentre à la maison c'est le bus, revoir ses parents … c'est tout le temps oon bouge et du coup bah ce moment là on se contrôle.. bah je sais pas j'aime bien
		M.	Ok. Un moment pour soi un petit peu
		N.	Ouais
00:04:08	Echauffement cervicales, cou, nuque lié avec respiration	M.	Donc là des exos de … d'échauffement des articulations un peu.T'aime bien ça? Est-ce que ça te fait du bien ?
		N.	donc c'est un peu bloqué. Ca fait du bien de bouger ça un peu. Puis même à l'escalade on est tout le temps quand on assure on est tout le temps les yeux rivés vers le haut des fois donc je pense que c'est bien de faire ça pour s'échauffer le cou et les cervicales. Enfin moi en tout cas c'est ça quand j'assure j'ai souvent mal au cou
		M.	Ok. Alors je m'étais posé la question la t'es normal et à un moment tu vas avoir un sourir. Est-ce que tu te rappelles pourquoi ?
		N.	(rires). Oui je m'en rappelle parceque Maeve, je sais pas elle avait rigolé à un moment juste avant. Je crois c'était ça. T'façon dès que Maeve elle ri moi je ri donc …
		M.	Ok!
00:05:57	Echauffement dos : dos creux, dos rond	M.	Là cet exo là tu trouves qu'il te fait du bien ? Est-ce qu'il est dur à faire ?
		N.	Mmh si moi j'aime bien faire ça parceque je fais du kiné à côté et je fais cet exercice là à chaque fois parce que je sais pas , c'est ce qu'il faut pour mon dos. J'ai l'habitude de le faire celui
		M.	Ok
00:07:08	Alternance cobra / chien tête en bas	M.	Donc là on commence à être dans des positions un peu plus dynamiques. Vous l'avez faite plein de fois. Ca reste toujours dur ou t'as l'impression de progresser ?
		N.	Bah je m'en rappelle la première fois qu'on l'avait fait ça m'avait fait mal au dos. Heu je sais pas quand on avait fait le cobra ça m'avait fait mal. Mais depuis on m'a expliqué et ça me fait plus mal donc heu je me suis plus habituée et puis je pense même pour faire le chien tête en bas, même ça j'ai plus de souplesse qu'au début.
		M.	Et tu fais attention à quelque chose de particulier pendant cette position là ou pendant d'autres positions ?
		N.	Heu bah souvent je fais pas trop attention enfin je me rappelle celui-là je faisais bien attention d'avoir mon dos droit. Parceque j'avais pas vraiment fait attention à ça avant donc là j'essayais de me mettre bien droite. Peut-être aussi parceque j'étais filmée (rires). Et je pense, souvent, j'oublie de respirer quand on fait des exercices. Souvent je retiens ma respiration et après du coup quans j"y repense...
		M.	T'arrive à y repenser ? Ca arrive des fois ? Des fois non ?
		N.	Oui c'est ça
00:08:30	Echauffement adducteurs/quadri en squat profond	M.	Là t'as les genoux qui craquent. Agréable ou pas agréable ?
		N.	Bah moi j'ai les genoux qui craquent souvent donc heu … mais non là c'était bien une fois que j'étais dans la bonne position mais avant j'arrivais pas à me placer.
		M.	Ok. Est-ce que tu penses que ça va servir à quelque chose de faire ça ?
		N.	Bah peut-être que ça étire cette partie là (adducteurs) pour ensuite quand on va lever nos jambes. Ca me fait penser à ça quand en escalade on essaie de lever la jambe hyper haut.
00:09:45	Changement de gymnase	M.	Ok. Et donc là si t'essaie de te remettre dans la situation, tu vas commencer l'escalade, tu viens de faire du yoga, comment tu es? Est-ce que t'as envie ? Est-ce que t'as l'impression d'être prête pour grimper ?
		N.	Heu ouais enfin là je savais pas trop ce que j'allais faire parceque j'ai déjà passé les épreuves du bac donc j'avais pas quelque chose à travailler en particulier. Mais j'étais prête à faire de l'escalade, enfin j'appréhendais pas. Surtout qu'on allait faire de la moulinette. Donc ça me faisait pas peur. Alors que la tête ça me fait plus peur
		M	. Et par rapport au début de la séance où t'es arrivée pleine d'excitation, t'es posée ?
		N.	Ouais là ça va. Enfin après quand je suis avec Helen et Maeve je suis toujours un peu à fond mais là ça va j'étais plus calme qu'au début.
00:11:11	Les filles s'équipent	M.	Donc là tu vas faire des voies que tu n'as jamais fait en moulinette c'est ça ?
		N.	Heu ouais celle là je l'avais jamais faite
	Les filles s'approchent du mur	M.	Et quand tu grimpes, est-ce qu'il y a des choses auxquelles tu fais attention ? Est-ce que tu te focalises sur des choses en particulier au niveau de ton corps ?
		N.	J'essaie de ne pas retenir ma respiration parce que c'est quelque chose que je fais souvent, enfin même en contrôle ou dans n'importe quelle situation dans ma vie je retiens ma respiration du cou pj'essaie de ne pas faire ça quand je grimpe. Heum... et j'essaie de ne pas trop utiliser mes bras genre de bien les tendre tout le temps pour avoir une meilleure technique. Et... voilà.
		M.	Ok. Donc plus sur la respiration et sur ne pas trop utiliser tes bras
		N.	Oui et puis faire attention à mon dos, parce que j'ai des problème de dos.
		M.	Ok.

00:12:49	Les filles s'encordent en moulinette		
00:14:05	Nolwen démarre sa voie		
00:14:34	Au bout de 4 prises		
00:14:58	Nolwen est légèrement en difficulté mais s'en sort. Elle grimpe lentement	M.	Pourquoi tu dis "putain" ? T'es comment là?
		N.	Je sais plus… (rires) Je crois que j'avais l'impression que mes doigts allaient glisser. Cette prise là je l'aimais pas du tout. En plus j'ai peur enfin j'ai le vertige du coup souvent quand j'arrive un peu en haut je stresse du coup.
		M.	Ok et pour enlever ce stresse tu fais des trucs particuliers? Ou t'essaie juste d'aller haut et la finir
		N.	Ouais voilà c'est ça j'essaie de ne pas regarder en bas et juste la finir et y arriver et d'être déterminée quoi
00:15:34	Nolwen est bloquée. Elle se met en PME et respire fort	M.	Ok et là on voit que tu souffles
		N.	Ouais j'avais trop mal aux bras à la fin là c'était horrible. J'avais vraiment l'impression que mes bras allaient lâcher
		M.	Ok. Parceque t'es dans une bonne position là tu penses ?
		N.	Heu non je pense pas
	Elle se tourne vers Maëlys après avoir tenté de s'en sortir	N.	Oui voilà c'est ça c'était pour attrapper celle d'en haut j'avais pas réussi. J'avais peut-être trop peur de sauter mais j'étais trop … bancale. Je savais pas comment faire
00:15:57	Maëlys redescend Nolwen	M.	Pas assez équilibrée ?
00:16:10	Nolwen est au sol	N.	Ouais voilà c'est ça. Enfin mon bras était de ce côté-là du coup je savais pas comment sauter, parce que j'avais pas vraiment d'appuis sur les jambes quoi
		M.	Ca t'embête de pas monter en haut parceque t'aimes pas ça ou c'est pas grave t'es pas là pour performer absolument ? T'es là pour te faire plaisir ou …
00:17:38	Nolwen démarre une nouvelle voie (4C). Sa grimpe est fluide et rapide sur la première partie (jusqu'au dévers)	M.	Donc là tu réessayes une que t'as faite mais que t'as pas réussie?
		N.	Ouais. Je l'avais faite en tête celle là, mais j'avais pas réussi à attrapper la dernière.
		M.	Ok. Et tu savais pourquoi tu n'y arrivais pas ? La cause ?
		N.	Peut-être que j'avais peur parceque j'étais en tête et j'étais pas attachée. Je pense que c'était plus mental uqe physique
00:18:55	Arrivée à la partie en dévers, Nolwenn est bloquée et souffle fort.	M.	On entend que tu souffles. Ca te faire du bien?
		N.	Ouais peut-être. Peut-être parceque je suis stressée, parceque j'ai peur heu … Je sais pas trop pourquoi je souffle autant mais … Ouais je souffle beaucoup quand on est en haut mais je pense que c'est peut-être juste parceque j'ai peur et parceque mes bras ont mal. Mais j'utilise beaucoup plus mes bras que mes jambes en général...
00:19:09	Nolwen se tourne vers Maëlys		
00:19:07	Maëlys redescend Nolwen		
00:19:29	Nolwen est au sol	N.	J'aime bien monter avec Maëlys parceque vu qu'elle est plus forte que moi elle est hyper bien pour motiver, encourager et donner des conseils
		M.	Et toi quand tu vas assurer t'es sereine aussi ? T'as aucune problème ?
00:20:38	Les filles changent de voie	N.	Non ça va. Ca me stresse pas trop.
00:22:00	Les filles s'encordent en moulinette		
#REF!	Maëlys démarre sa voie		
00:23:12	Maëlys est bloquée dès la troisième prise		
00:23:17	Maëlys chute puis recommence.		
00:24:01	Maëlys utilise une autre prise pour débloquer. Le reste de sa grimpe est fluide.		
00:25:26	Maëmys termine sa voie. Nolwen la redescend.		
00:25:52	Maëlys est au sol		
00:28:56	Les filles ont échangé les rôles. Nolwen grimpe une nouvelle voie (sa voie du bac). Sa grimpe est plutôt fluide sur le début.	M.	Donc là c'est toi qui remonte
		N.	Oui. Je crois que c'est une que j'avais faite en début d'année, c'était un peu un challenge parceque c'est une 5B et j'avais réussi. Et une autre fois j'avais réessayer et j'avais pas réussi je savais plus du tout comment faire et là j'ai réessayer de la faire et je sais toujours pas comment la faire, ce qui est un peu bizarre. J'ai oublié, ou alors j'ai juste perdu des forces je sais pas (rires)
00:30:02	Nolwen bloque à la moité de la voie	M.	C'est à cet endroit là que tu es bloquée ?
		N.	Ouais voilà. C'est pour attrapper celle d'en haut mais cette prise là elle est vraiment pas bien du coup je panique un peu. J'avais pas réussi à passer. J'en pouvais plus mes bras après
00:31:36	Nolwen redescend		
00:34:14	Changement de gymnase	M.	Donc là on retourne au yoga. Là quand tu reviens au yoga t'es comment? T'es contente de revenir ? Ou t'aurais préféré re-grimper ?
		N.	Non pas vu que j'étais frustrée j'avais pas trop envie de remonter. J'étais contente de refaire une petite pause après l'échec.
00:34:59	Début 2ème temps yoga. Nolwen glisse sur son tapis		
00:35:13	Travail de sensation, balancement poids du corps, yeux fermés	M.	C'est là ou vous balancez votre corps. Quand tu fais cet exo là qui n'est pas très dure, tu te focalises sur quoi?

		N.	J'essayais de ne pas tomber et de bien mettre mon poids comme j'étais censée faire. D'aller le plus loin possible pour le faire le mieux possible. J'avais un sentiment un peu bizarre pendant cet exercice, je me sentais heu ... Je savais pas trop ou j'étais. Parceque quand j'ai ouvert les yeux j'avais l'impression d'être ici. Après je sais pas si c'est important de le dire. Mais ouais je m'en rapelle ça m'avait un peu ... Ouais j'avais pas trop la notion d'espace après ça. T'as les yeux fermés pendant longtemps. Le faire de bouger t'as l'impression que tu te déplaces mais non.
		M.	C'est perturbant un peu ?
		N.	Ouais. Mais j'aime bien hein
		M.	Et t'essaie de sentir ton corps ou t'essaie heu ... tu penses à rien ? Tu penses à tes cours ?
		N.	Non je pensais pas à autre chose j'étais focalisée sur le fait d'aller le plus loin possible sans perdre l'équilibre. J'étais vraiment concentrée c'est peut-être pour ça que j'étais vraiment perturbée après
00:37:36	Travail d'équilibre en position de l'arbre + lever un bras/deux bras/fermer les yeux	M.	La position de l'arbre ... Ca vous la faite régulièrement. Et t'aimes bien cette position ?
		N.	Ouais j'aime bien. Je pense que c'est mon truc préféré. Et puis je m'en rappelle au début je n'y arrivais pas. Je faisais que tomber tout le temps. Et là maintenant j'y arrive plutôt bien. Cet exercice là j'ai réussi à trouver mon équilibre. Et puis aussi le fait de bien se focaliser sur un point ça m'a aidé. J'aime beaucoup cet exercie là.
		M.	Ok. Et t'as une jambe que tu préfère?
		N.	Je sais pas. Je pense que l'autre jambe j'étais moins bien mais je sais pas si c'est pariel à tous les cours.
		M.	En tous cas franchement tu bouges pas. Même en fermant les yeux
		N.	Ouais là je perds un peu l'équilibre quand même. Mais j'aime bien me sentir en équilibre. Parceque au quotidien je tombe tout le temps, je suis souvent déséquilibrée donc heu... je pense sur ça j'ai un peu évolué
00:40:24	Travaill d'équilibre en position Garurasana	N.	Alors j'ai rien compris celui-là ... (rires)
		M.	Tu comprends pas parceque ça part dans tous les sens ou parceque t'avais pas compris les explications?
		N.	Bah je comprenais pas comment faire, comment mettre mes mains. J'avais pas trop compris à quoi ça servait cet exercice là. A quoi ça servait de mettre les jambes comme ça et tout.
		M.	Je pense parceque c'est Marie-Leïla qui fais les séances de yoga. C'est pour être déséquilibré d'un sens ici et de l'autre sens de l'autre côté. Essayer de compenser les forces.
		N.	Ouais mais du coup je comprenais pas comment faire .. Avec mes mains je galère
		M.	Du coup pas très agréable j'imagine ?
		N.	Non j'avais pas trop aimé celui-là. Mais je suis sûre que si on le refaisais j'aimerai mais la première fois j'étais perdue.
		M.	Parceque en général les exercices sur l'équilibre, vu que t'es pas trop équilibré d'habitude comme tu dis, t'aime bien les travailler ?
		N.	Ouais ouais j'aime bien. J'aime bien le sentiment d'être en équilibre, de contrôler.
00:41:57	Travail d'équilibre en position Dandayamana-Dhanurasana associé à la respiration. Nolwenn a du mal. Elle chute souvent	M.	Et celui-là ?
		N.	La ma jambe elle bouge à fond, j'étais un peu pas trop en équilibre mais je l'aime bien.
		M.	Tu fais attention qu'à l'équilibre ou tu fais aussi attention à ton positionnement et ta respiration ?
		N.	Bah non sur celui-là j'ai pas du tout fais attention à ma respiration. Je pense même que je retenais ma respiration pendant tout l'exercice. J'essayais surtout de me focaliser sur le point à fixer pour l'équilibre et je pense que j'étais trop sur l'équilibre et pas assez sur le respiration.
		M	Je pense que la respiration ça aurait pu peut-être t'aider.
#REF!	Fin du deuxième temps yoga.		
#REF!	Changement de gymnase		
#REF!	Les filles s"équipent		
00:46:22	Les filles s'approchent du mur		
00:45:14			
00:46:54	Les filles s'encordent en moulinette		
00:47:24	Nolwen démarre sa voie. Sa grimpe est plutôt fluide jusqu'à la moitié de la voie.	M.	Donc tu montes la blanche. Jamais faite non plus?
		N.	Non c'est la orange. C'est celle que Helen n'arrivait pas à faire sur le début. Celle-là je l'avais déjà faire il y a longtemps
		M.	Ok. Et quand tu reprends l'escalade après la session de yoga. T'es prête à réessayer et réussir des voies?
		N.	Ouais ça va là. En plus comme j'allais faire la orange j'étais assez confiance car je l'avais déjà faite plusieurs fois, je l'avais déjà réussi plusieurs fois. Ca m'a plus mise en confiance.
		M.	Les exercices étaient plus portés sur l'équilibre en yoga là, est-ce que ça t'apporte quelque chose?
		N.	Peut-être que je fais pas assez attention pour voir la relation yoga escalade je sais pas j'avais pas particulièrement senti quelque chose. Non la je pense que j'essaie de la faire la mieux possible vu que je l'avais déjà faite je voulais juste la faire bien.
#REF!	Nolwen bloque aux 3/4 de la voie. Elle cherche des solutions, elle souffle.	N.	Là j'avais un peu galéré, et à la fin aussi mais normalement ça va.
		M.	On voit que t'es plus ou moins équilibrée et bien positionnée sur l'ensemble quasiment.
00:50:33	Nolwen débloque et termine la voie	N.	C'est vrai que la première que j'avais faite je sais plus celle où j'arrivais pas à attrapper tout en haut, j'étais pas du tout équilibrée, je faisais un peu n'importe quoi je me mettais un peu n'importe comment c'est peut-être pour ça que j'ai pas réussi

00:50:54	Nolwen redescend		
00:51:04	Nolwen est au sol		
#REF!	Les filles échangent les rôles		
00:53:04	Maëlys démarre sa voie. Elle monte rapidement de manière fluide	N.	Là elle avait super bien monté.
00:53:54	Maëlys termine sa voie	M.	Elle monte assez vite hein
00:54:27	Maëlys est au sol		
#REF!	Les filles échangent les rôles		
#REF!	Nolwen démarre sa voie (la même que Maëlys précédemment). Nolwen bloque dès le début	N.	Ah ouais là j'avais pas du tout réussi. J'avais totalement raté. Ah ouais là à partir de là je savais plus comment faire. J'essayais de me mettre dans des positions différentes mais je faisais n'importe quoi.
00:58:04	Nolwen est au sol		
	Nolwen recommence la même voie. Elle rebloque un peu plus haut	M.	Je crois que Maëlys elle va t'aider un peu.
00:58:49		N.	Ouais mais j'avais quand même pas réussi
		M.	T'es un peu plus haut déjà.
		N.	J'étais pas bien là… j'étais hyper prêt du mur je pense que c'est pour ça j'utilisais trop mes bras, j'étais un peu en panique là. Je crois que j'avais arrêté. J'étais frustrée là
		M.	Et quand t'es frustrée c'est dur pour toi de faire abstraction ?
		N.	Ouais quand je suis frustrée je fais juste n'importe quoi. Je fais juste pfff mal les choses
		M.	Ok t'as pas de méthode pour combattre la frustration que tu peux avoir ?
		N.	Non pas trop
		M.	Respiration tout ça ?
		N.	Bah non quand je suis vraiment dans le moment je fais pas trop attention.
	Nolwen est au sol		
01:01:14	Les filles changent de voie et elles s'encordent en moulinette		
01:03:14	Maëlys démarre sa voie. Elle monte rapidement de manière fluide même dans le devers	N.	C'étais une 6A là elle avait dit qu'elle allait pas y arriver mais si. Trop forte.
01:04:09	Maëlys termine sa voie		
01:05:43	Maëlys est au sol		
01:06:04	Les filles rangent le matériel	M.	Et là quand tu finis l'escalade, cette séance là, t'as l'impression d'avoir progressé? T'es contente, pas contente ?
01:06:29		N.	Bah j'ai pas l'impression d'avoir progressé. J'étais un peu déçue de la dernière. J'avais un peu fini sur une mauvaise note. Mais j'ai quand meme pris du plaisir parcequ'il y avait pas le bac qui arrivait. J'étais juste là pour le plaisir. Mais j'étais un peu fatiguée là, j'avais envie de faire la relaxation yoga.
		M.	Ok.T'aime bien ce moment?
		N.	Ah ouais j'aime bien.
		M.	Ca te permet d'évacuer ?
	Changement de gymnase	N.	Ouais puis juste avant de rentrer chez moi… puis le lundi c'est un peu une grosse journée donc heu… ouais j'aime bien. C'est une bonne fin de journée.
01:09:51		M.	Ca permet de se poser
		N.	Ouais surtout que moi je suis quelqu'un qui crie tout le temps, qui court tout le temps. Du coup des fois ça m'épuise un peu donc c'est bien d'avoir un moment calme dans la journée.
	Début du dernier temps de yoga		
01:11:31	Etirements psoas	M.	Ok et là vous vous étirez. Là du fais une tête.. Tu t'es fait mal ?
01:11:41		N.	Ouais je me suis fait mal au genou un truc comme çà
		M.	Ok, c'est agréable de s'étirer toutes les parties du corps?
		N.	Ouais c'est bien, j'aime bien les étirements tout ça.
	Posture de l'enfant (étirement du dos)	M.	Le dos peut-être aussi si t'as des douleurs
01:12:46		N.	Ouais j'aime trop la position de l'enfant ça fait trop du bien
		M.	Et là quand tu t'étires tu fais attention à … est-ce que le kiné t'as donné des indications, ou toi-même ?
		N.	Heu ouais enfin là j'essayais de bien respirer, bien sentir mon dos pour ne pas me faire mal. J'essayais de bien respirer vu que j'étais un peu recroquevillée.
	Etirements avant-bras	M.	Là les poignets, pareil ? Agréable, pas agréable ? Je sais que Maëlys des fois elle dit que ça fait mal

01:13:31		N.	Non là ça va ça faisait pas trop trop mal. Enfin ça tirait quoi.
	Shavasana (relaxation en lien avec respiration)	M.	Donc là retour à la première positon finalement. Petit moment où tu prends du temps que pour toi
01:14:21		N.	Ouais j'aime bien ce moment là. En plus c'étais bien il y avait le bruit de la cascade à côté (rires) avec la pluie qui tombait dans la goutière
		M.	Et là tu fais le vide complet ou tu penses à ce que tu vas faire en rentrant, ce que tu vas faire dans la journée …
		N.	Je sais plus trop … Bah je m'en rappelle une fois on avait fait "essayer de repenser à ce qu'on avait fait dans notre journée, ce que l'on aurait pu faire mieux, ce que l'on aurait pu faire enfin ce que l'on a bien fait et mal fait et du coup souvent je fais ça. J'aimais bien.
	Assis en tailleur, chant.	M.	Et là le petit moment du chant t'aime bien ? Tu trouves ça un peu nul …?
#REF!		N.	Oh non je trouve ça pas nul je trouve ça drôle un peu mais je sais pas j'aime bien. C'est pas quelque chose qu'on fait d'habitude de tous faire un bruit ensemble donc heu… ouais c'est agréable et cool
		M.	Et quand tu sors du yoga, t'es … l'escalade tu l'as dit que t'étais un peu déçu mais après le yoga ?
		N.	Non ça va j'étais bien. J'étais de bonne humeur après j'écoutais ma petite musique dans le bus j'étais bien. J'étais calme.
		M.	Ok donc après il y a plus de vidéo mais je vais te poser une ou deux questions. Est-ce que tu comprends l'intérêt de faire du yoga avant, pendant et après l'escalade, premièrement et est-ce que tu vois des choses qui sont similaires ou pas du tout. C'est juste deux activités qu'on fait ensemble, ça aurait pu être deux autres activités ça aurait été pareil.
		N.	Heu non c'est quand même deux activités.. Enfin c'est pas comme si on pouvait faire du badminton et de l'escalade c'est pas vraiment la même chose. Moi je pense sur la respiration à mon avis c'est un gros point. Et sur le calme peut-être un peu parceque en escalade il faut savoir ce que l'on fait et contrôler parceque c'est quand même la responsabilité de soi et de quelqu'un d'autre. Puis ouais le sentiement d'être en contrôle et de dire ok alors ça c'est ce que je vais faire, après je vais faire ça … je sais ce que je vais faire et si je panique j'essaie de respirer. Ouais c'est cette idée de contrôle que j'ai bien aimé j'ai après c'est peut-être pas ça qu'on recherchait mais …
		M.	Ok donc t'as l'impression que le yoga t'a apporté dans ta pratique en escalade ou … inversement ou pas du tout ?
		N.	Non je pense … enfin dans ma tête c'était pas une révolution, on a fait que 5 ou 6 séances
		M.	Non on en a pas fait beaucoup … Mais si t'avais fait ça jusqu'à la fin de l'année est-ce que tu penses que ça aurait pu impacter ?
		N.	Ouais je pense que c'est… en plus le fait qu'on avait pas beaucoup de temps ça faisait qu'on devait … pas canaliser notre énergie mais savoir ce que l'on faisait quoi. Moi c'est cette idée de contrôle que j'ai beaucoup aimé. Où j'étais plus sûr de moi quoi j'étais plus … j'avais pas tout ce qui s'était passé dans la journée qui .. enfin j'y pensais pas, j'étais "ok je m'amuse"
		M.	T'étais plus dans une bulle ? Dans une bulle un peu je me pose?
		N.	Ouais c'était ça c'était l'escalade-yoga, c'est mon petit moment dans la journée. Je pense pas à autre chose. Ouais c'est ça que ça m'a apporté. Parceque l'escalade sans la yoga je serais toujours en train de parler de ce qui s'est passé dans la journée, parler de ci parler de ça, les petits ragots. Ouais je pense que ça fait une pause un peu. On est toutes les filles on fait une pause, on fait toutes la même chose. Je pense que c'est ça que ça m'a apporté.

Année universitaire 2019-2020

Master MEEF EPS

« Métiers de l'enseignement, de l'éducation et de la Formation » Mention second degré

Titre du mémoire : **Les effets de l'intégration de yoga sur la pratique des élèves durant des séances d'escalade**

Auteurs : Marie-Leïla BESNARD et Matéo BOHEAS

Résumé : Ce mémoire présente une étude que nous avons menée dans le cadre de notre Master 2 MEEF EPS. Cette étude a été réalisée avec la participation de six lycéennes volontaires à l'AS escalade. Elle a pour objectif d'interroger les effets de la pratique du yoga sur la pratique de l'escalade. Nous nous sommes particulièrement intéressés aux effets sur l'équilibre, la respiration et la concentration des élèves.

Notre étude a pris appui sur l'analyse des élèves en situation, des entretiens d'auto-confrontation ainsi qu'un questionnaire

Mots Clefs : EPS, AS, escalade, yoga, équilibre, respiration, concentration, détente

Summary: This report presents a study realised in the climbing session of the high school sport association. This study was carried out with six volunteer high school students. The objective is to evaluate the effects of the yoga activity on the climbing practice. We were particularly interested in the effects on balance, breathing and concentration.

Our study was based on the analysis of students in situation, interviews and a questionnaire.

Key words : PSE, high school sport association, yoga, climbing, balance, breathing, concentration, relaxation