



Séquences à partir des pages 6-7 : Atelier Yoga



LEÇON D'ÉDUCATION PHYSIQUE : Développer des compétences transversales : Mieux se calmer et se concentrer

> Préparation

Sans être expert en yoga, l'enseignant pourra pratiquer avec ses élèves des techniques dérivées et adaptées au contexte de la classe. Ce seront des exercices corporels amenant la détente et la concentration, notamment avec des exercices respiratoires suivis d'exercices dynamiques. *

> Déroulement

1. Le yoga qu'est-ce que c'est ?

Déjà-là :

Les enfants qui ont déjà fait du yoga viennent montrer brièvement un exemple de ce qu'ils en connaissent devant la classe. Les autres évoquent ce qu'ils en ont déjà entendu dire.

Expérimentation :

« Nous allons essayer ! Commençons par la posture de l'arbre. »

- Commencer par une petite détente assis, selon les habitudes de la classe.
- Ensuite suivre les instructions page 6. L'enseignant participe en se montrant en exemple au fur et à mesure, puis en passant parmi les élèves pour améliorer leur posture en douceur.
- Quitter tous la posture et revenir calmement assis. Échanger des impressions :

« Avez-vous aimé, trouvé facile, difficile, cet exercice ? Quelles sensations avez-vous éprouvées pendant l'exercice ? Avez-vous ressenti un effet « physique », sur le corps (quels muscles...) ? Avez-vous ressenti un effet sur votre « mental » (quelles pensées...) ? Pourquoi appelle-t-on cette posture *la posture de l'arbre* à votre avis ? »

- > Le yoga agit en même temps sur le corps et sur la pensée, il nous « rassemble ».
- > Quand on prend davantage conscience de son corps, souvent on se calme.
- > Quand on se concentre sur les mouvements de son corps, la pensée suit, on cesse de se disperser.
- > L'arbre représente souvent la force et l'équilibre.

Information :

- Lire les *pavés info*. Comparer ces explications aux représentations initiales.
- Se questionner et rechercher éventuellement plus d'informations.
- Dans le cadre d'un enseignement sur les cultures et philosophies, situer les traditions spirituelles que sont le bouddhisme et l'hindouisme.
- Réfléchir aux questions philosophiques de la page :

* Voir notamment :

- Sonia Huwart & Peggy Snoeck-Noordhoff, *Cercles de parole à partir de contes pour les 5 à 9 ans*, coll. Apprentis Philosophes, De Boeck 2011. (Introduction pp. 36-39, et exercices à partir de contes en suivant le logo dans les fiches de leçons).

- Micheline Flak & Jacques de Coulon, *Des enfants qui réussissent. Le yoga en éducation*, Épi, 1987.

- Nicole Malenfant, *Jeux de relaxation. Pour des enfants détendus et attentifs*, De Boeck, 2007.





Séquences à partir des pages 6-7 : Atelier Yoga

L'esprit est-il séparé du corps ?

Écouter son corps, est-ce plutôt facile ou difficile ? Pourquoi ?

2. Utiliser des techniques du yoga pour le retour au calme et à la concentration

Déjà-là :

« Vous arrive-t-il d'être trop énervé et d'avoir besoin de vous calmer pour faire quelque chose ? » « Comment arrivez-vous à vous calmer en général ? Pourquoi cela vous calme-t-il ? ». Noter les propositions.

« Pensez-vous que le yoga pourrait nous aider à nous calmer, nous détendre, mieux nous concentrer ? »

Expérimentation :

- Réaliser le 2^e exercice. L'enseignant va montrer et aider de la même manière, en supervisant particulièrement les consignes de respiration.
- Revenir aux propositions : « Qu'avons-nous découvert maintenant ? ».
- Observer, selon les constats des élèves, de quelle manière cet exercice-ci est apaisant.

Projets :

« À quels moments pourrions-nous pratiquer ce genre d'exercices pour apprendre à se calmer et mieux se concentrer en classe ? »

- Choisir des moments (après une récré, avant un contrôle...) où l'on aimerait expérimenter ces techniques.

COMPÉTENCES :

Éducation physique

Initiation aux techniques de la relaxation (40) Apprendre à contrôler sa respiration (...yoga...) (318-321)

