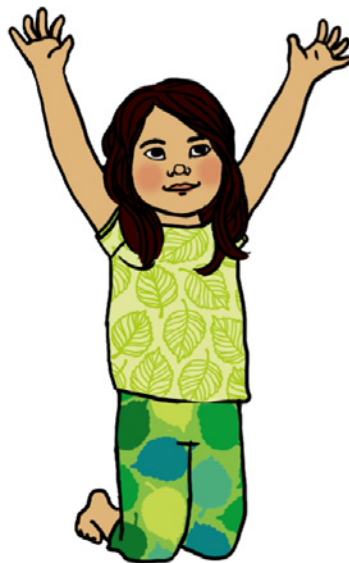


Le yoga des enfants



Les bénéfices de la pratique du yoga en classe.



Sur la série

Concentration, évacuation du stress, relaxation, plaisir d'apprendre sont autant de bénéfices à imputer à la pratique du yoga dans les classes de maternelle. La série *Le yoga des enfants*, ce sont 26 vidéos de yoga pour vos élèves. Pas besoin d'être un expert en yoga, les vidéos sont comme des tutoriels. Elles proposent différentes postures ludiques qui permettent de s'étirer, de se calmer, mais aussi de se recentrer après une longue journée. Dix minutes de yoga peuvent suffire pour se détendre !

L'auteure de la fiche

Sophie Warnet est enseignante et formatrice. Elle allie une longue expérience en maternelle à une participation à plusieurs projets chez Bayard autour du Yoga ou du développement de la créativité avec Hervé Tullet.

COMPÉTENCES TRAVAILLÉES - PROGRAMMES 2015

Les activités autour du yoga des enfants touchent à tous les domaines

1. Mobiliser le langage dans toutes ses dimensions

- **À l'oral**
 - Oser entrer en communication.
 - Comprendre et apprendre.
 - Échanger et réfléchir avec les autres.
- **À l'écrit**
 - Découvrir la fonction de l'écrit.

2. Agir, s'exprimer, comprendre à travers l'activité physique

Communiquer avec les autres au travers d'actions à visée expressive ou artistique.

3. Agir, s'exprimer, comprendre à travers les activités artistiques

- Observer, comprendre et transformer des images.
- Affiner son écoute.

4. Construire les premiers outils pour structurer sa pensée

Utiliser le nombre pour désigner un rang, une position.

5. Explorer le monde

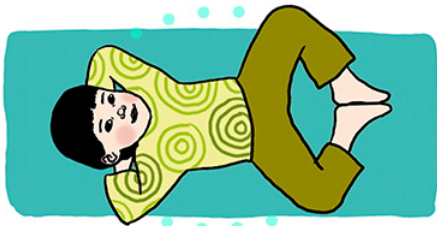
Découvrir le monde vivant.

Faire du yoga en maternelle



La démarche

- Les exercices de yoga adaptés à l'enfant sont ludiques. Ils reposent généralement sur des postures d'animaux (le hérisson, la tortue...) sur des narrations imagées (l'archer, la toilette du petit chat...).
- Le temps consacré à un exercice ne doit pas dépasser 15 minutes. Les exercices peuvent être dispensés à différents moments de la journée selon les activités demandées aux élèves. Il est préférable de ne pas les imposer au départ. Certains élèves préfèrent observer dans un premier temps pour finalement rejoindre le groupe. Les 26 postures proposées dans Bayam sous la forme d'une vidéo vont permettre de varier les activités tout au long de l'année et d'adapter leurs bénéfices selon les situations.



Avant la première séance : présenter l'activité yoga aux élèves.

Avant de commencer à faire pratiquer le yoga à ses élèves, il est important de leur présenter cette activité et d'en préciser les enjeux.

Demander : « Savez-vous ce qu'est le yoga ? » Partir de leurs représentations et lancer la discussion dans la classe pour les plus grands puis demander : « À quoi ça sert ? Comment on le fait ? »

Déroulement d'une séance-type

1 Avant de commencer

Annoncer la séance et installer les élèves au coin regroupement. Demander quel type de séance ils pensent qu'ils vont réaliser.

2 Première étape

Montrer le début de la vidéo jusqu'à « Tu es prêt ? » Faire répéter le nom de la posture et à quoi elle sert. Demander également dans quelle position on doit être pour commencer. Selon l'âge, on peut aussi leur demander combien d'étapes comporte cette posture.

3 On y est presque

Dire qu'on va montrer une première fois ce qu'il faut faire avant de commencer.

Montrer la vidéo jusqu'au bout. Recueillir les impressions des élèves.

4 Apprentissage de la posture

Répartir les élèves selon le lieu*. Dire : « Maintenant c'est à vous ! ». Diffuser à nouveau la vidéo. N'hésitez pas à marquer de courtes pauses pour laisser le temps à chaque étape. Répéter l'exercice au besoin.

**Le lieu : il peut être la classe, une salle de motricité, un préau, un hall, la cour de récréation... L'espace choisi est fonction du nombre d'élèves participant à l'activité et du contexte de chaque classe. Certaines postures comme « L'arbre dans le vent », par exemple, nécessitent un grand espace personnel.*

Types de posture et bénéfiques

Les postures ont différents objectifs annoncés en début de vidéo. On peut les regrouper en 3 catégories :

→ **Pour se réveiller**, ces postures peuvent être proposées lors de rituels au début de la journée dans le coin regroupement en maternelle ou bien assis ou debout dans la classe. Ces exercices favorisent le calme et le bien-être, éveillent les sens, préparent l'élève à entrer dans les apprentissages en lui permettant de s'ancrer dans la réalité de la classe

→ **Pour se concentrer**, seront quant à elles pratiquées avant une activité demandant calme, attention et précision, par exemple l'écriture ou le graphisme. Elles peuvent aussi être instaurées à la fin de séances de sport pour permettre un retour au calme après une activité physique intense ou pour apaiser le groupe classe à différents moments de la journée.

→ **Pour se muscler ou Pour apprendre l'équilibre** proposent des exercices à reproduire dans un espace adapté, avant ou après une séance de sport.



Apprendre avec le yoga



Les vidéos du *Yoga des enfants* sont un support idéal pour enseigner différents apprentissages. La démarche ci-dessous propose d'utiliser ces vidéos pour permettre aux élèves d'acquérir des compétences dans le domaine du langage oral : enrichir le vocabulaire en nommant par exemple les parties du corps, en utilisant des connecteurs de temps et spatiaux, des contraires (relâché/tendu, remplir/vider...), mais aussi de développer le langage d'évocation pour expliquer une posture en réutilisant le vocabulaire mémorisé.

Cette démarche permet donc d'apprendre une posture et d'apprendre grâce à une posture. Elle se décline en 4 étapes qui pourront être réalisées sur plusieurs jours.

1 Découvrir la posture par les images

- Présenter l'activité et son but : essayer de réaliser une posture de yoga à partir de l'observation d'images sans le son.
- Montrer la vidéo sans le son.
- Demander aux élèves de raconter pour chaque image ce qu'ils ont compris de ce qu'il fallait faire. Prendre des notes.
- Écrire les incompréhensions si celles-ci sont manifestées. Relire ce qui a été noté.

2 Mieux comprendre avec la vidéo

- Expliquer aux élèves : « Vous allez découvrir la vidéo de la posture que vous avez essayé de faire dans l'étape précédente, cette fois avec le son. Ainsi vous allez comparer ce que vous aviez compris la dernière fois et ce que vous allez comprendre en regardant et en écoutant la vidéo ».
- Relire la prise de notes.
- Lire la vidéo avec le son.
- Recueillir les commentaires des élèves par rapport à leur première compréhension.
- Remettre la vidéo (ou un extrait) en cas de besoin (litiges, questionnements...).
- Revenir étape par étape et corriger les notes sur les indications des élèves.
- Terminer la séance en réalisant la posture.

3 Mémoriser du vocabulaire

- Demander aux élèves de rappeler ce qui a été fait au cours des étapes précédentes.
- Passer la vidéo.
- Proposer des activités pour aider à mémoriser le vocabulaire choisi dans la vidéo. Par exemple pour la

posture de l'archer : un archer/un arc/pincer la corde/ une flèche/la cible/la corde. Selon l'âge des élèves, on travaillera avec des flashcards ou des illustrations, sous forme d'écoute et de répétition, de classement, de jeux de memory ou de « Que manque-t-il ? », d'association avec des étiquettes de textes pour les GS, etc.

- Terminer la séance en refaisant la posture.

4 Expliquer la posture en réutilisant le vocabulaire mémorisé

- Dire qu'à présent, ils sont capables d'expliquer eux-mêmes la posture.
- Demander 3 ou 4 volontaires.
- À l'aide de la vidéo sans le son, laisser les volontaires s'entraîner à expliquer la posture.
- Ces élèves volontaires vont chacun faire refaire la posture à un groupe d'élèves. Le but n'est pas de répéter mot pour mot le texte de la vidéo, mais de réinvestir le vocabulaire appris dans des formes syntaxiques produites par les enfants.



Nota bene

La simple observation des images ne permet pas aux élèves de comprendre. Par exemple avec l'archer :

→ Les consignes de respiration : « [...] prends une grande inspiration [...] » / « [...] respire tranquillement [...] »

→ La position du regard : « Regarde un point au loin. » / « En fixant toujours ta cible au loin [...] » / « Regarde devant toi [...] »

→ La narration utilisée pour mieux comprendre la posture : « Prépare-toi à devenir un archer beau et courageux. » / « [...] pour préparer ton arc. » / « [...] pour pincer la corde de ton arc imaginaire. » / « Prépare-toi à tirer une flèche avec ton arc. » / « [...] tu tires ta flèche vers l'arrière. » / « En fixant toujours ta cible au loin [...] » / « Tchac ! Ta flèche fend l'air [...] »

→ La fin de la posture : « [...] avant de recommencer de l'autre côté. »

Conclure avec les élèves sur le fait que les images ne suffisent pas pour comprendre et réaliser correctement la posture.

Exemples de postures

Pour me réveiller



La toilette du petit chat

→ Automassage favorisant le calme et le bien-être. En étant doux avec lui-même, l'enfant apprend à respecter et soigner son corps.

- **Durée** : 5 à 8 minutes.
- **Moment** : rituel du matin, en début d'après-midi si les élèves sont fatigués, avant une séance de danse ou d'expression corporelle.
- **Lieu** : à genoux au sol ou sur un tapis, dans le coin regroupement ou dans un autre espace approprié.

Pour me concentrer



L'abeille

→ Calme la nervosité.
→ Ventile les poumons par l'ouverture de la cage thoracique.

- **Durée** : 5 à 10 minutes.
- **Moment** : après ou avant une activité sportive, avant une activité en petits groupes.
- **Lieu** : en classe en petits groupes, assis dans le coin regroupement ou dans un autre espace approprié.

Pour m'assouplir, me muscler



L'accordéon

→ Ventile les poumons.
→ Muscle le haut du dos.
→ Permet d'évacuer la nervosité.

- **Durée** : 5 minutes.
- **Moment** : avant ou après une séance de sport, les jours de grand vent, en séance individuelle pour des élèves nerveux.
- **Lieu** : au sol ou assis sur une chaise, dans la classe ou dans un espace approprié.

Pour apprendre l'équilibre



La danseuse

→ Favorise l'équilibre et la concentration.
→ Étire la colonne vertébrale.
→ Muscle les yeux.

- **Durée** : 6 minutes.
- **Moment** : avant ou après une séance de sport.
- **Lieu** : debout dans un espace approprié.



Pour aller plus loin

• Sur Bayam

- La version en anglais « Yoga for Kids »
- Les autres séries « Zen et relax »

• Des sites

- Les ressources yoga sur Bayard Éducation : <https://www.bayardeducation.com/?s=yoga>
- 15 autres postures et leurs fiches à imprimer : <https://www.bayardeducation.com/nos-ressources-pedagogiques/education-bienveillante-yoga-philo/15-postures-de-yoga-pour-mieux-se-concentrer-en-classe/>

• Une interview

Élisabeth Jouanne, professeure des écoles en maternelle, professeure de yoga est aussi auteure chez Bayard du *Yoga des enfants* et de la rubrique de *Pomme d'Api* :

<https://www.bayardeducation.com/nos-ressources-pedagogiques/education-bienveillante-yoga-philo/les-multiples-benefices-de-la-pratique-du-yoga-en-classe/>