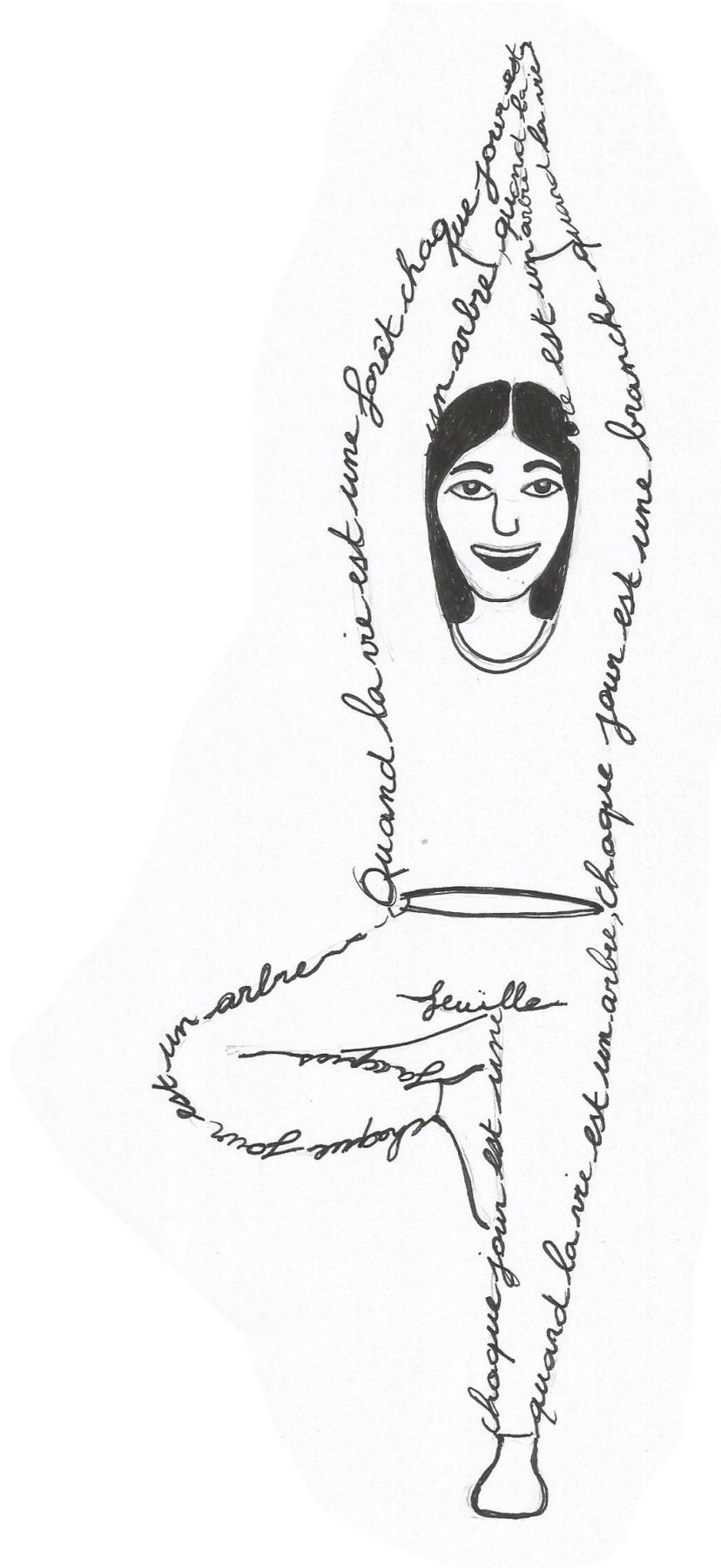


YOGA POÉSIE ET CRÉATIVITÉ À L'ÉCOLE



Ou comment le yoga peut favoriser l'apprentissage d'un texte poétique par une approche kinesthésique

Sommaire

Introduction	3
I- La Poésie à l'école.....	4
1. Didactique de la poésie à l'école.....	4
1.1 Avant- Propos : la poésie à l'école.....	4
1.2 Objectifs généraux.....	5
2. Présentation de ma pratique de classe.....	5
2.1 Contexte.....	5
2.2 Cycle et séances.....	6
2.3 Une séance de poésie avant l'intégration du yoga.....	6
2.4 Intégration du yoga dans mes séances.....	6
II- La mémorisation et l'approche kinesthésique.....	7
1. Les différents profils d'élèves apprenants.....	7
1.1 Le Profil auditif.....	7
1.2 Le profil visuel.....	8
1.3 Le profil kinesthésique.....	8
2. Le profil kinesthésique, le yoga et la mémoire.....	8
III- Pratique de yoga dans l'enseignement de la poésie à l'école.....	9
1. La complémentarité du yoga dans l'apprentissage d'une poésie.....	9
2. Echelle de Patanjali et poésie.....	10
3. Description de séances.....	10
3.1. Le vivre ensemble (Yama) et la Poésie.....	10
3.2. Les postures (Asanas) en poésie.....	11
3.3. La relaxation (Prathyahara) et la poésie.....	12
3.4 Des exemples de séances.....	12
a. En cycle 1.....	12
b. En cycle 2 et 3.....	13
IV- Observations, évaluations, bilan.....	14
1. Les indicateurs.....	14
2. L'évaluation.....	15
3. Bilan et perspectives.....	15
4. Le yoga au service des apprentissages.....	16
5. Témoignages.....	16
Conclusion.....	16

INTRODUCTION

J'ai découvert le yoga au tout début de ma carrière de professeur des écoles, il y a seize ans. Cette énorme et nouvelle responsabilité qui m'incombait alors m'avait plongée dans un état de stress important et j'ai commencé à faire de la spasmophilie. Heureusement sur mon chemin un médecin bienveillant me conseilla le yoga pour remédier aux crises et ce fut le début de la délivrance et de la reprise en main de mon souffle et de mon corps. Mais également, au niveau professionnel, ce fut l'amorce d'un long processus de réflexion sur comment améliorer l'enseignement dans ma classe et autour de moi.

J'expérimentai alors directement les bienfaits de la pratique du yoga, pour moi dans un premier temps. Mais ce n'est que quelques années plus tard que m'apparut l'évidence que le yoga pouvait être utile aux enfants en classe, là où se jouent parfois des traumatismes et des blocages lancinants autant qu'imperceptibles. De quoi ont besoin les enfants qui viennent à l'école ?

De bienveillance, de respect, de calme avant tout, mais aussi de clés, d'outils pour se sentir bien afin d'être disponibles pour le travail scolaire...

Autodidacte au départ, l'envie d'une formation aux techniques du yoga pour les enfants s'imposa.

Je souhaitais comprendre et pouvoir adapter mes séances, acquérir les fondements théoriques et pratiques pour être au plus près des besoins des enfants en fonction de leur âge.

C'est ainsi que la vie mit sur mon chemin le nom du RYE et qu'un nouveau souffle bouleversa ma pratique enseignante. Un renouveau vital face à la difficulté que l'on rencontre parfois dans nos classes.

A la même époque, je ressentais une lassitude personnelle lorsqu'il s'agissait de faire pratiquer la poésie en classe car je me refusais à la faire vivre telle que moi je l'avais vécue enfant. Une pratique frontale de la récitation face à ses pairs qui consistait en une mémorisation pure. Je voulais qu'ils ressentent la poésie, ses mots, son rythme et ses secrets déguisés. Je souhaitais qu'ils la vivent...

Comment aider les élèves à apprivoiser la poésie ?

Lors de mon deuxième week-end de formation du TYE à Paris ce fut la révélation. Nicole Gérard nous proposa de travailler autour d'un poème « l'enfant poète » et là ce fut la révélation. Cette approche tombait à point nommé pour ma pratique de la poésie à l'école primaire. Ainsi mûrit l'idée de chercher à expérimenter cela en classe et par là-même d'observer comment le yoga pouvait favoriser la mémorisation et la créativité par son approche kinesthésique tout en tenant compte des différents types d'apprenants.

Dans ce présent mémoire je vous présenterai tout d'abord ce qui est attendu au sein de l'école dans le domaine du français et de la poésie puis plus globalement , quels sont les différents profils « d'apprenants » que l'on rencontre et quelles formes de mémoire entre en jeu dans les processus d'apprentissages. Partant de là, j'aborderai comment j'ai pratiqué et transformé ma didactique de l'enseignement des textes poétiques dans les différents niveaux que je rencontre ou que j'ai pu rencontrer. Ensuite je vous ferai part de mes observations et du bilan que je peux faire à la suite de cela mais aussi et surtout au niveau des élèves, de leur progrès, de leur ressenti...

« Le langage est la maison de l'être » nous dit le philosophe Heidegger et Jacques de Coulon complète cet aphorisme en disant « vous êtes l'architecte de votre vie ».

Je vous propose ainsi d'explorer avec moi cette nouvelle voie pour aborder la poésie en toute créativité et de découvrir comment le yoga associé à la pratique de la poésie permet à mes élèves de poser des fondations solides et d'acquérir des réflexes qu'ils pourront transférer dans leurs apprentissages.

I- La Poésie à l'école

1. Didactique de la poésie à l'école

Enseigner la poésie à l'école n'est pas toujours facile tant ce domaine de l'écrit touche à la part la plus expressive et esthétique de notre langue. Entre les pratiques académiques, plutôt mécanistes et l'ambition d'une pédagogie renouvelée il convient d'établir un pont pour que s'opère un réel changement de son enseignement à l'école. Car il en va de la responsabilité de chaque enseignant de proposer aux enfants d'explorer de nouvelles pistes pour apprendre et expérimenter.

Mais qu'est-ce que la poésie en contexte scolaire ?

1.1 Avant- Propos : la poésie à l'école.

La poésie à l'école par la voie de la mémorisation et de l'écoute sert principalement le langage oral ,au cycle 2 et sert en plus la littérature et l'écriture au cycle 3. L'écriture, la copie, mais également la production d'écrits poétiques ou de textes littéraires.

L'apprentissage de la poésie et la pratique de la mémorisation permet de développer et d'entretenir la capacité de mémorisation. Son enseignement passe principalement et traditionnellement par deux biais, la lecture et l'écriture. *Le travail de mémorisation sera facilité par des procédures d'apprentissage de la poésie variées, originales et dynamiques!* (apprentissage de la poésie, Blaise Viairon, 09-05/2007).

Néanmoins, la récitation ne se résume pas à un exercice de mémorisation. Elle implique aussi un travail de diction et d'interprétation. Pour que l'enfant énonce une

poésie posément, avec des intonations variées, encore faut-il qu'il ait bien saisi son sens et cela varie bien entendu en fonction de l'âge de l'enfant, de sa zone proximale de développement¹, de son environnement socio-culturel et socio-affectif.

La poésie, pour être retenue doit déclencher chez le lecteur une véritable émotion . Elle implique donc un engagement de l'apprenant. C'est pourquoi il faut veiller à proposer différentes situations d'apprentissages.

1.2 Objectifs généraux

Partant de là et face aux objectifs propres au contexte Éducation Nationale, je me suis interrogée sur la façon de faire entrer le corps dans l'apprentissage d'une comptine, d'une poésie ou d'un texte poétique. Le corps pour faire entrer les enfants en contact avec le monde qui les entoure, afin de mieux le comprendre et de leur permettre de structurer leur pensée en plein développement.

Le yoga qui précède ou qui accompagne une séance de poésie va permettre à l'enfant d'entrer en contact avec ses sens perceptifs par des stimuli sensoriels qui vont lui apporter des informations clé pour affiner sa connaissance du monde. Cela le fait entrer en action par un engagement complet de sa personne sur le plan physique(le corporel) mais aussi émotionnel (affectif) et intellectuel.

Ainsi, une pratique conjointe du yoga et de la poésie devrait permettre de relier le corps aux mots, en favorisant l'écoute, la concentration puis la compréhension d'un poème. Prendre plaisir à entrer dans le monde fabuleux des phrasés complexes, esthétiques, surréalistes et tant de découvertes auxquelles nous convient la poésie mais aussi, découvrir que la poésie c'est « la capacité à faire parler la langue comme personne pour tout le monde » (Alain Borer).

2.Présentation de ma pratique de classe.

2.1 Contexte

Comme je l'évoquais en introduction, j'ai progressivement intégré le yoga dans ma pratique de classe et dans nombre de disciplines scolaires.

Lorsque j'ai débuté l'expérimentation du yoga et de la poésie, j'avais des élèves de cycle2, CP/CE1 (6/7ans). Lasse de voir des élèves qui n'arrivaient pas à mémoriser un texte puisqu'il n'y avait que trop peu d'enfants qui recevaient un étayage familial suffisant, j'ai tout in-

¹La zone proximale de développement (ZPD)(Concept central dans les travaux de Vygotsky) se situe entre la zone d'autonomie et la zone de rupture. La ZPD se définit comme la zone où l'élève, à l'aide de ressources, est capable d'exécuter une tâche. Une tâche qui s'inscrit dans la ZPD permet à l'élève en apprentissage de se mobiliser, car il sent le défi réaliste. Afin de permettre aux élèves de se situer dans la ZPD, il pourrait être nécessaire pour l'enseignant de différencier les contenus, les structures, les processus et les productions pour éviter que des élèves se retrouvent soit en zone de rupture (trop difficile = non-mobilisation), soit en zone d'autonomie (trop facile = pas d'apprentissage). L'enseignant doit donc proposer à l'élève des situations d'apprentissage diversifiées qui visent sa zone proximale de développement. Ainsi, il lui sera possible de poursuivre le développement de ses compétences en mettant à profit ses connaissances antérieures, le soutien de l'enseignant et l'interaction avec ses pairs.(source<http://www.differenciation.org/>)

vesti sur l'apprentissage complet en classe avec l'aide du yoga en fil conducteur. Je présenterai plus loin comment j'ai mis en œuvre des séances pour ce cycle.

A présent, je le mets en œuvre également avec des CE2/CM1 lors d'échanges de services avec ma collègue au sein de l'école, une heure par semaine et quotidiennement avec mes élèves de Maternelle pour qui le passage par l'approche kinesthésique est fondamentale et facilite l'apprentissage d'une comptine ou d'une chanson.

2.2 Cycle et séances

Le nombre de séance varie bien entendu en fonction du texte et du niveau des élèves.

Pour des élèves de cycle 2 et 3, la séquence est d'environ 4 séances (découverte, entraînement, restitution).

En maternelle, la poésie se traduit sous forme de comptines et de jeux de doigts et l'apport du yoga quotidiennement favorise la mémorisation.

Dans les cycles supérieurs, une petite séance poétique ne nécessitant que des postures facilement praticables en classe, peut être réinvestie à tout moment de la journée en guise de transition, de retour au calme et cela permettra de réactiver la mémorisation du texte et le plaisir de le restituer ensemble.

2.3 Une séance de poésie avant l'intégration du yoga.

Comme bon nombre de mes pairs, avant d'intégrer le yoga dans mes séances, le corps n'entrait que très peu en jeu. J'utilisais néanmoins la théâtralisation du texte en mettant en place des ateliers théâtre. Les élèves pouvaient ainsi jouer avec les émotions, l'intonation, la diction mais peu de mouvements et de gestes corporels finalement.

Le texte une fois exploré était recopié et la mémorisation se faisait à la maison.

2.4 Intégration du yoga dans mes séances.

Tout en n'écartant pas de ma pratique l'approche et les bénéfices du théâtre dans l'apprentissage d'une poésie, j'ai introduit le yoga dans mes séances. Chaque nouvelle poésie ou texte et même les chants, font l'objet d'une séance ou plusieurs selon la longueur du texte choisi tout en respectant l'échelle de Patanjali (cf partie III-2).

Quand les élèves choisissent eux-mêmes leur poème c'est qu'il y a un thème central qui me permet de préparer le corps par la mise en œuvre d'une séance de yoga. Cette première séance présente des postures, des exercices, en lien avec ce thème et ensuite ce sont les élèves, qui suivant le texte choisi, réinvestiront les postures rencontrées collectivement ou pas ou en choisiront d'autres selon leur propre connaissance des postures ou imagination. A noter que ces enfants(les CE2/CM1) sont très largement familiarisés avec les postures puisqu'ils étaient dans ma classe avant et qu'ils possèdent déjà un éventail de possibilités.

J'utilise également dans mon approche kinesthésique, des gestes empruntés à la danse indienne pour l'avoir pratiquée auparavant et à la LSF (Langue des signes française) afin de permettre des transitions à l'enchaînement des postures lors des phases de mémorisation. Les enfants adorent...Ils apprennent collectivement leur texte en recherchant par des postures symboliques et des gestes significatifs, à le mémoriser .

II- La mémorisation et l'approche kinesthésique

1. Les différents profils d'élèves apprenants

Nous sommes tous soumis, adultes et enfants au traitement de multiples informations à mémoriser et chacun d'entre nous utilise un canal perceptif plutôt qu'un autre. Nous possédons tous, chacun notre « style » d'apprentissage. Avoir conscience de cela en tant qu'enseignant ou formateur peut non seulement se révéler efficace mais être un gage d'épanouissement pour les personnes que nous encadrons.

Combinaison des différentes méthodes d'apprentissages en favorisant l'entrée par différents styles d'apprentissages donne aux enfants, quelque soit le style proposé, la possibilité d'apprendre plus vite par diverses entrées que chacun s'approprie selon ses préférences. Des études ont en fait révélé que les apprenants se rappellent de 50 % ce qu'ils entendent et ce qu'ils voient, 70 % ce qu'ils lisent , 90% de ce qu'ils disent et ce qu'ils font et de 97 % quand ils font tous les quatre – la vue, l'audition, la parole et la pratique. Autant dire et vous le verrez dans le présent exposé, que la pratique du yoga et de la poésie telle que je l'ai expérimentée en classe allie ces quatre entrées.

Avant de développer le versant kinesthésique qui m'intéresse plus particulièrement dans la pratique du yoga et de la poésie, explorons rapidement les différents types d'apprenants. Je tiens à souligner cependant qu'il ne s'agit en aucun cas de figer, ni de caractériser ou de classer des élèves mais plutôt d'explorer les versants de leurs intelligences multiples, comme le démontre parfaitement Howard Gardner ¹ dans son ouvrage qui ne parle pas en termes de profils mais plutôt d'intelligences multiples. Je ne développerai pas ici sa théorie sur les intelligences multiples, j'y ferai seulement référence mais elle rejoint celle des différents profils d'apprenants développée par Pascaline Jouis² dont j'explorerai seulement les versants les plus significatifs .

1.1 Le Profil auditif

Un élève au profil auditif ,développe une grande sensibilité aux sons, il parle seul, à voix haute et commente souvent ses actes. Il adore très souvent la musique et pour Howard

1 Howard Gardner, *Les intelligences multiples*, Retz.

2 Pascaline Jouis, *Comment apprendre avec plaisir selon vos besoins et votre profil*.

Gardner c'est la forme d'intelligence qu'il nomme l'intelligence musicale et rythmique. Mais l'auditif aime aussi beaucoup les mots, leur sonorité, leur rythme et leur sens.

Pour apprendre, l'auditif pose des questions et a besoin d'explications. La mémorisation pour lui, passera par un travail à voix haute. Ainsi, le travail de yoga et poésie tel que je le pratique dans mes séances, lors des moments de vivre ensemble (yamas), écoute du poème, ou lors des phases d'expérimentation ou de création, les posture(anasanas),alliant le corps et la voix, l'enfant auditif trouve un point d'attention et s'ancre également au cours de la pratique, avant, pendant et bien sûr, après, pour la restitution.

1.2 Le profil visuel

Pour l'apprenant visuel, l'esthétique et les images sont importants. Ils sont sensibles aux Arts visuels.

Ils « photographient » les lieux, les visages, sans le vouloir. Ils sont ceux qui utilisent l'écran intérieur, frontal, également développé dans certaines séances proposées par l'équipe du RYE.

Ils passent souvent par l'utilisation du dessin, de plans...Évidemment l'apprenant visuel a besoin de support. Il appréciera donc, les cartes mentales, les dessins, tableaux, livres...Privés de cela et de cet étayage, ils ne voient pas comment apprendre. Je citais le très bon ouvrage d'Howard Gardner et selon son approche sur les intelligences, ce profil est selon lui, celui qui utilise l'intelligence visuo-spatiale¹.

1.3 Le profil kinesthésique

L'enfant au profil kinesthésique est celui qui apprend avec son corps, par le mouvement, il apprend en faisant.

Il sera donc très sensible à son environnement et cela va de paire, il aimera donc l'espace. Il lui faudra alors bouger, courir, sauter...Et comme son intelligence fonctionne mieux dans ces moments- là, sa créativité et sa pensée se développent quand il bouge.

L'inverse, l'immobilité, l'empêchera de progresser et de s'épanouir et donc de se développer sereinement.

C'est un profil qui utilise son intelligence corporelle comme canal principal.

2. Le profil kinesthésique, le yoga et la mémoire.

La plupart des enfants que je rencontre dans mes classes ou ateliers, ont un besoin énorme de bouger. Peut être parce qu'il est dans la nature d'un enfant de faire pour apprendre et parce qu'il est difficile de rester immobile sur une chaise plusieurs heures d'affilées, le yoga attire d'emblée les enfants. Ils savent qu'ils vont passer par le corps pour entrer en communi-

1 <http://www.intelligences-multiples.org/intelligences-multiples2/les-8-types-dintelligences/>

cation avec leur monde intérieur, celui de leur pairs ou pour répondre aux attentes de l'enseignant .

Si l'on se réfère à la théorie d'H.Gardner² dont je parlais plus haut, nous possédons tous au moins huit formes d'intelligences que nous développons au cours de notre vie à plus ou moins grande échelle. Parmi ces huit formes il y a l'intelligence kinesthésique. Si l'on part du postulat que nous avons toutes les intelligences en nous, exploitées à différentes échelles, une des entrées possibles pour découvrir un domaine d'apprentissage peut se faire par le corps. Partant de là, j'ai voulu expérimenter plus profondément l'apport de la pratique du yoga pour susciter la créativité et favoriser l'apprentissage de la poésie à l'école.

Mes hypothèses étaient les suivantes :

-l'utilisation du corps permet-il de développer le niveau de compréhension des élèves, ?

- permet-il également d'enrichir les capacités de mémorisation ?

et enfin, aide-t-il à maintenir un niveau d'attention, de concentration et d'investissement soutenu de la part des élèves.

Voici les trois indicateurs sur lesquels j'ai basé mes observations et grâce auxquels je pourrai tirer des conclusions sur l'efficacité de la pratique et l'amélioration de l'apprentissage de la poésie en classe.

III-Pratique de yoga dans l'enseignement de la poésie à l'école

1.La complémentarité du yoga dans l'apprentissage d'une poésie.

Découvrir une poésie, la comprendre, en saisir le sens, la portée, n'est pas chose aisée pour nombre d'élèves et un travail en ce sens doit être conduit si l'on veut que l'expérience pédagogique soit aussi une gageure dans la compréhension fine. Je développais en première partie ce point en mettant en lumière le fait que le seul exercice de mémorisation n'est pas un objectif en soi et que vivre, ressentir le sens profond par une expérience directe utilisant le corps pourrait s'avérer riche d'enseignement et un étayage pédagogique considérable au regard des approches des différents types d'apprenants.

C'est alors que le yoga fit son entrée dans la découverte d'un texte poétique, qu'il s'agisse d'une comptine en Maternelle ou d'un texte plus complexe en élémentaire, le canevas d'une séance respectant les fondements du yoga et l'échelle de Patanjali.

2 Howard Gardner, Les intelligences multiples. Retz

2. Echelle de Patanjali et poésie

Si l'on fait converger les notions inhérentes au yoga codifiées par Patanjali¹ on peut s'apercevoir que les membres de l'échelle viennent nourrir la poésie et sa pratique en contexte scolaire.

Dès lors j'ai intégré l'échelle de Patanjali dans le déroulement d'une séance et il se trouve que son usage est réellement adapté à la poésie. D'abord les enfants partagent par un recentrage collectif. C'est le vivre ensemble, yama. Ils partagent un moment de poésie tout en favorisant le vivre ensemble par l'écoute de chacun ou par la convergence collective vers une écoute active du poème énoncé. Il favorise la relation aux autres et à soi-même, Le Niyama ensuite, quand il est orienté sur le thème du texte permet une contextualisation, un ancrage dans le sujet tout en étant centré sur soi-même, son bien-être. Puis viennent les postures, les asanas pour renforcer l'idée d'un texte, vivre les émotions qu'il véhicule, personifier les éléments, identifier des personnages. Les élèves fixent des images mentales quand ils sont plus grands. Le double bénéfice de cette pratique, à ce stade, est de travailler sa souplesse, sa tonicité tout en utilisant le corps pour entrer avec plaisir dans l'apprentissage d'un texte.

La respiration, le pranayama, utilisé ensuite s'appuiera sur le thème et viendra apporter une bonne oxygénation du cerveau, une décontraction en fin de séance.

Les séances se terminent ensuite par des moments de relaxation dont le fil conducteur sera toujours le texte, avec des visualisations y faisant référence ou une histoire suivie faisant écho au poème voire le poème lui-même.

Et selon le temps imparti, les besoins pédagogiques aussi, la concentration, le dharana, bouclera la séance par un travail d'illustration ou de copie.

Ce canevas sera bien entendu différent, et je le développerai ensuite, pour des séances avec des enfants de Maternelle.

3. Descriptions de séances

J'ai choisi de développer ici seulement trois paliers de l'échelle de Patanjali à savoir celui du vivre ensemble (Yama) fondamental à l'école, car ce sont ceux qui vont donner corps à la pratique poétique associée au yoga. Néanmoins comme vous le verrez en annexe les séances respectent l'épine dorsale de l'échelle de Patanjali.

3.1 Le vivre ensemble (Yama) et la poésie

Le premier palier de l'échelle de Patanjali est celui qui m'est apparu tout à fait approprié dans la pratique de la poésie. Quoi de plus fondamental que le vivre ensemble lorsqu'il s'agit de

¹ Patanjali, Yoga sutras, Albin Michel.

restituer ensuite sa poésie à voix haute devant les autres et par extension lorsque l'on procède à n'importe quel travail d'expression oral. Le yama, le vivre ensemble, permet de fédérer le groupe classe et selon les exercices proposés, il va permettre d'instaurer la confiance et la bienveillance entre les élèves. En effet, pour pouvoir ensuite présenter un travail oral, l'enfant doit être en confiance et accepter le regard des autres. Un regard qui se doit d'être empathique et dans cette nouvelle approche de la poésie, l'exercice de la balle-regard permet considérablement d'asseoir ce climat de confiance. Écouter le poème fédère mais ce type de pratique rassemble et à mesure qu'il se pratique les enfants apprennent à se regarder véritablement et à se respecter. C'est pourquoi je l'utilise très souvent dans mes séances de poésie mais pas exclusivement. Parfois il peut aussi prendre la forme d'une marche-stop dans laquelle les élèves vont énoncer un vers du poème ou se l'échanger oralement en utilisant différentes intonations ou émotions. En somme, le yama est quelque chose que je ne pratiquais pas avant ma formation, du moins pas de cette façon et cela a considérablement changé ma pratique et s'est avéré porteur de réussite chez des enfants qui auparavant craignaient la restitution orale.

3.2 Les postures (Asana) en poésie

Les asanas ou postures de yoga, sont et servent de supports privilégiés pour la mémoire kinesthésique. Ils sont les colonnes doriques de la mise en mémoire de travail afin d'accéder à la mémoire à long terme et à l'imprégnation du texte. Sans eux point de passage par le corps.

Lors de la première séance, lorsque l'on aborde ou découvre un nouveau texte (cf annexes 1 ou 2), je propose toujours aux élèves des asanas en lien directs ou du moins très figuratifs pour la mémorisation des « temps forts » du poème. Ceux-ci pourront être réutilisés par les élèves lors de la phase de recherche créative en groupe.

Plus le corpus de postures s'étoffe au fil des semaines voire des années (certains élèves pratiquent comme je vous le disais le yoga avec moi depuis quelques années) plus les élèves ont un éventail variés de postures qu'ils utilisent pour s'emparer du texte et pour le mémoriser. La créativité, qui est aussi l'un des maîtres mots de mon expérimentation, intervient ensuite quand un asana déjà rencontré est « détourné » afin qu'il apporte un éclairage différent au poème. Et comme tout ne peut pas être une posture de yoga connue, les élèves créent leur propres postures, transitions, associent des gestes signifiants voire se servent du LSF (langage des signes français). Les enfants aiment pratiquer les asanas et lorsqu'ils décident ensuite de restituer leur texte en utilisant le corps, ils effectuent avant la posture puis disent leur texte posément.

Je me souviens d'un élève qui avait commencé à restituer son texte sans engager le corps

et qui s'est arrêté pour me demander s'il pouvait recommencer à le réciter en y associant les gestes. Ce jour-là, je me suis dit, surtout qu'il s'agissait d'un élève suivi par une AVS donc en situation de handicap, que mon objectif était atteint. Apporter un étayage concret à l'enfant et lui permettre de dépasser les limites qu'il s'imposait.

3.3 La relaxation (Pratyahara) et la poésie

Le pratyahara concerne l'écoute intérieure et le retrait des sens. Selon l'âge des enfants il va de soi comme nous l'apprenons en formation que la pratique sera différente en fonction de l'âge des enfants. Dans le cadre d'une pratique au service de la mémorisation d'une poésie, cela devient un moment privilégié pour faire entrée en scène à nouveau le poème, le champ lexical s'y rapportant ou encore des images rapides. Reliée à la pratique poétique cela vient étayer le canal de mémorisation auditif qui viendra compléter l'approche kinesthésique mise en œuvre lors des précédentes phases de l'échelle de Patanjali.

Le poème devient alors évocation intérieure et un support de relaxation.

3.4 Des exemples de séances

a. En cycle 1

Dans ce cycle des apprentissages premiers, le langage se développe et le savoir dire se construit. La poésie, le jeu et la créativité sont partout.

Je n'ai pas mis en annexe de séance détaillée car en Maternelle, l'apprentissage d'une comptine ou d'un chant passe systématiquement par le corps et la gestuelle. L'ancrage kinesthésique y est primordial. Chaque nouvelle comptine enseignée fait l'objet d'une petite séance d'introduction en yoga. Je souhaitais donc en détailler le processus d'apprentissage et j'ai choisi pour cela de présenter un déroulé en lien avec la comptine « Petit hérisson », annexe 4. Cette séance a été réalisée avec des petits et moyens de Maternelle.

Elle illustre une séance type.

Matériel : Petite marionnette à doigt d'un hérisson.

(Les marionnettes avaient été préalablement réalisées suite à un travail autour du livre « A trois on a moins froid » dans lequel nous avons fait la connaissance du hérisson, d'un lapin et d'un écureuil)

Lieu : au sol, dans la classe autour de l'ellipse du regroupement.

Yama : On s'assoit d'abord comme Le roi¹

Ecoute ensuite de la comptine et présentation de la gestuelle associée.

¹ Elisabeth Jouanne, Ilya Green, *100% yoga des petits*, Bayard Jeunesse.

Niyama : les piquants du hérisson, faire pointer les index, puis lever alternativement les bras verticalement pour évoquer les piquants du hérisson.

Asanas : en lien avec le sens de la comptine, les élèves prennent la posture balasana pour évoquer le hérisson qui n'a pas voulu se montrer. Puis redresser délicatement le corps pour rester dans la posture du diamant (vajrâsana). A nouveau, reprise des mouvements pour évoquer les piquants puis faire claquer les mains sur la syllabes « quer » de claquer.

Pranayama : on ferme les yeux puis calmement les rouvre et on imagine ce que l'on ressent quand le porte a claqué , on prend de l'air et on imite une explosion d'air « clac, clac clac.. »

Pratyahara : Les enfants s'installent deux par, deux face à face. L'un sera le hérisson. Puis les rôles s'interchangeront.

« Maintenant petit hérisson pointe le bout de son nez car il a décidé de venir vous dire bonjour.

Celui qui possède la marionnette vient déposer un baiser (bruitage) sur une main puis sur l'autre main. Le hérisson dépose ensuite un bisou sur le front puis sur le bout du nez.

Comme il est très curieux il tourne autour de vous, l'enfant déplace sa marionnette tout autour de son partenaire, trois fois. Puis on échange les rôles.

Ensuite chacun s'étire puis on réécoute la comptine. Ceux qui ont déjà mémorisés peuvent m'accompagner. Lors des séances suivantes, la comptine sera redite avec les gestes uniquement.

Le fait d'introduire ainsi une comptine favorise la compréhension et facilite ensuite la mémorisation de la structure du texte, de sa chronologie. Le caractère ludique et kinesthésique plaît aux élèves et ils mémorisent facilement les comptines. Elles sont alors réutilisées ensuite dans les séances de yoga du matin ,lorsque la classe se retrouve enfin au complet pour préparer la journée. La comptine accompagne l'exercice du matin, elle relie les enfants entre eux et constitue un support et un ancrage émotionnel puissants qui apporte de surcroît un bien-être et favorise une mise en condition idéale pour la journée de classe.

b. En cycle 2 et 3

L'expérimentation a d'abord commencé lorsque j'avais une classe de cycle 2, de cp/ce1. Ce furent les premiers élèves à bénéficier des apports du yoga dans l'apprentissage des poésies. L'annexe 1 est un extrait d' une séquence proposée au tout début de ma découverte de l'apport du yoga pour mémoriser une poésie. Depuis, bien d'autres poésies ont été étudiées en reliant conjointement yoga, langue orale et créativité.

J'ai également pu mettre en pratique mes expérimentations cette année avec des plus grands dans le cadre d'un échange de services au sein de l'école avec une collègue.L'an-

nexe 2 est une séance d'introduction du thème lié à la mer, elle ne sert de support à aucun des trois poèmes en particulier, elle sert de présentation de quelques postures. Les élèves seront ensuite libres de choisir de réinvestir ou non la posture lors des phases d'apprentissage du poème en groupe. Phases au cours desquelles ils auront un espace de créativité pour illustrer par le corps le sens du poème et le texte dans son intégralité.

Cela a donné lieu à des formidables productions à tel point que je leur ai proposé de présenter leur poème en yoga lors de la fête de l'école et certains d'entre eux sont motivés pour le faire. Nous avons fait ensuite un cycle sur la mythologie grecque (cf, annexe 6).

Il s'agissait non pas de poèmes mais de textes en prose sur les personnages mythologiques comme Héraklès, Méduse et Zeus. Cela a donné lieu à d'excellentes créations.

IV- Observations, évaluations, bilan

1. Les indicateurs

Mon premier postulat ou indicateur était de vérifier si le corps permettait de développer le niveau de compréhension des élèves tout en développant leur créativité. Je dirai que finalement c'est en créant qu'ils ont été amenés à se poser la question sur le sens profond de certains vers ou certaines métaphores et qu'en cherchant ils se sont encore plus interrogés. Le passage par le corps venait étayer, conforter leur compréhension de l'écrit et parfois il était même difficile d'exprimer corporellement une idée c'est alors au cours de ces « situations problèmes » que la créativité entraînait en scène et que certaines postures rencontrées pouvaient être détournées pour servir le texte.

Mon second indicateur portait évidemment sur l'impact que ce type de pratique pouvait avoir sur la mémorisation. Y avait-il une réelle progression, tangible, palpable, objective. Ce sont les enfants qui en parleront mieux que moi dans la partie témoignages mais il est clair que pour la grande majorité les restitutions orales étaient plus performantes. Ceux qui habituellement n'aimaient pas dire leur texte ont trouvé un étayage en utilisant le paramètre kinesthésique. Le rendu n'est pas aussi linéaire quand on utilise son corps mais la diction, la syntaxe est plus précise. De façon générale, le texte appris en yoga devenait un compagnon de jeu et d'expression et n'était plus vécu comme une tâche rébarbative, statique.

Enfin, un autre indicateur m'a permis de mesurer les effets du yoga intégré à la poésie ce fut le niveau d'attention des élèves. Le libre travail créatif a permis cela. Bien sûr, les élèves avaient à disposition des outils avec des propositions de postures mais ils choisissaient et décidaient de la proposer à tel ou tel moment et cela générait une concentration incroyable même si les échanges, les recherches et les discussions pouvaient être légèrement sonores, cela relevait plutôt d'un problème de locaux que d'un problème d'attention et d'intérêt.

2. L'évaluation

Mes trois indicateurs de départ se sont révélés être très pertinents dans cette expérimentation. D'un point de vue pédagogique et didactique j'ai utilisé une grille d'évaluation (annexe3). Celle-ci ne me permet pas d'évaluer directement les effets de la pratique du yoga et de la poésie mais ce qui est apparu en regard des résultats c'est que les 2/3 des élèves ont utilisés des postures et renforcés leur maîtrise du texte par des gestes. La mémorisation en a été favorisée, c'est indéniable si je me réfère aux résultats que je pouvais obtenir avec une pratique plus classique voire plus traditionnelle.

Mais au-delà des réussites purement scolaires ce sont les réussites personnelles, émotionnelles et d'estime de soi que j'ai pu apprécier objectivement. Les moments de yama qui permettaient de fédérer le groupe surtout avec les CE2/CM1 qui traversaient une période difficile de conflits entre élèves. Ces moments de vivre ensemble soudaient le groupe et permettaient ensuite des apprentissages sereins.

Le côté créativité, qui donnait à chacun la possibilité de proposer, de tester et de s'amuser. Le plaisir, souvent absent de bon nombre de pratiques devenues trop routinières était au rendez-vous. De ce plaisir a émergé l'idée de présenter les productions en fin d'année, pour un marché des connaissances au cours duquel les élèves initieront les autres à une pratique de leur choix.

3. Bilan et perspectives

L'heure est au bilan et pour moi comme pour les élèves le bilan est tout à fait positif. Je sais que cette approche de la poésie a été réussie et que l'ancrage kinesthésique est un facteur innovant et pragmatique. Cela ouvre des possibilités à chacun. Et au-delà des indicateurs de départ j'ai pu observer que ce travail donnait lieu à de la coopération entre élèves qui est également une variable didactique importante puisque l'enfant apprend encore mieux au contact de ses pairs et cela tisse des liens importants pour faciliter par la suite l'expression orale lors des débats philo, conseils d'élèves, quoi de neuf, ou autre...

L'utilisation du yoga et de la relaxation dans les apprentissages peut devenir une gageure de réussite intra et extra personnelles. Cette utilisation peut être transférée à d'autres domaines d'apprentissages. Faire entrer le corps dans les apprentissages est une source de joie pour les enfants, ils apprennent encore mieux, prennent du plaisir et en redemandent. Je ciblais au départ la mémorisation par la créativité corporelle et de fil en aiguille je me suis aperçue de l'incidence énorme que cela provoquait dans le processus de compréhension fine. L'application peut donc être transférée dans le domaine de la langue écrite. En mathématiques également, vivre des problèmes notamment ou en sciences, par la représentation et la création d'images mentales profondes.

4. Le yoga au service des apprentissages.

Comme je l'évoquais ci-dessus, je pense que les disciplines scolaires gagneraient à intégrer plus régulièrement le yoga à l'école en utilisant les différents apports qu'il peut amener au sein d'une classe. Le travail sur le vivre ensemble est primordial à l'école afin de développer un climat de bienveillance entre enfants et notamment par la coopération et l'écoute de chacun au sein du groupe, écoute fondamentale lorsqu'il s'agit de poésie mais dans bien d'autres activités aussi, cette écoute est nécessaire.

Une pratique corporelle régulière et quotidienne en classe apporte bien-être, décontraction et concentration, base fondamentale pour la réussite scolaire. Cela favorise le plaisir d'apprendre.

L'approche ludique également que l'on peut y voir pour certains enfants favorise non seulement la mémorisation mais surtout l'envie d'apprendre.

5. Témoignages.

J'ai demandé à certains élèves du CE2/CM1 qui le désiraient de me dire ce qu'ils pensaient de la pratique du yoga à l'école et plus particulièrement si cela les aidait d'utiliser le corps et le yoga pour apprendre une poésie. En voici la retranscription.

Alice : La dernière fois que j'ai appris une poésie sans le yoga, juste avec Maman qui me faisait répéter, j'ai trouvé ça dur et long. Alors qu'à l'école avec le yoga, c'est bien et surtout qu'on apprend à plusieurs.

Daria : c'est plus pratique avec le yoga car il y a les gestes. Parfois on se rappelle des gestes pour dire la suite. Si je veux dire un mot le geste va m'aider à dire ça. C'est bien.

Abel : Honnêtement y'a des choses bien et d'autres non. Par rapport à la poésie des fois c'est bien car on peut apprendre à plusieurs une poésie.

Lowri : Pour me souvenir, j'aime bien faire les gestes.

Mahel : j'aime bien le yoga. Quand la poésie est longue, ça m'aide. Et j'aimerais en apprendre d'autres.

Conclusion

« Yoga et Poésie » écrit par ma collègue, au tableau, dans l'emploi du temps des élèves de la classe du CE2/CM1. La première fois que je l'ai vu écrit, cela m'a fait chaud au cœur. C'était comme une reconnaissance ou plutôt comme le début d'une nouvelle ère pédagogique... C'est aux côtés des enfants de cette classe que j'ai pu cette année nourrir ma réflexion autour de ce sujet qui me tenait à cœur à partir du moment où j'ai découvert le

RYE. Mais aussi aux côtés de mes petits de Maternelle pour qui le yoga fait déjà parti de leur vie.

Les deux pratiques s'articulent tellement bien, elles s'alimentent mutuellement et les enfants en sont heureux. Ils développent la connaissance de leur corps en même temps que leur savoir-vivre. Ils acquièrent par ce biais des compétences en expression orale tout en développant des compétences en expression corporelle.

Les enfants ne sont pas des vases que l'on remplit, mais des feux que l'on allume disait Montaigne. En intégrant- le yoga dans ma pratique de classe quotidiennement, j'ai non seulement entretenu ma passion pour mon métier mais je suis convaincue d'avoir aussi allumé des feux en donnant à des élèves des outils dans le vivre ensemble et des clés d'apprentissage qu'ils pourront transférer et réinvestir dans leur travail scolaire autant que dans leur vie de tous les jours.

Le yoga en classe génère le calme et l'attention autant que la décontraction et l'assouplissement du corps. Il est un espace nouveau qui semble ouvrir des sentiers de liberté au sein de cette espace cloisonné qu'est l'espace classe. Je suis heureuse aujourd'hui de me dire que je participe au même titre que bon nombre d'éducateurs au sens large à l'émergence d'une nouvelle façon d'enseigner et à l'amélioration des besoins de l'enfant. J'ai la chance de pouvoir pratiquer quotidiennement avec mes élèves, avec les enfants du RPI (regroupement pédagogique intercommunal) dans le cadre d'un projet éducatif local au sein d'un atelier de parcours éducatifs en lien avec le périscolaire et aussi dans le cadre d'un échange de service dont j'ai déjà parlé.

Au regard de cette expérience, il me semble de plus en plus important d'être formé pour que la pratique soit efficiente et adaptée au contexte de l'Éducation Nationale. Le RYE m'a apporté cela et j'en ressors enrichie, remotivée et convaincue que le yoga ne va faire que se développer dans les écoles. Je salue au passage le courage, le travail et la ténacité dont a fait preuve Micheline Flak au cours de toutes ces années pour que l'usage du yoga en contexte scolaire soit reconnu.

Je terminerai ce présent mémoire par cette citation de Swami Vishnudevanada :

« Il est très facile de devenir professeur. Devenir un élève prend toute une vie.

La chose la plus facile au monde est d'enseigner ce qu'on ne connaît pas et ce qu'on ne pratique pas.

La chose la plus difficile est de pratiquer ce qu'on enseigne ».

Annexes

Annexel : exemple de séances avec des Cycles 2

Contexte/public visé : Ecole élémentaire publique de Massat (Ariège). Cycle 2 , classe de CE1, 17 élèves

- **Séance 1** :Yoga et poésie(séquence d'apprentissage).

Séance de 45 minutes, réalisée en début d'après-midi dans une salle multi-activités .

Lors du dernier stage nous avons au sein de notre groupe expérimenté une séance autour de la poésie. Cela tombait à point nommé puisque dans ma pratique de classe je m'interrogeai justement depuis peu sur la manière d'aborder différemment cette discipline. En effet, comment enrichir et rendre vivante l'expression poétique?Car il faut le dire, ce n'est pas l'activité favorite des enfants tant pour certains c'est un véritable challenge de restituer oralement un poème et plus encore parfois, de l'apprendre. Alors le corps, oui bien sûr, au service des mots ! Ma séquence s'est donc articulée autour de cette approche...

Exercice choisi et place dans l'échelle de Patanjali: La balle regard (expérimenté au cours du week-end 1), yama.

Objectifs :

- Etablir un lien de confiance et de bienveillance entre les élèves.
- Oser regarder l'autre.
- Mémoriser une poésie en engageant le corps.

Séquence d'apprentissage : yoga et poésie

Support :L'ENFANT POÈTE, Extrait de "Jonglerimes" Michel BEAU (voir annexe 1) **Déroulement :**

- **Yama** : les élèves sont assis en cercle et forment les contours d'un mandala. Au centre, il y a un bouquet de fleurs. Les élèves s'interrogent sur son utilité.

Pour commencer, *exercice (ciblé) de la balle regard* : **Je vais lancer une balle imaginaire à mon voisin de droite qui à son tour devra la faire suivre et ainsi de suite afin que tout le monde est reçu cette balle. Cependant quand je lance la balle je dois m'efforcer de regarder la personne en face de moi au moins pendant 3 secondes , le reste du groupe vous fixerez la personne qui est regardée. Allons-y je commence.**

- En tailleur, les yeux fermés, ils ont ensuite écouté la lecture du poème à la suite de quoi j'ai recueilli leurs impressions, commentaires ou explicitations .
- Afin de redynamiser le groupe, j'ai poursuivi la séance par un exercice de **Niyama** rencontré **lors du deuxième WE:le réveil énergétique. Ils ont adoré.**
- **Asanas** : Présentation ensuite des postures associées au poème (cf : texte et postures ou gestes associés).
- En fin de séance, j'ai proposé un exercice de **Pranayama** : je respire à plein poumon le parfum du printemps.
- Pratyahara :
- Prendre conscience de ses points d'appui au sol.

Visualisation des éléments du poème :Des fleurs éclatantes, un forêt, un sapin de Noël, une étoile, le ciel, un cheval.

- Dharana :

Observations puis dessin du bouquet de fleurs qui était placé au centre de leur mandala.

Remarque: les séances qui ont suivi (2 de 30 minutes) ont permis d'approfondir et de bien mémoriser l'enchaînement des postures associées. Puis en 4^{ème} séance, l'élève choisi de restituer soit le texte avec le support kinesthésique soit uniquement verbal.

Effets constatés : Les élèves étaient très enthousiastes et ont mémorisé avec joie cette poésie. L'exercice de yama introduit en début de séance a permis aux élèves de se concentrer car le calme et l'attention régnait ce jour-là et à chaque fois que nous avons refait cet exercice. Au-delà de la concentration, émerge également le travail sur l'acceptation du regard de l'autre nécessaire lors de la restitution d'un texte à l'oral.

Commentaire des élèves : Quelques uns ont dit à la suite qu'effectivement ce n'était pas facile de fixer quelqu'un dans les yeux mais que c'était rigolo.

(texte et gestes associés)

L'enfant poète

Il dessina sur la page *dans l'espace, dessin du contour du cadre* des fleurs aux tons éclatants *puis geste avec les mains de la fleur de lotus* et montèrent de l'image *geste faisant monter le parfum, inspiration profonde* tous les parfums du printemps. *expiration* Au couteau, sur la planche, *geste d'un couteau qui coupe sur la paume de l'autre main.* il grava le mot "forêt" *posture de l'arbre* et poussèrent mille branches *mains qui imitent les branches* où le vent s'en vint chanter. *Bras qui bougent*

Il inventa sur sa toile, *un nouvelle fois, geste imitant un contour* puisque l'on fêtait Noël, *mains devant comme pour expliquer* la plus belle des étoiles *posture de l'étoile* qui s'envola vers le ciel. *Petit saut vers le ciel*

Alors, dans un vieux journal *geste mimant l'ouverture d'un journal* reçu à l'orphelinat, *mains devant comme pour expliquer* il découpa un cheval *doigts qui découpent un cheval* et le cheval l'emporta. *Posture (asana) du cheval*

Annexe II : exemple de séquences avec des Cycles 2 et 3

Détente en bord de mer.

Contexte/public visé :

Cycles 2/3 , classe de CE2/CM1, 17/18 élèves

Ecole élémentaire publique de Massat.

Séance de 60 minutes

Compétences :

- Vivre ensemble / Maîtrise de la langue / EPS
- Objectifs :
- Établir un lien de confiance et de bienveillance entre les élèves.
- Oser regarder l'autre.
- Découvrir des postures qui pourront être réutilisées afin de mémoriser son poème.
- Créer et développer ses propres méthodes d'apprentissage d'un poème.

Déroulement :

- Yama (vivre ensemble) : la balle regard : J'ai commencé à « lancer » la balle à un élève placé à ma gauche et les autres avaient pour consigne de regarder celui qui regarde. Puis la balle a circulé jusqu'à ce qu'elle revienne à moi.
- Niyama : Le réveil énergétique.
- Asanas :

Vous imaginez que vous êtes au bord de l'océan atlantique, à Biscarosse, au sud-ouest de la France, assis dans le sable (*les élèves vont bientôt partir en séjour de découverte à Biscarosse*). Un beau chat vient se frotter à vous (posture dynamique du chat, dos rond, dos creux)...vous le caressez(pawanamuktasanas), il se frotte à vos pieds, se frotte à votre visage d'un côté, puis d'un autre.

Soudain vous apercevez une mouette qui prend son envol (tronc incliné, genoux légèrement fléchis, bras ballants. On lève les bras 3 fois). Un oiseau la suit (posture de l'oiseau, équilibre sur les orteils, bras levés vers le ciel en ouverture)Vous les voyez affrontant le vent qui se lève...Au loin un cargo arrive (la barque).

Pranayama, expiration sur le son ch, ch.... Le vent se lève

Transition : vous vous allongez à présent pour profiter d'un bon bain de soleil. Vous vous étirez...

Prathyahara

Vous êtes confortablement allongés...le soleil brille à travers les nuages , vous souriez car vous êtes détendus, relâchés...Le soleil réchauffe votre corps...vous frottez les paumes de vos mains que vous déposez sur vos yeux . Vous revoiez le chat, la mouette, la mer , le bateau, la plage, vos orteils..puis quand vous le sentirez, doucement vous vous rassoirez...en tailleur sur votre tapis.

Présenter le projet : *vous vous mettez par groupe selon les poèmes choisis et vous cherchez par les gestes ou les postures de yoga déjà connus (tous ont déjà pratiqué le yoga*

avec moi) ainsi que des bruits, comment vivre votre poème avec le corps et des gestes afin de le mémoriser. La contrainte est d'utiliser dans son travail au moins une posture. Les élèves vont travailler par groupes, ils vont devoir alterner posture de lecteur et postures de créateur qui utilise soit des postures soit des gestes.

Poèmes proposés :(choisis par ma collègue et qui ne sont pas tous en lien avec le thème)

Poème n°1

Le chat (1)

Viens, mon beau chat, sur mon coeur amoureux ;
Retiens les griffes de ta patte,
Et laisse-moi plonger dans tes beaux yeux,
Mêlés de métal et d'agate.

Lorsque mes doigts caressent à loisir
Ta tête et ton dos élastique,
Et que ma main s'enivre du plaisir
De palper ton corps électrique,

Je vois ma femme en esprit. Son regard,
Comme le tien, aimable bête
Profond et froid, coupe et fend comme un dard,

Et, des pieds jusques à la tête,
Un air subtil, un dangereux parfum
Nagent autour de son corps brun.

Charles Baudelaire

Poème n°2

« Le gardien du phare aime trop les oiseaux » de Jacques Prévert

Des oiseaux par milliers volent vers les feux
Par milliers ils tombent par milliers ils se cognent
Par milliers aveuglés par milliers assommés
Par milliers ils meurent.

Le gardien ne peut supporter des choses pareilles
Les oiseaux il les aime trop
Alors il dit tant pis je m'en fous
Et il éteint tout

Au loin un cargo fait naufrage
Un cargo venant des îles
Un cargo chargé d'oiseaux
Des milliers d'oiseaux des îles
Des milliers d'oiseaux noyés

Poème n°3

Titre : La mouette.

Poète : Alphonse Beauregard (1881-1924)

Recueil : Les forces (1912).

Aux coups de feu la mouette
N'a pas changé de chemin,
Et sa brune silhouette
Sur le ciel rose et carmin
Se découpe nette.

Par le seul appui du vent
Majestueuse elle plane,
Puis doucement, doucement,
Dans la brume diaphane
S'incline en avant :

Et glisse de telle sorte,
Qu'elle va choir où l'on voit
L'horizon fermer sa porte.
Elle baisse, baisse et chois.
La mouette est morte.

Alphonse Beauregard.

Séance n°3 : Se mettre en condition pour restituer un texte

Compétences :

- Vivre ensemble / Maîtrise de la langue / EPS
- Objectifs :
- Établir un lien de confiance et de bienveillance entre les élèves.
- Oser regarder l'autre.
- Revoir les postures en lien avec le thème : la mer.

Déroulement :

- **Yama (vivre ensemble) :**
- **la balle regard :** J'ai commencé à « lancer » la balle à un élève placé à ma gauche et les autres avaient pour consigne de regarder celui qui regarde. Puis la balle a circulé jusqu'à ce qu'elle revienne à moi.
- **Niyama :** mouvement des cervicales « **Mon bateau qui m'avait fait traverser l'océan atlantique est reparti. Je suis en mer, je scrute l'horizon , 3 x à gauche, 3 x à droite.**
- **« En tant que matelot sur votre navire vous devez effectuer des exercices pour vous maintenir. Toucher- croiser :**
 - oreille droite – œil gauche
 - oreille gauche – œil droit
 - épaule gauche – épaule droite
- épaule droite- sommet de la tête
- main gauche- cheville droite

– main droite- cheville gauche

Asana :

**Vous vous allongez et pour vous détendre, vous vous laissez porter par les vagues...
Posture de la vague avec bascule du bassin.**

Puis détente en nuage.

Dans le ciel vous apercevez un oiseau, il ressemble à celui que vous aviez déjà rencontré...

Posture de l'oiseau...

Sur le pont du bateau une mouette vient de se poser cela vous donne envie de l'imiter...

Mais bientôt le bateau rejoint le littoral français... vous regardez droit droit vers le port...

Pranayama :

En tailleur, vous respirez à plein poumon l'air du large une dernière fois : main sur l'abdomen, je prends 3 grandes inspirations et 3 grandes respirations.

Pratyahara/dharana :

On ferme les yeux : conscience de la position du corps au sol..., écoute des sons.

Evocation intérieure de ce qui a été vu dans les poèmes et révision du poème en posture de détente avant restitution devant les autres en utilisant les postures ou pas.

Annexe III Grille d'évaluation d'expression orale et poétique

Prénom : Date :

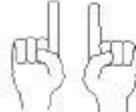
Titre du poème :

	A	ECA +	ECA -	NA
Connaissance du texte : restitution exacte, sans oubli ou confusion.				
Fluidité : pas d'hésitations. récitation aisée.				
Articulation, vitesse, volume.				
Ponctuation, ton, liaisons.				
Position du corps : j'ai proposé une interprétation (postures de yoga, gestes, expressions du visage).				
Regarder le public et être concentré.				
Illustration du poème en lien avec le thème.				
	<u>Signature :</u>			

Annexe IV :

Comptine du Hérisson tout hérissé.

Hérisson tout hérissé

Hérisson tout hérissé 
(monter et descendre les 2 index)

Montre-moi le bout de ton nez 
(montrer le bout du nez)

Hérisson tout hérissé 
N'a pas voulu le montrer 
(« non » avec le doigt)

Roulé en boule 
Roule roule roule 
(moulinets avec les mains)

M'a claqué la porte au nez 
(CLAP sur « -qué »)

Hérisson tout hérissé 



lacatalanealamaternelle.blogspot.fr

Annexe V

Yoga et mythologie

Contexte/public visé :

Cycle 2/3 , classe de CE2/CM1, 18 élèves

Ecole élémentaire publique de Massat.

Séance de 60 minutes

Compétences :

Vivre ensemble / Maîtrise de la langue /

• Objectifs :

- Établir un lien de confiance et de bienveillance entre les élèves.
- Oser regarder l'autre.
- Découvrir des postures qui pourront être réutilisées afin de mémoriser son poème.

Les élèves auront préalablement découvert et choisi leur texte en classe.

Déroulement :

- Yama (vivre ensemble) : Sur une musique traditionnelle grecque, les élèves se déplacent lentement, quand la musique s'arrête, on se salue en donnant le nom du personnage mythologique de son texte : Zeus, Héraklès ou Gorgone.
Puis on se met en cercle.
- Niyama : **Pour évoquer l'architecture grecque nous étirons les bras vers le ciel afin de symboliser les colonnes qui soutenaient les temples grecs. Les paumes des mains sont tournées vers le ciel.**
Nous sommes au centre de l'un de ces temples et nous nous étirons en pratiquant l'étirement de la joie : (*crocheter les mains ensemble, monter les bras vers le ciel, tourner les paumes vers le ciel, doigts toujours accrochés, redescendre les bras par devant puis arrondir le dos, bras tendus vers l'avant, ramener les mains sur la poitrine puis étirement, bras ouverts en croix*).
- Asanas :

Dans la Grèce antique, nous pouvions rencontrer plein de personnages fabuleux, tous dotés de pouvoirs incroyables.

Il y avait Zeus : *assis sur les talons, se lever sur les genoux avec les bras parallèles au sol.*

Zeus fit de sa peau une armure , l'égide : *assis sur les talons les bras ouverts en chandelier sur les côtés, la foudre dans une main , le sceptre dans l'autre, il faisait trembler le vaste monde.*

Nous pouvions également rencontrer Hercule (*posture du héros, bras ouverts*) qui affronta le lion Némée (*posture du lion*), un lion invulnérable.

Et il y avait également les Gorgones qui étaient trois mais une seule Méduse était dangereuse. (*allongé sur le ventre, paumes tournées vers le sol, bras tendus vers l'avant, écartés des oreilles, jambes écartées, décoller légèrement les membres du sol pour symboliser les tentacules de Méduse*).

Elle avait une tête entourée de vipères (posture du cobra) et des yeux qui transformaient ceux qui la regardaient, en pierre (posture de l'enfant pour terminer).

- Pranayama :

Maintenant vous vous imaginez allant vous asseoir près de la mer Egée, assis en tailleur, les yeux fermés ou les mains en coquille, vous inspirez puis vous respirez bruyamment comme pour imiter le bruit de vagues.

- Prathyahara :

A présent vous vous allongez sur le dos et vous prenez 3 respirations profondes.

Repensez au personnage mythologique que vous avez choisi, revoyez la posture présentée.

Ressentez ensuite toutes les parties en contact avec le sol...

Puis vous vous détendez et vous imaginez une plume qui virevolte, celle des sandales ailées de Hermès, qui vient se poser sur votre paume de la main droite, puis sur votre coude, votre épaule droite, votre hanche puis le dessus de votre pied droit. Elle se déplace aidée par le vent jusqu'à la paume de votre main gauche, remonte sur votre coude, votre épaule gauche, la hanche, le genou puis le dessus du pied droit. Ensuite, la plume magique virevolte tout autour de votre corps, de tout votre corps, de tout votre corps....

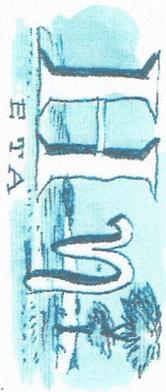
Puis lentement, vous sentirez à nouveau les différentes parties en contact avec le sol, vous prendrez une grande respiration et quand vous le voudrez vous commencerez à bouger, à vous étirer et doucement vous reviendrez en tailleur.

Passation des consignes : par groupe selon les choix concernant les textes, commencer à réfléchir aux postures, aux gestes ou aux signes qui seront utilisés pour mémoriser son texte.

Séances 2 et 3 : mémorisation des textes avec en introduction à chaque fois une petite préparation en yoga.



Zeus, dieu des dieux, puissance universelle, fut élevé en Crète pour échapper à son père Cronos qui voulait l'avaler comme ses frères et sœurs. Sa nourrice était une chèvre, Amalthée, qui lui donna son lait. Un jour, en jouant, il cassa une de ses cornes. Il lui en fit présent, en lui promettant que plus tard elle se remplirait miraculeusement de tous les fruits qu'elle souhaiterait : c'est la corne d'abondance. Puis, lorsqu'Amalthée mourut, Zeus fit de sa peau une armure, l'égide. Ainsi prémuni, la foudre dans une main le sceptre dans l'autre, il put faire trembler le vaste monde.



Héraclès, ce héros très populaire, pour le premier de ses douze travaux, fut chargé d'affronter à Némée un lion invulnérable qui ravageait le pays, dévorait habitants et troupeaux, et habitait dans une caverne à double entrée. Après avoir sans succès essayé toutes ses armes, qui ne pouvaient transpercer la peau, Héraclès, le menaçant de sa massue, le força à regagner sa caverne dont il obstrua une issue. Il pénétra par l'autre, prit l'animal dans ses bras et l'étouffa. Puis il écorcha le monstre avec ses propres griffes et revêtit sa peau, qu'il n'a pas quittée depuis.



Le dieu Hermès, à peine venu au monde, sauta de son berceau et s'en fut loin de sa grotte natale voler les bœufs que gardait Apollon, son illustre frère. À son retour, il buta contre une tortue, la tua, ôta la carapace, et tendit sept cordes fabriquées avec les intestins des bœufs qu'il avait sacrifiés. Ainsi fut réalisée la première lyre du monde, qu'Hermès offrit en cadeau à Apollon, pour se faire pardonner de lui avoir volé son troupeau. Afin que nul n'oubliât sa vocation première, Zeus, avant d'en faire le messager des dieux, le consacra dieu... des voleurs.



Annexe VI

BIBLIOGRAPHIE

Neveux Brigitte Anne, *Yoga et enfants*, Le Relié, 2015.

De Coulon Jacques- *Exercices pratiques de poésie pour retrouver son calme, récupérer de l'énergie et libérer sa créativité*, Payot, 2012.

Flak Micheline et Jacques De Coulon, *Le manuel du yoga à l'école Des enfants qui réussissent*, EPI, 1985.

Jouanne Hélisabeth, Ilya Green, *100% yoga des petits*, Bayard, 2015.

Hutchison France, Lumineau Irène, *Yoga pour les enfants avec Namaste*, Béliveau, 2014.

Jiddu Krishnamurti, *Apprendre est l'essence de la vie*, Presses Chatelet, 2009.

Satyananda Saraswati Swami, *Le yoga dans l'éducation*, Satyanadashram, 2016

Mainguy Véronique et Mucha Laurence, *Mon yoga quotidien*, Esprit Yoga, 2016.

Gardner Howard, *Les intelligences multiples, la théorie qui bouleverse nos idées reçues*, Retz, 2008.

Roucher Chrystelle, *Aider à mémoriser vite et mieux, Essai*.

Jouis Pascaline, *Comment apprendre avec plaisir selon vos besoins et votre profil*, PDF Guide pratique