Comment susciter l'envie d'apprendre aux élèves de CM1 grâce aux techniques du R.Y.E.

Mémoire

Formation aux techniques
de relaxation et de yoga dans l'éducation

Tutrice : **Carolyn WOOD**

Nelly LEROUGE-HAMELET
Enseignante en école primaire - Mai 2019 - Paris

Remerciements

Je remercie,

toutes les formatrices du RYE, pour cette belle équipe qui insuffle l'envie d'aller plus loin dans nos projets yoga dans l'éducation et, particulièrement,

- Carolyn Wood, ma tutrice, pour son professionnalisme, sa joie de vivre et sa bienveillance à mon égard.

- Françoise Duval, ma professeure de yoga de l'énergie, pour son ouverture de cœur. Elle m'a guidée et encouragée dans mon projet de formation de yoga pour les enfants : avec mes élèves, à l'école puis en cours extra-scolaires.

Du fond du cœur, je dis aussi un grand merci à ma famille pour ses encouragements, son soutien inconditionnel et sa grande patience.

SOMMAIRE

I. INTRODUCTION

1. J. Jaurès «…On enseigne et on ne peut enseigner que ce que l'on est.» p. 3
2. Les enfants n'ont plus envie d'apprendre aujourd'hui p. 4
3. Découverte et pratique du yoga p. 4

II. POURQUOI, DE NOS JOURS, LES ENFANTS N'ONT-ILS PLUS ENVIE D'APPRENDRE ?

1. Selon les pédagogues et les spécialistes p. 5
2. Selon mes analyses p. 5
   - Le mal-être de l'enfant
   - L'attitude de l'enseignant
   - Les programmes et les méthodes

III. QU'AI-JE MIS EN PLACE POUR SUSCITER LEUR ENVIE D'APPRENDRE ?

1. Le contexte p. 8
2. Les expérimentations p. 8
   a. Vue globale à l'année
   b. Le tableau magique p. 9
      - Pourquoi le mettre en place
      - Déroulé de l'exercice
      - Ses possibilités d'apprentissage par domaines
      - En résultats scolaires
      - La perception des enfants avec ce type d'apprentissage
      - Les difficultés rencontrées. Les objectifs sont-ils atteints ?

IV. CONCLUSION ET FUTURS PROJETS

Retour sur mon expérience yoga en classe p. 15
Mes projets à venir

ANNEXES p. 17

I. INTRODUCTION

1. J. Jaurès «…On enseigne et on ne peut enseigner que ce que l'on est.»

Née à la campagne entre forêts et prairies, au milieu de nulle part sur la terre de mes ancêtres, les premières années de ma vie sont **synonymes de grande liberté**, mais aussi de belles aventures. Souvent, pieds nus à travers la campagne, je me souviens de ma grand-mère qui, lorsque j'avais faim, m'envoyait tout simplement choisir mon menu dans le potager, de l'artichaut cru, des framboises, une bonne salade avec des herbes fraîches, la ferme venait parfois compléter le menu avec les œufs et des animaux élevés dans le respect… quel régal et que de souvenirs pour les cinq sens ! Les baignades ne se déroulaient pas à la piscine mais dans le grand baquet installé sous les cerisiers ou parfois la vieille Panhard nous emmenait vers des rivières plus lointaines où je goûtais aux joies de l'eau fraîche au milieu des castors. Cette grand-mère avait soigné beaucoup de personnes pendant la guerre grâce à sa connaissance de la nature et notamment des plantes… Mes parents avaient reproduit ce même modèle : en vacances, nous partions en convoi, avec deux à trois familles d'amis et toujours, une bande d'enfants joyeux et pleins d'envies. Cela nous avait habitués à cultiver des valeurs fondamentales de partage et d'amitié.

Pas de scolarité dans mes premières années, l'école maternelle n'existait pas dans mon village. **Ma première école a été celle de la nature, de la découverte par mes propres expériences** dans **un environnement très riche** (forêts, chiens, chats, moutons, chevaux, …). J'ai toujours été entourée de personnes aimantes et qualifiées chacune à leur manière, mes vraies racines viennent de là et les «vrais» spécialistes ne viendront pas me contredire.

J'abordais donc l'**école** en classe préparatoire, avec la «cerise sur le gâteau» une institutrice qui pratiquait la pédagogie **Freinet**, quel bonheur d'apprendre à lire et à écrire avec des correspondants, **d'aller chercher les informations au gré des besoins et envies**…

La suite de mon parcours scolaire n'a pas été aussi «joyeux» entre incompréhension et méthodes «arbitraires», je fournissais le minimum, sans grand plaisir jusqu'en terminale où quelques rares professeurs, avaient réussi à susciter mon intérêt et éveiller ma curiosité. Je passais rapidement un BTS tourisme à Paris pour réaliser en partie mon rêve dans un métier passion.

La naissance de mes deux premiers enfants allait provoquer un nouveau tournant dans ma vie, ne cherchant plus, à **m'approprier les choses mais,** cette fois, **à les transmettre**.

Je commençais donc une reconversion pour enseigner avec une licence en Sciences de l'Education : **les pédagogies nouvelles** avec Jacques Pain, responsable à l'université de Nanterre, me parlaient.

Je me réconciliais avec les études, **l'université me plaçait en tant que «chercheur»**, quel plaisir ! Je choisis une unité d'enseignement supplémentaire «**la communication par le corps et la voix**» : initiation à des pratiques jugées très innovantes à l'époque (1995), mes débuts en yoga, méditation, placer sa voix, ancrage, traversée du sol sur d'énormes rouleaux d'usine, «le langage non verbal»…, tout m'émerveillait et me poussait à aller toujours plus loin en **suscitant mon désir d'apprendre**. Puis un choc émotionnel me fait découvrir une **nouvelle manière de voir la vie** et va me permettre de **mieux comprendre autrui** (compassion, empathie…) mais aussi moi-même et ce que je voulais à nouveau construire.

Après un retour en province, j'ai commencé à enseigner en 2001 en maternelle, au début, ce qui m'a apporté le plaisir de transmettre car les enfants peuvent apprendre en mouvement, en patouillant, en chantant, dans la joie pour la plupart. Le jeu dans toutes mes expérimentations concrètes et apprentissages donnait du sens et apportait le désir d'apprendre. Déjà, sans en connaître le nom, j'utilisais le «tableau magique» qui faisait merveille chez les plus petits, très kinesthésiques. En 2005, je découvrais le cycle 2 puis le cycle 3, en CE2, dans une classe de 30 élèves, déstabilisée par les inspections et l'ambiance particulière de cette profession.

2. Les enfants n'ont plus envie d'apprendre aujourd'hui

Dès mes débuts dans les classes élémentaires, j'ai senti un certain mal-être, beaucoup de tensions, de stress, peu de présence et d'envie dans les apprentissages, chez les élèves. Dans notre système éducatif, le corps et l'esprit ne sont pas des priorités (à l'inverse des savoirs) pourtant il me semblait évident que je devais me préoccuper de leur bien-être. J'optais pour un changement en évoluant vers une pratique différente, mon objectif étant d'avoir des élèves heureux d'être en classe.

Ma proposition est de créer des situations d'apprentissages plus ludiques et moins stressantes, en accord avec leur âge tout en leur permettant de gérer leurs émotions. Ainsi, les élèves seront plus sereins et plus détendus et de ce fait plus attentifs et plus ouverts pour l'appropriation des connaissances qui se réalisera alors aisément .

3. Découverte et pratique du yoga

Pour gérer le stress occasionné par ce nouveau métier, il fallait que je trouve une parade pour y pallier. Ayant pourtant pratiqué beaucoup de sports, il me fallait quelque chose qui modifie ma manière d'être en profondeur.

J'ai alors testé plusieurs «types» de yoga mais la découverte du yoga de l'énergie en 2012, avec Françoise Lefront, ma professeure, fut une révélation. Ce profond rééquilibrage personnel m'a permis d'avoir plus de recul et un regard différent sur des situations perturbantes. Il m'est apparu évident que les élèves pouvaient profiter aussi des bienfaits du yoga.

Encouragée sur ma capacité à mener ce projet, j'ai cherché un organisme pour apprendre des techniques de yoga spécifiques aux enfants. Ma formation du R.Y.E., commencée en octobre 2016, me donnerait ainsi la légitimité pour les pratiquer en classe avec l'agrément de l'Education Nationale.

D'où le choix de ma problématique : Comment susciter l'envie d'apprendre aux élèves de CM1 grâce aux techniques du R.Y.E. ?

II . POURQUOI DE NOS JOURS LES ENFANTS N'ONT-ILS PLUS ENVIE D'APPRENDRE ?

1. Selon les pédagogues et les spécialistes ?

Un sujet récurrent depuis **J. J. Rousseau** jusqu'à aujourd'hui, un éclairage et une approche très prometteurs grâce aux neurosciences. Jusqu'au début du XX siècle et pour la très grande majorité des «éducateurs», la question de la mobilisation des enfants et des adolescents sur les savoirs ne se pose pas. La motivation va apparaître comme une question pédagogique essentielle avec «le mouvement des pédagogies nouvelles», ce que **C. Freinet** a traduit par cette formule très marquante : «Comment faire boire un cheval qui n'a pas soif ?»

La motivation est une construction qui peut être réalisée grâce à l'environnement favorable mis en place par l'enseignant qui prendra en compte les personnes mais aussi, et surtout, l'attitude de celui-ci à accompagner des demandes en valorisant les avancées et en installant un climat de confiance propice au développement de chacun. **M. Montessori** pense de même ajoutant l'éducation sensorielle et kinesthésique de l'élève. Puis **P. Merieu** avec les méthodes actives et la pédagogie différenciée ou encore **L. Vygotsky** qui parle d'apprentissages proches de la «zone proximale de développement» pour motiver. Enfin, plus récemment **C. Delannoy**, souligne qu'il faut comprendre de quoi est fait le désir de savoir. Tout pédagogue devrait se poser la difficile question du sens des apprentissages pour les élèves, en sachant que la réponse n'est pas la même pour tous.

Aujourd'hui, les neurosciences affectives et sociales (**C. Guegen)** apportent un nouvel éclairage. Elles montrent qu'une relation chaleureuse et empathique génère un cercle vertueux : l'enfant se sent compris, il est motivé, sa réussite scolaire augmente et l'enseignant se sent compétent.

Une relation de qualité déclenche la sécrétion d'ocytocine (molécule de l'empathie, de l'amitié, de l'amour et de la coopération, qui procure, bien-être et diminue stress, anxiété en plus de rendre confiant). Si l'enseignant soutient et encourage les élèves, il obtient un résultat rêvé par tout éducateur : un enfant calme, non stressé, confiant, curieux, motivé et heureux d'apprendre. Par là même, l'élève assimilera, retiendra et utilisera alors beaucoup mieux les nouvelles informations.

Le bilan aujourd'hui est catastrophique. **C. Alvarez** dévoile que «chaque année, quatre écoliers sur dix sortent du CM2 avec de graves lacunes(…)» et dénonce le fait que notre système éducatif ne prend pas en compte les mécanismes naturels de l'apprentissage humain et ignore l'épanouissement. «Offrons aux enfants ce qu'ils demandent, c'est-à-dire la liberté d'être actifs au sein d'un environnement riche et instructif, où ils peuvent vivre entre eux et avec nous, dans des relations de confiance et de bienveillance».

2. Selon mes analyses

- Le mal-être de l'enfant

De même, dans les classes où j'enseigne et, en particulier, en cycles 2 et 3, je retrouve les mêmes profils d'enfants «mal dans leur peau», mes yamas des émotions du matin avec le coloriage du bonhomme montrent leur stress, ce manque d'envie d'être à l'école et l'absence de prédisposition à apprendre ; ils le vivent comme une contrainte et les maux dont ils souffrent sont nombreux, leurs corps «parlent». (annexe 2 et diaporama)

Le système scolaire actuel ne correspond pas aux besoins de leur âge, le grand bouleversement hormonal plus précoce dans notre société de consommation se traduit par une instabilité psychique et physique. L'enfant subit une perte de ses repères qu'il doit se réapproprier.

L'école ne lui offre pas cette possibilité prenant en compte les savoirs mais pas l'ensemble de l'individu pourtant indissociables pour s'ouvrir aux apprentissages.

La situation n'est guère plus favorable à l'extérieur de l'école, l'enfant du XXIe siècle est confiné «sans contact suffisant avec l'oxygène physique et spirituel de la nature» **A. Bidar.** Surmenés par des multi-activités «survolées» ou des «écrans nounous», même les jeunes enfants ne sont pas épargnés. Les deux parents travaillant pour la plupart, ces enfants, dès leur plus jeune âge de la crèche au centre aéré, subissent des journées de «ministre».

Quand leur est-il proposé de vivre en pleine conscience en vue d'un épanouissement personnel et non de chimères ? se sont interrogés **Thich Nhat Hanh** et **K. Weare**.
Nous ne pouvons agir sur les causes extérieures à l'école mais nous devons les prendre en considération en classe, avoir de l'empathie et donner des outils pour aller mieux grâce au yoga notamment.

- L'attitude de l'enseignant

Nous vivons au siècle du développement le plus spectaculaire au niveau de la communication et paradoxalement, nous sommes dans un siècle très individualiste. Les valeurs d'entraide, de solidarité, de bienveillance entre collègues, partenaires éducatifs font défaut ainsi qu'envers les enfants.
Il en résulte tensions, conflits et divorce entre l'homme et la nature selon **A. Bidar**. Dans ce contexte, le milieu enseignant ne diffère pas, voire est plus touché encore. D'après **R. Boyer,** une dizaine de milliers d'enseignants par an est en souffrance et les enfants en pâtissent.
Le référentiel des compétences professionnelles de notre métier recommande d'assurer le bien-être des élèves et d'installer une relation de confiance et de bienveillance pour créer des conditions propices à l'apprentissage. Comment y parvenir alors que la plupart des enseignants ne savent ni assurer leur propre bien-être, ni afficher une confiance en eux face à la classe. Ils ne peuvent donc pas les procurer aux élèves.
Aujourd'hui, plus que jamais, les enseignants vivent de multiples situations émotionnellement difficiles et les challenges sont considérables. Or, adapter l'enseignement aux programmes très lourds demande énergie et savoir-faire. La montée de l'agressivité et les sources d'informations à l'extérieur de l'école font que la stimulation des élèves doit être croissante.
Ces sources de stress ont un impact sur l'enseignant, la gestion de classe, la posture... sans compter le manque d'envie, d'enthousiasme et le mal-être récurrent que cela peut générer au niveau personnel avec des conséquences sur la vie de famille, selon **D. Adad et P. Bihannic**.
Nous sommes des miroirs pour les enfants, alors pourquoi ne sommes-nous pas formés à être bien dans les classes ? Faisons alors que l'enseignant soit bien dans sa tête, bien dans la classe, dans son équipe éducative et l'enfant sera heureux !

- les programmes et les méthodes

Préparer en amont des activités susceptibles de répondre à la lourdeur de nos programmes est un travail titanesque.

En cycles 2 et 3, le mode frontal et directif est encore trop souvent employé, rassurant pour l'enseignant, demandant moins de préparation, avec le même cours pour tous. Alors qu'inventer des stratagèmes pour proposer des situations d'apprentissages plus attrayantes aux élèves demande du temps, une grande remise en question et de l'imagination. Il existe bien des propositions livresques pour être un «bon prof» mais posant trop souvent le problème de l'écart entre la théorie et la pratique. Il faut se lancer avec une prise de risque et le regard critique de ceux qui n'oseront jamais, comme dit : **D. Adad** «100% des profs qui ont essayé savent si ça fonctionne». Être un bon prof n'est pas appliquer une simple méthode, c'est avant tout appliquer DES méthodes avec un état d'esprit, une pratique de terrain et une préoccupation de l'autre.

Les techniques de yoga permettent d'accueillir chaque enfant avec sa différence et d'éviter des situations très tendues face à des élèves démobilisés qui deviennent perturbateurs s'ils se retrouvent dans une impasse faute de propositions de notre part.

Et là encore, notre autorité n'y changera rien mais ne fera que renforcer le problème, alors qu'une attitude bienveillante leur permettra de se libérer et de donner le meilleur d'eux-mêmes. Dans ce cadre, elles offrent un ensemble de possibilités d'actions très efficaces pour motiver chaque élève en valorisant ses qualités et en les incluant dans des projets. De même, elles donnent du sens aussi au métier de professeur qui vise avant tout à faire réussir tous ses élèves, pour répondre aussi à une demande institutionnelle récurrente.

Pourtant, se remettre en question sur ses propres méthodes pédagogiques demande une dose de courage, d'investissement personnel en temps et en formation. L'enseignant manque de confiance en lui, mal conseillé, stigmatisé, dans la peur d'être jugé ou de quitter sa zone de confort, cela le pousse à rester dans le mal être où il se trouve, conscient du manque d'efficacité de ses pratiques. Ainsi, il n'ose ni expérimenter, ni innover.

Il en résulte une insatisfaction, commune aux élèves et au corps enseignant et des résultats alarmants. Proposer des méthodes pédagogiques plus attrayantes, variées et surtout correspondant aux réels besoins des élèves d'aujourd'hui, seraient pourtant une solution au manque d'envie des écoliers.

III. QU'AI-JE MIS EN PLACE POUR SUSCITER LEUR ENVIE D'APPRENDRE ?

1. Le contexte

L'école Jeanne d'Arc qui est située à Bernay dans l'Eure, en zone rurale. L'établissement compte onze classes maternelles et élémentaires avec un collège sur le même site et un lycée dans la même ville.

Les enfants viennent de tous les milieux, notables de la ville comme familles très modestes : enfants d'ouvriers ou chômeurs qui voient dans l'école privée sous contrat une chance supplémentaire d'avoir une meilleure situation qu'eux plus tard. Enfin, en cycle 3, des élèves en grosses difficultés scolaires et/ou perturbés et perturbants viennent d'autres établissements publics, en début ou en cours d'année. De ce fait, les classes à partir du CM1, CM2, ont une population très hétérogène tant par leur niveau scolaire que des comportements. De plus, elles sont chargées de 25 à 30 élèves minimum.

Je suis à mi-temps depuis 3 ans, dans une classe de CM1 de 29 élèves de 9 ans n' jamais pratiqué le yoga. Ce choix de mi-temps est voulu, pour un équilibre familial ; travaillant également sur le centre équestre géré seul par mon époux, dans le petit village où nous résidons. Par ailleurs, je m'occupe de nos trois enfants et privilégie un mode de vie sain en autonomie : potager, fruitiers, serre et élevage de notre nourriture carnée. Le yoga fait partie de ce choix de vie, il ne se réduit pas à une «simple pratique» mais englobe un état d'esprit et une manière de vivre.

Sur le mi-temps scolaire, j'assure les matières suivantes :

- Français : orthographe, vocabulaire, productions d'écrits, dictées, littérature.
- Mathématiques : opérations, problèmes, calcul mental, géométrie.
- Sciences : en CM1 (et CM2 en décloisonnement)
- EPS : Yoga CM1
  Piscine CM1 (et CE2 en décloisonnement)

Il y a des temps pendant lesquels je ne suis pas avec les élèves du CM1 dont j'ai la charge afin assurer les décloisonnements. Ce fonctionnement, décidé avant mon arrivée dans l'école, me retire les arts plastiques, la musique et une partie de l'EPS.

2. Les expérimentations

Les journées de classe comportant essentiellement les matières fondamentales qui demandent beaucoup de concentration, sans possibilité d'alternance avec l'art, le chant ou des intervenants extérieurs, j'ai dû réfléchir à une nouvelle manière d'enseigner suscitant l'envie d'apprendre, offrant plaisir, détente et efficacité aux élèves.

J'ai commencé à exercer le yoga du R.Y.E., dès le premier stage TYE en **octobre 2016,** impatiente de trouver de nouveaux outils efficaces. La demande du R.Y.E. d'expérimenter, avec un retour écrit, nous met obligatoirement en situation et permet de nous lancer très rapidement. Même si nos débuts sont maladroits et hésitants, seule la pratique comme dans toutes disciplines permet de trouver nos marques et d'être plus à l'aise.

En tout début d'année scolaire, dès la réunion de parents, **je présente le R.Y.E.**, organisme ayant reçu l'agrément de l'Education Nationale, ma formation et mon projet qui s'intègre entièrement dans les programmes de la classe. J'explique que j'utilise les techniques de yoga en classe, pour obtenir une meilleure attitude et les conditions optimales pour entrer dans les apprentissages, mais aussi en séances complètes sur les créneaux de sport. Leur sont, également exposés, des supports explicitant clairement les objectifs visés (concentration, motivation, meilleurs apprentissages, développement des valeurs humaines : solidarité, bienveillance...). J'insiste sur la chartre laïque pour stopper toute polémique «chrétienne» avec le bouddhisme.

a. Vue globale à l'année

La formation au yoga du R.Y.E. a répondu à beaucoup de mes attentes, avec des techniques performantes pour répondre aux besoins identifiés de la seconde partie de ce mémoire, à savoir quels sont les blocages à l'apprentissage des enfants aujourd'hui ?

Le mémoire est trop court pour détailler l'ensemble de mes **expériences :** en **classe** (annexe 3), en **A.P.C** (Aide pédagogique complémentaire) (annexes 9 et 10) et en **ateliers** (annexe 4,11 et 12), je les expose donc dans les annexes et dans le diaporama (dépanneurs T.Y.E. et T.R.E….)

J'ai donc choisi de détailler **le tableau magique**, expérience ponctuelle depuis deux ans, devenue quotidienne (15 à 30 minutes) et maintenant ritualisée pour un gain de temps et une efficacité prouvée dans les apprentissages.

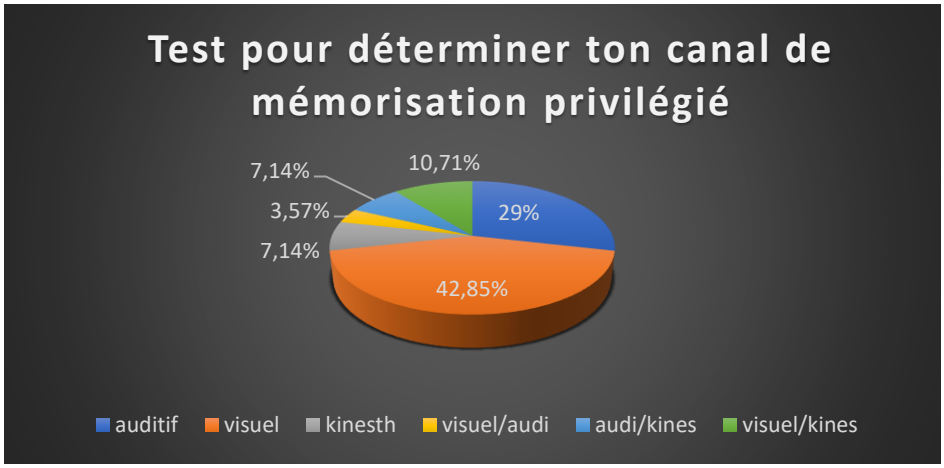
b. *Le tableau magique (annexe 5)*

- Pourquoi le mettre en place ?

Christine, lors de notre stage d'Evian cet été, a proposé un questionnaire pour déterminer quels sont les canaux de mémorisation privilégiés ? (diaporama). Il m'a semblé très intéressant de l'expérimenter dès la rentrée de septembre auprès des élèves, d'une part, pour apprendre à mieux les connaître et d'autre part leur expliquer leur manière d'apprendre, le fonctionnement propre de chacun.

La nécessité de posséder un outil d'apprentissage pratique plus performant offrant toutes les propositions à la fois (visuelles, kinesthésiques, auditives) m'a conduite à proposer à l'année le tableau magique, qui offre toutes ces possibilités, pour aider chaque enfant à trouver son propre chemin d'apprentissage en s'amusant et ainsi d'apprendre de manière volontaire.

Synthèse des résultats



dominant : enfant qui a plus de 5 réponses dans un canal.

Résultats : Il y a une dominante (un canal) d'enfants visuels : 42,85 % puis auditifs (29 %). Il est intéressant de remarquer que pour 21,42 % : il y a deux canaux d'apprentissages privilégiés, les plus représentés dans la classe sont le visuel/kinesthésique : 7,14 % et l'audio/kinesthésique : 7,14 %. Nous remarquons que les kinesthésiques avec un seul canal sont 7,14 % mais que la plupart ont deux canaux 17,85 %.

Analyse : Le canal proposait le plus souvent par l'enseignant de cycle 3 est le canal auditif. Malheureusement, il n'est pas le plus dominant, chez les enfants : 42,85 % sont visuels. L'autre tiers d'entre eux ont besoin qu'il leur soit proposé plusieurs canaux en même temps pour comprendre. Il est donc primordial dans une classe qu'un enseignant propose toutes ces possibilités.

Pour les enfants kinesthésiques, les propositions d'apprentissage offrent, surtout en cycle 3, très peu de situations où l'enfant peut être en mouvement, toucher, goûter, sentir, expérimenter et vivre avec tout son corps, contrairement à la maternelle, ce type d'apprentissage est pourtant pour lui essentiel, soit 7,14 % + 17,85 % = 24,99 % du total des enfants.

- **Déroulé de l'exercice : le tableau magique** (annexe 5 et diaporama)

J'utilise l'exercice du tableau magique depuis le début de ma formation au R.Y.E., de manière ponctuelle mais il est aujourd'hui ritualisé les lundis et jeudis matins lors de notre arrivée en classe.

Les enfants se placent en cercle autour des tables placées en U, pour un accueil en yama, bien que le tableau magique couvre toute l'échelle de Patanjali, ce vivre ensemble préalable est aussi une mise en condition au bon déroulement des apprentissages qui suivront.

C'est un tableau magique «version enrichie» que je propose aux élèves pour que des apprentissages passent par le dos et tous les sens.

- **Ses possibilités d'apprentissage par domaines (**annexe 8/diaporama)

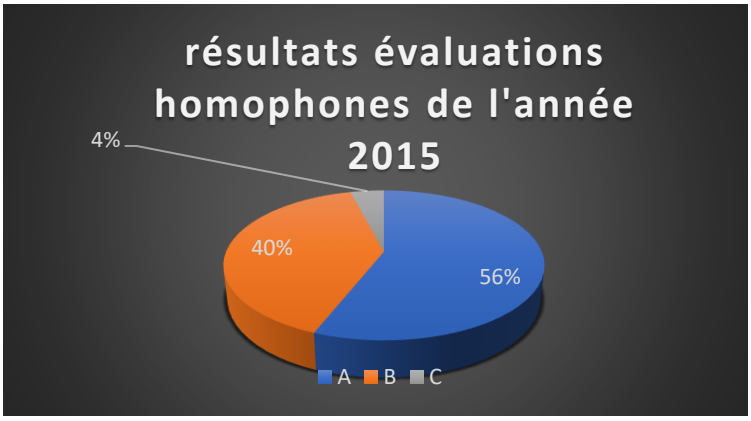
Le tableau magique permet de vivre ensemble en confiance, se détendre et se concentrer pour acquérir les notions des programmes scolaires. Ces propositions variées sont à la fois ludiques et très incitatives dans tous les domaines (français : orthographe, vocabulaire, les mathématiques : calcul mental, géométrie ou E.P.S, etc) y compris les matières transversales (autonomie et vie sociale : vivre ensemble et attitude scolaires générales : attention soutenue, compréhension, mémorisation, s'exprimer en public, etc).

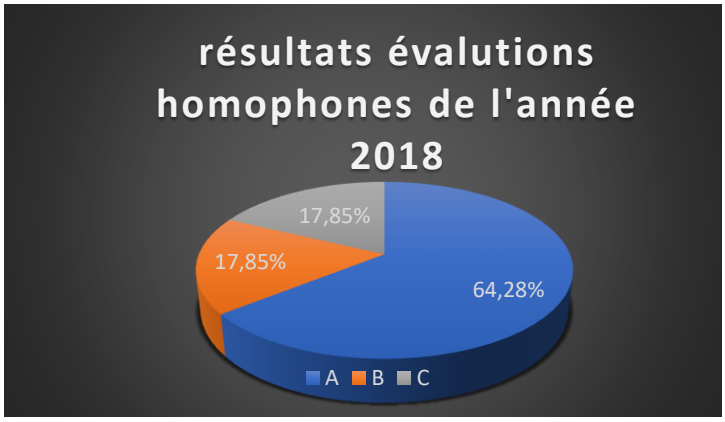
Dans l'annexe 8, j'analyse la progression obtenue en m'appuyant sur les exercices effectués lors des 1er et 2ème trimestres, ceux du 3ème trimestre étant à venir.

D'autres matières peuvent, à mon sens, être pratiquées (conjugaison, mesure...) , elle ne m'ont pas été attribuées dans le découpage du mi-temps.

- **En résultats scolaires** (diaporama)

Comparaison entre des résultats d'évaluations d'homophones en classe de CM1 à la fin du premier trimestre, année 2015 sans tableau magique et année 2018 avec tableau magique, afin de prouver l'efficacité de celui-ci.





L'analyse comparative des données entre 2015 et 2018, sur la même population (deux CM1 à 3 ans d'intervalle) et pour une notion identique avec critères d'évaluation similaires sur les homophones : a/à, nous révèle un meilleur score pour l'année 2018 pour les élèves qui ont acquis cette notion (A) : 64,28 % contre 56 % en 2015 sans l'aide du tableau magique.

Les élèves en cours d'acquisition (B) sont plus nombreux en 2015, cela s'explique peut-être par le score de l'acquisition en 2018 et les élèves en difficultés sur la notion (C) sont 17,85 % en 2018 contre 4 % en 2015.

Est-il possible objectivement de comparer deux années ? Les enfants étant à chaque fois tellement différents (niveaux, matières…), il existe trop de variantes. Par ailleurs, quelle est la part à accorder dans l'aide à l'apprentissage du tableau magique par rapport, aux livres, révisions à la maison, travail sur l'ardoise, dans les cahiers... réalisés en parallèle ?

Globalement, j'ai constaté bonne humeur, engouement à apprendre chez les élèves et les résultats scolaires sont bien, là, positifs.

- **La perception des enfants avec ce type d'apprentissage (annexes 6 et 7)**
  Analyse des résultats au questionnaire tableau magique (questions 1 à 9)

100 % des enfants aiment faire le tableau magique.

25 élèves sur 28 ont répondu qu'ils se sentaient bien pendant les séances.

La grande majorité de la classe a aimé les 24 exercices nommés faits en classe avec une préférence pour le tableau magique, l'écriture d'apprentissage et le yama des émotions.

26 enfants n'ont pas l'impression de travailler avec le tableau magique et éprouvent du plaisir à apprendre.

23 enfants disent comprendre mieux avec les exercices faits grâce au tableau magique.

En ce qui concerne la compréhension, les réponses sont très diverses car elles correspondent aux canaux d'apprentissage propres à chaque enfant. **Ceci confirme que le tableau magique répond aux visuels, auditifs, kinesthésiques et combinés.**

Quasiment tous les enfants préfèrent apprendre avec le tableau magique. **Seuls trois d'entre eux préfèrent écrire dans un cahier** dont deux qui sont timides.

La grande majorité de la classe (26 élèves) veut poursuivre l'apprentissage avec cette méthode pour le 2ème trimestre à savoir les séances de yama et le tableau magique avec l'apprentissage dans le dos.

23 élèves sur 28 pratiquent des exercices de yoga faits en classe hors du temps scolaire.

Le questionnaire enfants sur «le tableau magique» confirme clairement la préférence pour des journées de classe avec du yoga. Ils aiment les yamas, le tableau magique et les apprentissages qui passent par ces deux outils.

Il confirme l'effet bénéfique du tableau magique et l'atteinte du but, voir les conditions citées dans la deuxième partie du mémoire (vivre ensemble, bienveillance, ocytocine, meilleure ambiance, ouverture d'esprit, plaisir...).

- Les difficultés rencontrées, les objectifs sont-ils atteints ?

En début d'année scolaire les enfants ne sont pas habitués aux techniques de yoga, il faut installer des rituels. Après plusieurs semaines de pratique régulière, les enfants savent ce que j'attends d'eux et se libèrent, ils réclament le tableau magique et l'exercent avec plaisir. (annexes 6 et 7)

L'avantage de ritualiser est de créer chez l'enfant des automatismes, avec la règle d'or du silence devenue également naturelle, les conditions sont réalisées et permettent d'apprendre avec plaisir. Ces méthodes moins classiques et plus novatrices ont aussi l'avantage de rendre les enfants heureux.

Pour conclure, je dirais que le tableau magique est un exercice idéal dans le sens où il couvre **toute l'échelle de Patanjali**, il paraît très simple et il l'est dans sa pratique (et rapide aussi quand il est ritualisé) mais surtout il est **très complet et satisfaisant tant du point de vue de l'élève que de celui de l'enseignant, apprendre dans le plaisir est tellement épanouissant.**

Yama est un travail à deux où les enfants respectent et coopèrent avec les autres qui travaillent aussi. Et Il y a l'écoute de l'autre, il nécessite la bonne posture (**Asana)** et la respiration tranquille **(Pranayama)** des deux participants.

Pour, les autres pratiques de yoga, le meilleur des indicateurs se sont les enfants épanouis, ils affichent des réflexions positives après chaque séance et réclament un petit yoga lorsqu'ils ont trop de pression par exemple. Parfois, ils refont les exercices spontanément à la maison : «J'ai fait le bucheron car j'étais très énervé.», un autre à sa maman convalescente : «Je lui ai fait un tableau

magique.» (massages), d'autres jouent au tableau magique dans la cour de récréation.

Les enfants adaptent facilement les exercices appropriés à leurs besoins ou à ceux des autres, les réutilisent dans leur quotidien hors de l'école, c'est très POSITIF. Du côté de l'enseignant, j'adore travailler de cette manière aussi et j'obtiens plus de résultats sans les ennuyer ; ils réclament d'eux-mêmes des exercices supplémentaires (dans le dos bien sûr).

A présent, j'exerce peu en posture frontale et les savoirs et exercices ne viennent plus automatiquement de moi.

Je prends conscience également de l'importance d'alterner les temps de travail et de «pause yoga» pour obtenir une meilleure concentration. Ritualiser le yoga peut sembler «prendre du temps sur le scolaire», pourtant finalement ce temps je le gagne.

Grace au sens donné à l'apprentissage, l'enfant s'investit pleinement dans la tâche en sollicitant le cerveau droit (jeu/plaisir) pour leurrer et faire travailler le cerveau gauche (apprentissage /mémorisation).

Tous les canaux d'apprentissages sont alors proposés pour que chaque enfant apprenne avec ses propres fonctionnements :

L'auditif entend la parole chuchotée à l'oreille, la correction individuelle et collective.

Le visuel voit au tableau le résumé fait en commun sur la notion avant de faire le tableau magique et l'écriture faite dans le dos, puis la bonne réponse écrite au tableau.

Le kinesthésique apprécie le tracé dans le dos et peut faire passer par tout son corps l'information.

Rares sont les enfants qui sont uniquement dans un seul canal d'apprentissage, il y a une dominante mais, dans ce cas, ils sont réceptifs sur plusieurs qui se complètent. Donc si toutes les nouvelles leçons pouvaient proposer les trois entrées de mémorisation ce serait l'idéal.

Un écolier dans une classe, bien souvent, entend mais n'est pas attentif : «écouter c'est plus qu'entendre, c'est entendre avec une attention totale, profonde.» écrit **M. Poulhalec**. Le yoga offre ces conditions de mouvements et d'attention profonde : l'élève doit être «actif» avec son mental mais aussi avec son corps pour apprendre ce qui correspond également aux besoins de son âge (9 ans) **J. Piaget**. Les enfants dans les classes élémentaires sont trop statiques, assis la plupart du

temps scolaire. Les autres conditions, énoncées dans la première partie, étaient de varier les supports d'apprentissage et l'environnement ; le tableau magique apporte de la nouveauté et un contexte différent et séduisant dans lequel les enfants se sentent bien.

IV. CONCLUSION ET FUTURS PROJETS

Pour conclure et répondre à ma question de départ, je peux dire que la motivation et le goût d'apprendre sont les éléments centraux dans les apprentissages. En effet, sans motivation, l'élève ne peut réellement rentrer dans les apprentissages, acquérir des savoirs et savoir-faire. Elève comme enseignant ont chacun un rôle à tenir. L'enseignant doit faire naître le désir de savoir en créant des situations capables de mobiliser l'intérêt et l'énergie, l'élève doit avoir conscience que ce qu'il va apprendre lui servira pour plus tard, que cela a du sens pour sa vie et qu'il a les moyens de réussir les différentes tâches proposées.

Lors de mes expérimentations avec **les «outils yoga» et plus particulièrement avec le tableau magique, les yamas ou les pauses**, **j'ai pris conscience que l'enseignant peut donner l'envie d'apprendre avec plaisir tout en préparant aux apprentissages en favorisant la détente du corps et du mental pour permettre à l'écolier d'être heureux à l'école. Il doit :**

- créer un climat de confiance, de travail, se montrant à la fois bienveillant et encourageant. Son regard doit être positif sur les capacités de ses élèves. Il lui revient de varier les d'apprentissage afin de susciter la curiosité de l'élève tout en installant une situation qui permettra à ce dernier de prendre les risques nécessaires pour apprendre et s'engager sans craindre le regard et le jugement d'autrui.

- faire des propositions variées donnant du sens aux apprentissages, proches de l'élève (prérequis, goûts...) et qui amènent à une réalisation concrète.

- Une pédagogie différenciée «le tableau magique» prenant en compte l'hétérogénéité du groupe classe, afin de permettre à chaque élève de parvenir à l'acquisition des savoirs à son rythme, sans stigmatisation.

Ces trois grands objectifs sont largement atteints grâce à l'acquisition des techniques du R.Y.E., formidables outils qui m'ont aidée à améliorer la relation des élèves entre eux et leur relation avec les adultes, à favoriser le calme et le bien-être, à mieux gérer le stress, à développer l'attention et la motivation pour mieux assimiler les connaissances, à mieux comprendre et réguler leurs émotions, à favoriser l'estime de soi ainsi que la prise de parole.

J'ajoute que **mon «aventure» yoga ne fait que commencer**, comme le dit **P. Lassalle** "nous évoluons par septaine (...) entre 42 et 63 ans, on apprend à donner et à contribuer

à l'évolution de l'humanité ce qui complète parfaitement la première partie de la vie où on ne fait que prendre ou recevoir. Cette partie de vie invite au lâcher prise, à la relaxation, la détente, le recul et la souplesse.
Nous bénéficions souvent d'un sentiment plus apaisé qui nous permet d'exprimer au mieux nos qualités de cœur, de dispenser des paroles plus authentiques sans faux semblant. A 53 ans avec l'expérience de ma vie, je sens cette sagesse et j'ai acquis, me semble t-il, le recul nécessaire pour contribuer au bien-être des autres.

Mes projets sont de continuer à enseigner le yoga dans la classe et en ateliers, d'Informer les personnes désirant approfondir cette voie (l'A.S.H. de l'école s'intéresse et assiste à mes cours pour les élèves en difficultés par exemple). Deux lycées, via l'infirmière, aimeraient également une intervenante en yoga. Par ailleurs, une demande de cours ponctuels le mercredi et quelques stages pendant les vacances scolaires devraient voir le jour. Enfin, au niveau du centre équestre, nous proposons, pour les petits des balades en forêt avec une approche particulière pour l'éveil des sens et une démonstration de yoga sera intégrée aux différents spectacles équestres de l'été.

J'ai acquis la certitude des bienfaits du yoga auprès des enfants et adolescents et j'espère voir bientôt dans l'éducation la généralisation de cette merveilleuse pratique.

ANNEXES

Annexe 1 : Curriculum vitae	p. 18
Annexe 2 : Test du bonhomme/yama des émotions	p. 19
Annexe 3 : Vue globale des expérimentations à l'année	pp. 20, 21
Annexe 4 : 7 séances en atelier	pp. 22, 23
Annexe 5 : Exercice du tableau magique	p. 24
Annexe 6 : Questionnaire enfants "tableau magique"	p. 25
Annexe 7 : Résultats des questionnaires "tableau magique" enfants	p. 26
Annexe 8 : Liste d'apprentissages possibles avec le tableau magique	p. 27
Annexe 9 : Aide pédagogique complémentaire : progression sur 5 séances	p. 28
Annexe 10 : Le trataka "réussite"	p. 29
Annexe 11 : Yoga nidra «dans la nature avec un cheval»	pp. 30, 31
Annexe 12 : Relaxation «avec les sens»	p. 32, 33
Annexe 13 : Bibliographie	p. 33

CURRICULUM VITAE

Nelly LEROUGE-HAMELET
25 rue du château, 27410 Beaumesnil
53 ans, mariée, 3 enfants de 21, 19 et 13 ans.

FORMATIONS

. ***IUFM 97/98*** *(Cergy Pontoise 1995)*
. ***Licence en Sciences de l'Éducation 1****996/1997 Paris X Nanterre*
. ***BTS Tourisme*** *Option production distribution - 1987 - Paris – EFT (histoire de l'art)*
.***AUTRES*** *: B.A.F.A. (brevet d'aptitude aux fonctions d'animateur). B.N.S. Plongée sous marine Niveau III.*

EXPERIENCES PROFESSIONNELLES

Enseignement : maternelle puis élémentaire - Académie de Rouen depuis 2002 (16 ans)
Depuis 3 ans jusqu'à ce jour, sur deux mi-temps : poste en CM1 école de Bernay (27410) et assistante au Centre équestre de mon mari.

Tourisme et autres de 1987 à 2002 (13 ans) :

. ATTACHEE DE DIRECTION : - HOTELS ANCHORAGE (92 à 96)- Paris 7ème - Chaîne Hôtelière sur les Antilles
- EF Séjours Linguistiques (89.90) - Paris 1er - Formations adultes et enfants.
. ATTACHEE COMMERCIALE :- AIR SUD DECOUVERTES (92)- Paris 1er -AG de v et TO (Grecques, Océan Indien Mongolie)
- SOCOTOUR (91)- Paris 15ème Agence et service groupes
. HOTESSE D'ACCUEIL/RECEPTIONNISTE : - Château des Alpilles – Ecofor (90) Avignon
. GUIDE ACCOMPAGNATRICE : PARIS VISION (88) FRANCE TOURISME - Paris1er - Circuits guidés Paris et Versailles
*. RECEPTIONNISTE : - Hôtel de l'Amirauté**** (87) (Touques / Trouville). Avant 87 (périodes de vacances scolaires)*
*- Hôtel Climat de France **(les Milles / Aix en Provence)*
*- La Ferme St Siméon ****(Honfleur),*

. AGENT DE RESERVATION - Voyages Conseil - Evreux (27) Accueil, ventes.
. ANIMATRICE - BAFA - encadrement de colonies de vacances Association/Evreux.

EXPERIENCE EN YOGA

Yoga de l'énergie depuis 12 ans avec l'Association Art de Vivre à Saint Martin du Tilleul : Françoise Lefront que je remplace en cas d'absence.
Méditation et séances de relaxation.
Je pratique des cours de yoga en salle avec les élèves et des exercices en cours.

***Ponctuellement découverte d'autres types de* yoga** : Festival *yoga à Paris (3 ans de suite) : yoga du son, yoga mini, pour enfants, yoga et synovie Blandine, yoga du rire, yoga des yeux, la méditation avec Jacques Vigne, Marc Beuvain, la santé émotionnelle et les hormones en yoga thérapie pour femmes avec Kathy Wolf, la méditation par le son Patrick Torre,Hatha yoga et yoga nidra au son des bols de cristal Nico shanti*

Ma pratique ne se limite pas aux heures avec ma professeure mais fait partie maintenant intégrante de ma vie : manger en pleine conscience, produire et manger essentiellement ce que je produis où acheter à proximité, le respect des accords toltèques et une pratique régulière personnelle, à cheval aussi.

PROJETS

cours enfants les mercredis et vacances scolaires (voir autres projets dans mémoire).
voyage en Inde en 2020

LOISIRS : *Yoga de l'énergie (12 ans), équitation (depuis la petite enfance), marche, natation.*
Plongée sous-marine (pendant 10 ans) et les sports liés à la mer.

Dans le cadre de mon travail et autres ***Voyages*** *: en Europe, en Afrique, en Asie, et en Amérique*

TEST DU BONHOMME / YAMA DES EMOTIONS

Réalisé le 17 décembre 2018 - 26 présents sur 28 élèves. Ressentis des enfants sur leur vécu à l'école : Qu'est ce qui empêchent les enfants d'avoir envie d'apprendre à l'école ?

Le matin nous faisons en arrivant dans la classe un accueil en «yama» ? et celui des émotions est un de leur préféré. Là ils peuvent écouter leur corps et ressentir leur «baromètre» du début de journée et l'exprimer cela permet d'être entendu et de déposer ici et maintenant ce qui les encombre. Pour avoir envie de travailler, il faut que l'esprit et le corps soient libérés de leurs chaines (J. Coulon : Imagine toi dans la caverne de Platon). L'empathie fait des miracles et chaque matin nous gagnons du temps en développant ce climat de bienveillance et de confiance mutuelle. J'ai donné ce test du bonhomme, en fin de premier trimestre, juste avant les vacances de Noël avec une petite variante, puisque d'habitude nous le pratiquons à l'oral uniquement ou en touchant les parties du corps, les enfants, étant de plus en plus fatigués à cette période de l'année. Je leur ai proposé un bonhomme à colorier comme support de leur émotions (comment vous sentez-vous ce matin, coloriez et notez si vous le désirez là où vous avez mal).

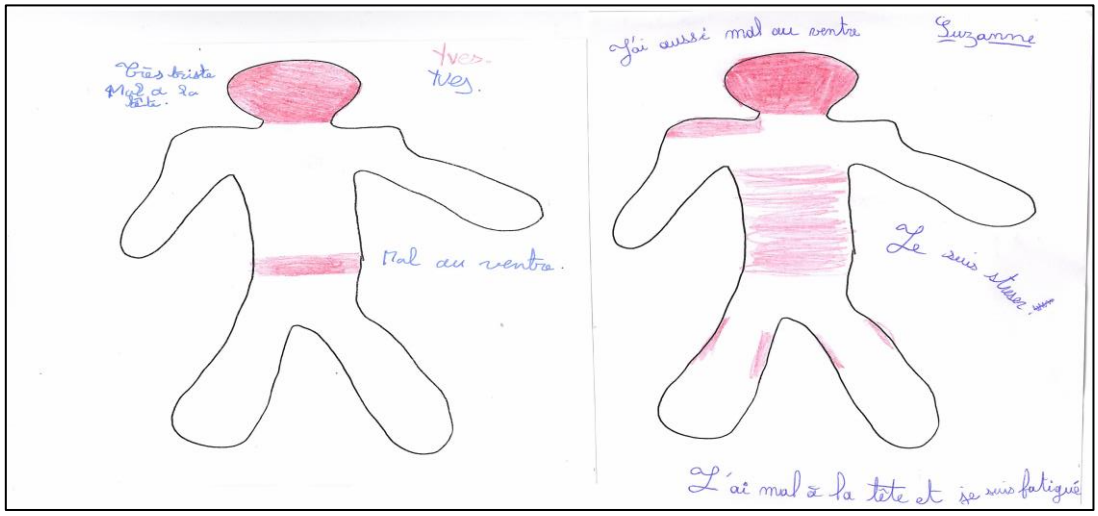
Analyse des résultats : 16 sur 26 ont mal quelque part, voire à plusieurs endroits (9) le mal de tête domine (9), suit le mal de ventre (5) et le dos, les côtes, les genoux, la jambe, le poignet, la gorge, le bras, les pieds, les poignets, la cage thoracique, les parties intimes, les yeux, la cheville, seuls deux me disent un état plus général : je suis stressé et je suis fatigué.

De nombreux enfants en cette fin de période avant Noël n'en peuvent plus, ils sont très précis dans la description de leur douleur avec un vocabulaire très approprié.

Je suis attristée bien sûr de voir le nombre d'enfants qui disent aller mal physiquement comme moralement et c'est primordial d'adapter mes propositions d'apprentissages et de donner des réponses «en yoga» pour améliorer ces conditions. Sinon, comment peut-on apprendre lorsqu'on arrive en classe déjà fatigué, avec un mal de ventre, voire stressé… ? L'esprit ne peut pas être ouvert et disponible dans de telles conditions.

Ils ont un besoin évident d'être entendus, de se détendre, d'évacuer le stress et les idées parasites, donc là encore susciter l'envie d'apprendre en soulageant ces maux, apporter du bien-être s'avère nécessaire pour préparer le corps et l'esprit à apprendre.

Peu importe que les facteurs soient dus à l'école et/ou à l'extérieur, le résultat est le même, nous devons les prendre en considération et aménager des temps de yamas et de pauses (diaporama : mes dépanneurs) aux enfants pour continuer à faire des apprentissages avec plaisir et envie. J'ai mis en place des exercices de yoga pour améliorer ou atténuer ces facteurs nuisibles aux apprentissages et améliorer tout simplement le bien-être des élèves. D'eux-mêmes, les enfants me réclament maintenant les petites pauses yoga, ils sont beaucoup plus à l'écoute de leur corps que les adultes.



Annexe 3

VUE GLOBALE DES EXPERIMENTATIONS A L'ANNEE

En classe (annexes et diaporama)		
Donner envie d'apprendre grâce à une meilleure ambiance de travail avec **les yamas** chaque matin (lundi et jeudi)	Préparer les enfants à bien apprendre. Installer un climat de classe serein et bienveillant. Privilégier la confiance mutuelle et la coopération. Mieux se connaître soi-même et autrui.	**Coloriages bonhommes rouges/**Yama des émotions.
Plaisir d'apprendre (des matières fondamentales**) grâce aux rituels d'apprentissages :** chaque matin (lundi et jeudi) avec **le tableau magique** avec **les yamas**	Ils offrent des temps d'apprentissages ludiques qui proposent tous les canaux de mémorisation aux enfants et leur permettent d'être en mouvement pour travailler, donnent l'envie d'apprendre, captivent et conservent leur attention. Plaisir d'apprendre à plusieurs en jouant.	**Questionnaires** enfants canaux de mémorisation/analyse : Comment le tableau magique répond-il à tous ces canaux ? **Questionnaires** ressentis enfants/tableau magique **Camemberts** : résultats scolaires en chiffres homophones : apprentissage avec et sans le tableau magique **Tableau :** listes apprentissages possibles avec le tableau magique **Tableau** : liste apprentissages possibles avec des yamas Un exemple **de yama** «d'apprentissage» : le jeu du coussin : ordre alphabétique/ dictionnaire.
Apaiser ou réveiller l'envie grâce à des temps de pratiques de **bien-être/relaxation** et **pauses** yoga	Proposées tout au long de la journée selon les besoins des enfants (pour relaxer, recentrer et redonner envie d'apprendre et préparer l'enfant à l'apprentissage)	**Mes dépanneurs :** exercices/échelle de Patanjali, relaxation, séances complètes, pauses, etc. **Coloriages bonhommes «bleus»** effets après une relaxation **Relaxation «à partir des sens»** pleine conscience **Yoga nidra «cheval»**
A.P.C (aide pédagogique complémentaire) 5 séances : Travail sur l'estime de soi Une meilleure mémorisation grâce au trataka	Le yoga face aux difficultés scolaires : donner confiance et le sourire pour lever les blocages, améliorer l'apprentissage des mots en orthographe / trataka	**Tableau de progression** : pratiques sur cinq séances au 1er trimestre avec le trataka et analyse.

En ateliers (1er Trimestre) (annexes et diaporama)		
Découvrir une discipline et les bienfaits du yoga Créer le groupe	Programmation plus judicieuse au 2ème trimestre, (préparation des enfants en classe + coloriages postures), je me suis adaptée pour les besoins du mémoire,	**Tableau détaillé des 7 séances** : progression, analyse et sous objectifs **Coloriages mandalas postures** en classe

7 SEANCES EN ATELIER/OBJECTIF PRINCIPAL : DECOUVERTE DU YOGA ET DE SES BIENFAITS

ANNEE 2018 les lundis	Semaine 1 : 29/10	Semaine 2 : 5/11	Semaine 3 : 12/11	Semaine 4 : 19/11	Semaine 5 : 26/11	Semaine 6 : 3/12	Semaine 7 : 10/12
Rituel	Bâton de pluie	Bâton de pluie	Bâton de pluie	Bâton de pluie	Bâton de pluie	Bâton de pluie	Bâton de pluie
Début de séance	En cercle debout Définition du mot yoga avec Yogito lu en classe de septembre à /octobre	En cercle debout Balle regard	En cercle assis	En cercle debout	En cercle debout	En cercle debout	En cercle debout
Yama Vivre ensemble	Jeu du coussin «Je t'offre» «Je te souhaite»	Marche stop (musique) à chaque arrêt, regroupement par prénom : première lettre/ordre alphabétique Puis chenille les élèves se rangent par ordre alphabétique (prénoms)	Séance complète de l'œil de l'hippopotame Lecture/échange de la philo fable	Séance complète de l'aveugle et le paralytique Lecture/échange de la philo fable Marche à 2 les yeux bandés	Séance complète de «Je dois partir en mer» wk 3 Yama et Niyama ensemble	Ma séance complète «cheval dans la nature» incluant yoga nidra (annexe 11) Enfant pioche et lit à haute voix «ce que j'aime dans la nature...»	Le samouraï A, I, O
Niyama	Nettoyage de la maison (Pawanmuktasanas) (Musique grecque)	Exploration de la bouche Auto-massage des doigts Toucher/croiser	Ancrer les pieds dans le sol et secousses avec souples-se sur les genoux Secouer la bouteille : eau+ terre + bille Auto-massage Puis assis	En cercle Le polichinelle on laisse l'avant du corps désarticulé les bras se balancent	Marche stop en musique "Crowley's Reel-in Ireland" Dire «Je dois partir en mer» différentes émotions : voix, gestes… Quand mécontent faire le gorille	Je me prépare pour aller me promener : la douche et étaler la crème solaire	Les maracas qui réveillent La grande oreille Le gorille
Asanas	Rappel des postures ap-prises en classe : l'arbre, l'oiseau, l'aigle ,le serveur et démonstration/pratique de celles qui ont été coloriées mais non faisables en classe : le lotus, le papillon, la grenouille, le chat/chien, le demi pont, le cobra, la feuille pliée.	Marche stop (avec leurs musiques) Rejoindre le tapis le plus proche quand stop Je tape dans mes mains le nombre de fois correspond à une posture (révisées semaine dernière)	Etirement vertical, latéral (posture diamant) Poisson simple Mudra de Ganesh Le héros Le papillon La tortue (perle intérieure)	Marche, les deux jambes attachées avec foulard, accroupis avant, arrière, côtés. Cobra poussé par le vent Rameurs Arbres à deux	Déroulé de l'histoire avec postures : Mer tranquille = posture chat Tempête = cobra Crocodile Arc L'enfant Demi-pont Culbuto	Musique (bruits nature) marche stop : je croise un bel arbre, étirement latéraux, verticaux, un oiseau, une grenouille et un aigle	L'arbre Le mudra de Ganesh Le guerrier La montagne Chat/chien Le tigre Le bâton La feuille pliée
Pranayama	Respiration des 3 étages Respiration toboggan	Respiration colorée	L'abeille	(Fait aussi avec cobra avant) Assis Respiration de la lumière	Compter les pas à l'inspir et à l'expir	Inclus dans yoga nidra : Transition initiale Rotation de conscience Respiration	Le tir à l'arc Le petit singe

Prathyahara	Allongé Le refuge	Sons a, e, i, o, u : chanter ensemble les voyelles	Position allongé Yoga nidra : wk 3 (hippo)	Relaxation sur le thème de l'entraide	Assis dans l'herbe... les yeux fermés	Inclus dans yoga nidra : histoire transition finale	Contractions Décontractions
Dharana	Visualiser une personne que l'on aime lui adresser un sourire		Visualisation de la perle à l'intérieur de soi. Regard bouteille /perle visible eau claire	Labyrinthe crétois à deux	Visualiser une situation agréable	Assis paisiblement dans l'herbe visualisation (...) Posé devant chaque enfant, un mandala/ posture cheval posée (à colorier)	Conte la force du bœuf
Rituel de fin	Partages sur la séance	Partages sur la séance	Partages sur la séance	Partages sur la séance	Partages sur la séance	Partages sur la séance	Partages sur la séance
Objectif général : Découverte du yoga et de ses bienfaits et sous-objectifs exposés ci-contre.	Découverte d'une séance de yoga complète et de ses bienfaits Savoir vivre avec les autres	Prendre soin de son corps et avoir de belles pensées	Prendre conscience des effets néfastes de certaines émotions et les apaiser	Entraide, solidarité, consolider le groupe	Être conscient des émotions de bases. Eveiller en soi une émotion positive.	Relâcher les tensions Expérimenter un yoga nidra	La confiance en soi

Avec les 28 élèves de CM1 : enfants de 9 ans ayant découvert le yoga, depuis septembre, en classe, séances en ateliers, les lundis sur octobre, novembre et décembre 2018, de 15 h 30 à 16 h 25 sur une durée de trois quarts d'heure.

Objectif principal sur les 7 séances : Découverte et bienfaits du yoga.

Objectifs secondaires (dans tableau) : par exemple pour la séance 1 (vivre ensemble, prise de parole en public, confiance en soi, respecter écouter l'autre) ou encore : bien-être, se recentrer, assouplir son corps et redresser sa colonne, relaxation, mieux maîtriser son énergie, apprendre à mieux se connaître et à gérer ses émotions).

Les postures ont déjà été découvertes en classe, grâce au coloriage des mandalas de postures (diaporama) et en, pratique, lorsque la posture est possible en classe (l'arbre, l'oiseau, l'aigle ...).

Le temps disponible du lundi après-midi est presque parfait, après la récréation et loin du repas sans contraintes de digestion, il permet de pratiquer des postures inversées, toutefois les enfants sont un peu fatigués en fin de journée, souvent énervés et avec un risque d'endormissement sur les relaxations.

La salle est un peu petite et se situe au-dessus d'une classe donc sauter à pieds joints ou faire le bucheron à pleine voix n'est pas possible. (Nous nous adaptons).

Le tableau de progression est pour moi un guide, il y a des exercices qui demandent parfois des répétitions pour que les élèves les intègrent mieux. Selon l'ambiance de classe, le temps qu'il me reste ou que j'ai en plus, je modifie parfois le déroulement en ajoutant ou retirant des exercices. Je reste très humble et accepte les imperfections compte tenu du nombre d'élèves trop élevé, je préfère les faire pratiquer que de ne rien leur apporter.

J'aime la répétition dans la pratique pour que les enfants intègrent le mouvement puis la lenteur et l'attention plus particulière sur le souffle, ma formation de base, mais par manque de temps je propose 7 ateliers «d'éveil». En début d'année scolaire, j'ai fait deux séances sur les pelouses autour de l'établissement et recommence un cycle au 3ème trimestre, comme l'an passé, de séances en plein air sur mai et juin lorsque le temps le permet.

J'accompagne très souvent les exercices de musiques, comme en classe, choisies par mes soins, mais aussi les leurs (ils me font leur liste et proposent de très bons choix comme «Moment of peace Gregorian» il faut leur faire confiance. Ils adorent et moi aussi ... Je les utilise pendant une marche stop, en relaxation... il suffit d'un téléphone et d'une enceinte c'est rapide et simple.

Les mots sanscrits ne sont pas cités pendant mes séances, ils sont des repères pour moi, les enfants ne les entendent que «traduits», je parle de vivre ensemble mais pas de yama (sauf, en début d'année, lors de la lecture de Yogito, en classe.

Annexe 5

EXERCICE DU TABLEAU MAGIQUE

Contexte : CM1 de 28 élèves (29 en janvier) : en classe d'une durée de 15 à 30 minutes.

Pratique ritualisée depuis septembre 2018 tous les lundis et les jeudis (exercice utilisé dès le début de ma formation RYE en 2016 mais ponctuellement). Après l'accueil du matin, (appel, présence au repas, installation du matériel, cahiers de liaison…), les enfants se placent debout **en cercle** autour des tables disposées en U.

Objectifs : Vivre ensemble, se détendre et se concentrer en vue d'apprentissages.

Apprendre et réviser des notions au programme scolaire, en suscitant l'envie d'apprendre des écoliers, en sollicitant tous les canaux d'apprentissage, en s'exerçant de façon ludique.

Nom de l'exercice : Le tableau magique (week-end 2 RYE TYE Paris 2016)

Place de l'exercice sur l'échelle de Patanjali : il couvre toute l'échelle de Patanjali.

Apprentissages possibles : Annexe 8

Exercices précédents : Bâton de pluie (rituel) - Balle regard (yama) - Météo des émotions (yama)- Respiration de l'oiseau (Pranayama).

Exercice suivant : Le tableau magique en apprentissage : écriture dans le dos (Dharana)

Déroulement de l'exercice avec l'exemple de la notion à/a

Chacun demande à son voisin, s'il accepte qu'il touche son dos et réciproquement (ou se met avec la personne de son choix/fille ou garçon peu importe s'il n'y a pas de gêne). Rapide après ritualisation.

Je fais la démonstration dans le dos d'un élève resté seul, en énumérant les consignes (je lui ai demandé son accord au préalable et je lui fais deux fois l'exercice l'inverse pouvant gêner ou être mal interprété)

Votre dos est un tableau, vous vérifiez que ce tableau est bien accroché avec ses deux poignées (massage des clavicules et des épaules) avec les mains. Puis, vous nettoyez bien le tableau avec un chiffon doux (massage doux à deux mains de toute la surface du dos de bas en haut de gauche à droite) Rajout : Il reste des taches : il faut donc utiliser le produit nettoyant avec le «pschitt » vous envoyez des gouttelettes dans le dos (avec le bout des doigts pour imiter les petites gouttes sur toute la surface du dos, sans appuyer trop fort). Ensuite, vous essuyez le produit avec une éponge en faisant des petits mouvements circulaires pour bien enlever les saletés. Vous terminez en supprimant les dernières poussières de craies : avec la tranche des mains posées l'une sur l'autre, de chaque côté de la colonne vertébrale, mouvements vers l'extérieur de haut en bas.

(Parfois avant) Puis, vous vérifiez le bon ancrage de votre tableau dans le sol, pieds de la largeur du bassin et invitez votre «tableau» à plier un peu les genoux et à laisser descendre sa tête lentement vers le sol pour se détendre et relâcher la nuque.

Le «scripteur» secoue légèrement les épaules, vérifiant les bras ballants qui bougent au rythme des petites secousses. Vous remettez ainsi en place les montants du tableau. Puis, le tableau remonte doucement. Il est droit (le dos est redressé) et détendu.

Vous pouvez maintenant écrire ; le tableau est prêt.

J'introduis, par exemple, la révision des à/a (notion vue l'an dernier en CE2 mais pas forcément acquise en CM1). Au préalable, j'interroge les élèves à l'oral sur leurs prérequis, je rappelle brièvement à l'oral, la règle : a : avait/avoir et à : préposition je ne peux pas remplacer par avait. Schématiquement je l'inscris sur le tableau de la classe.

Ensuite, je donne une phrase à l'oral : «Je suis à l'école ». Vous allez dessiner le bon «a» sur votre « tableau » et votre «tableau» vous le redit à l'oreille. Je demande aux binômes qui ont marqué le «a» sans accent de lever la main (je vois très rapidement les enfants qui n'ont pas compris et donne ou demande l'explication/correction dans la phrase à l'oral, j'interroge parfois aussi quelques tableaux au hasard. Puis, l'inverse avec cette fois le «a» sans accent dans une autre phrase : «Paul a faim». Dès que le jeu est démarré les enfants proposent des phrases aux autres enfants, en levant le doigt. Je suis alors en position d'arbitre et d'observatrice. Dans un deuxième temps, les écrivains et tableaux inversent les rôles.

Annexe 6

QUESTIONNAIRE ENFANTS "LE TABLEAU MAGIQUE"

J'entoure la réponse qui me vient spontanément.

1) **Aimes-tu faire le tableau magique ?** Oui Non

2) **Te sens-tu bien pendant les séances** ? Oui Non

3) **Que préfères-tu le plus pendant cette séance ?** (Je peux entourer plusieurs choix)

la balle regard,	la météo des émotions,
le jeu du coussin	le serveur
le nettoyage du tableau/massages du dos	faire circuler les énergies
le jeu avec l'écriture dans le dos	la douche
la posture de l'arbre	l'arbre dans le vent
la peinture bleue et jaune	le tir à l'arc
les jeux de doigts	le yoga des yeux,
le petit singe	le pantin
le chewing-gum que l'on gonfle	la locomotive
les contractions/relâchements	les étirements
la respiration en escalier ou toboggan	les 3 étages de la respiration
la respiration de l'abeille	la respiration de l'oiseau
Tout	Autre .....

4) **As-tu l'impression de travailler quand tu fais le tableau magique ?** Oui Non

5) **Comprends-tu mieux quand on t'explique avec le tableau magique ?** Oui Non

6) **Comprends-tu mieux quand ?** (Je peux entourer plusieurs choix)

On écrit dans ton dos	On souffle la réponse dans ton oreille
Tu écris dans le dos de l'autre enfant	On dit la correction collectivement à l'oral
On fait un résumé ensemble au tableau	Tout

7) **Préfères-tu apprendre en faisant :** (Je coche la case de mon choix)

des exercices sur ton cahier avec ton livre ? ☐

des exercices avec le tableau magique ? ☐

8) **Aimerais-tu continuer le tableau magique toute l'année scolaire ?** Oui Non

9) **Refais-tu des exercices de yoga en dehors des cours de la maîtresse ?** (J'écris ma réponse)
(Par exemple : avant le cross de l'école, avant une évaluation, en récréation, quand tu es énervé, à la maison…)

.....

.....

.....

RESULTATS DU QUESTIONNAIRE "TABLEAU MAGIQUE" ENFANTS

(28 présents le 10/12/18)

1) 100 % des enfants aiment faire le tableau magique (y compris l'enfant dont les parents sont «contre» le yoga, l'ensemble de ses réponses est fait de contradictions...)

2) 25 enfants ont répondu qu'ils se sentaient bien pendant les séances, 3 non (2 très timides avec des difficultés avec leur corps pour s'exprimer devant les autres et une ne veut pas contredire ses parents).

3) La grande majorité de la classe (21) a aimé les 24 exercices nommés faits en classe**.**

- le tableau magique et l'écriture d'apprentissage : 27 donc une grande majorité.

- Les autres exercices préférés sont : la balle regard, le jeu du coussin (apprentissage de l'ordre alphabétique...), la météo des émotions, les exercices de respiration, les étirements ou plus dynamisants comme le tir à l'arc ou la circulation des énergies.
J'ai demandé qu'ils en nomment d'autres s'ils le désiraient : l'éveil des sens (manger en pleine conscience), le toucher/croiser ou des pratiques faites en atelier comme l'aveugle et le paralytique et les marches stop en musique.

4) 26 enfants n'ont pas l'impression de travailler lorsque l'on apprend des notions au travers du tableau magique. J'ai reformulé cette question lors du questionnaire celle-ci étant ambiguë et mal posée pour des enfants. (Apprends-tu en t'amusant avec le tableau magique ? As-tu plus envie de travailler avec cette méthode ?).

5) 23 enfants disent qu'ils comprennent mieux avec les exercices faits avec le tableau magique. (4 élèves préfèrent écrire dans un cahier, un a dû se tromper car il choisit à la question 7 je préfère apprendre avec le tableau magique).

6) Les réponses sont très diverses : elles correspondent aux canaux d'apprentissage propres à chaque enfant. **Cette question confirme que le tableau magique répond aux visuel, auditif, kinesthésique et combinés.**

7) Quasiment tous les enfants préfèrent apprendre avec ce mode d'apprentissage qu'est le tableau magique. **Seuls 3 enfants préfèrent écrire dans un cahier** dont un des deux petits timides du début du questionnaire.

8) La grande majorité de la classe (26) veut poursuivre l'apprentissage avec cette méthode pour le reste de l'année : les séances de yama et le tableau magique avec l'apprentissage dans le dos.

9) A la question : Refais-tu des exercices de yoga seul (e) lorsque tu en ressens le besoin ?
23 écoliers sur 28 ont répondu oui.
Beaucoup le font quand ils sont énervés, avant le cross, une évaluation, en récréation ou à la maison quand les frères et sœurs les embêtent, lors d'une punition, pour se relaxer et lorsqu'ils ne se sentent pas bien.

Annexe 8

LISTE DES APPRENTISSAGES POSSIBLES AVEC LE TABLEAU MAGIQUE

Mathématiques, français / progression annuelle et analyse/ exercices effectués au premier trimestre.

Objectifs : Apprendre avec le tableau magique (et des yamas) des notions du programme scolaire.
S'exercer de manière ludique pour susciter l'envie d'apprendre chez les écoliers.

Année scolaire 2018/2019	Trimestre 1 (fait)	Trimestre 2 (fait)	Trimestre 3 (à venir)
Mathématiques **. Calcul mental** **. Géométrie** **Spatialisation**	Mobiliser les tables d'**additions** (ajouter des petits nombres, doubles, moitié, plus petit, plus grand…) **Soustractions** (idem) Les **polygones** : Je nomme, ils dessinent le nombre de côtés et/ou la forme jusqu'à 5 Se repérer et effectuer des déplacements.	**Multiplications** Tables calcul mental **Formes particulières** : triangle, quadrilatères, cercle **Parallèles et perpendiculaires (ex RYE « géométrie facile »)**	**Divisions** **Axe de symétrie** **Solides**
Français **. Orthographe** Des sons et des lettres **Homophones grammaticaux** **Les accords** **Vocabulaire**	**Lettres finales muettes** Féminin son [te] [e] **à/a, son/sont, et/ est/es, on/ont/on n'** **Le féminin des noms et des adjectifs** **Le pluriel des noms en au, eau, eu** Le **dictionnaire :** **Ordre alphabétique** (jeux oral yama annexe)	**La lettre h** **Sons [ail][euill]** **ce/se, ces/ses, ou/où, mais/mes** **Le pluriel des noms en al, ail** **Pluriel des adjectifs** qualificatifs **Accords** groupe nominal et verbe sujet **Formation des mots** : préfixes suffixes	**Son [oer]** **Son [war]** **la/là/l'as/l'a** **Le sens des mots** : (homonymes, synonymes…) plutôt en jeux oraux/yamas

AIDE PEDAGOGIQUE COMPLEMENTAIRE (APC) : progression sur 5 séances

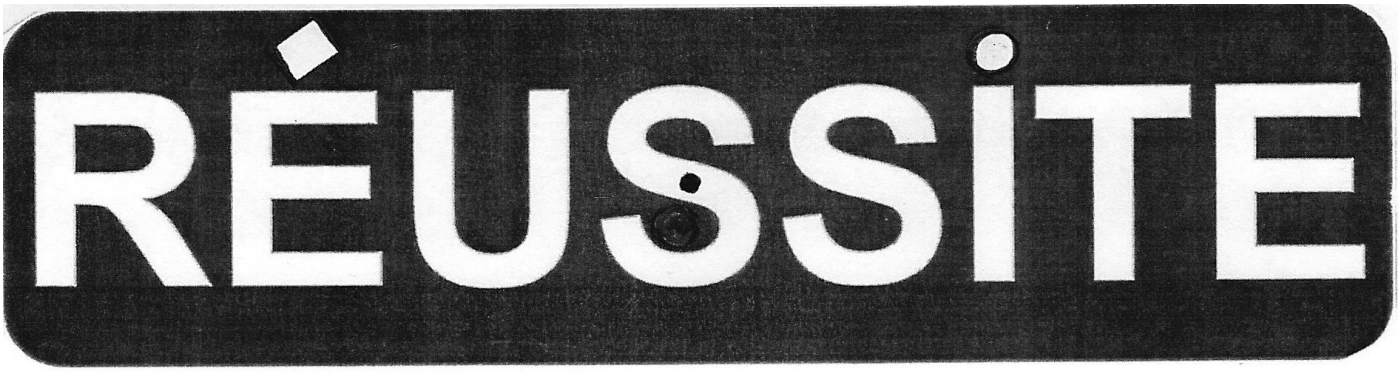
Contexte : dans le cadre de l'APC (1er trimestre), les jeudis midis : 30 à 40 minutes,
4 enfants de 9 ans (de la classe de CM1dont j'ai la charge) qui rencontrent des difficultés d'apprentissage en orthographe.

Exercices : Propositions visant à développer la concentration et la mémoire.
Expérimentations de tratakas : mémoriser des mots en orthographe, en comparaison avec mode d'apprentissage classique fait avec les autres *élèves.*

yama		***niyama***	***asanas***	***pranayama***	***pratyahara***	***Dharana :*** Trataka
Séance 1 : Découverte	Lecture/échange Histoire de Simon	Nettoyage de la maison	Le héros	Les 3 étages de la respiration	Visualisation : le vent qui chasse les nuages	avec une forme colorée (disque et triangle, carré, ovale)
Séance 2 : Apaiser les émotions	Lecture/échange L'oeil de l'hippo	Automassages séance de l'oeil	Etirements vertical/latéral	La respiration alternée le triangle	yoga nidra (rotation conscience dans parties du corps)	avec le mot : COURAGE
Séance 3 : Croire en soi	Lecture/échange La force du boeuf	Toucher croiser	Salutation au travail	Respiration colorée	L'abeille	avec le mot : CONFIANCE
Séance 4 : Se concentrer	Coupe de la réussite	L'arbre dans le vent	Le serveur	Respiration de la lumière	La fermeture des portes	avec le mot : REUSSITE
Séance 5 : Inscrire les connais-sances dans le corps	Météo des émotions	Tableau magique		L'oiseau	Yoga nidra (visualiser les cinq sens)	Bilan tratakas et autres mots appris de manière classique en classe

Annexe 10

trataka avec le mot : réussite



Séance complète avec YOGA NIDRA «dans la nature avec un cheval»

Contexte : Ecole primaire à Bernay (27) : Atelier, CM1 de 30 élèves de 9 ans.

Enfants qui pratiquent régulièrement le yoga en classe depuis septembre.

En atelier avec leur tapis, une heure par semaine, les lundis de 15 h 15 à 16 h 30

Séance effectuée le décembre 2018 dans la progression 7 séances, incluant un Yoga Nidra de 15 mn, inventée lors week end 4 T.R.E. 2018.

Objectif de la séance : Relâcher les tensions.

Thème : Relaxation en pleine nature : rencontre avec un cheval.

Déroulement de la séance :

Je m'assure avant de proposer cette séance qu'aucun élève n'ait peur des chevaux.

YAMA : Debout en cercle, chaque enfant pioche, dans un panier situé au centre du cercle, un papier avec un message et lit à voix haute : «un j'aime dans la nature» : le chant des oiseaux, le bleu du ciel, l'herbe verte, l'odeur des fleurs, toucher la mousse.

NIYAMA : Je me prépare pour aller faire une promenade…
La douche et automassages du visage pour étaler la crème et me protéger du soleil : masser le front, le nez, les oreilles…

ASANA : Sur une marche stop en musique (bruits de la nature et oiseaux)
«Je pars me promener dans la nature» à chaque arrêt de musique, je propose une posture (coloriées et pratiqué, quand c'est possible, préalablement en classe : mandalas "nature").
Le long des chemins, lors de ta promenade, tu rencontres des arbres :
- Tu es un bel arbre la sève monte jusqu'au bout de tes branches : étirements verticaux et latéraux
- Il y a de nombreux arbres majestueux avec des branches dans tous les sens : arbre sur 2 appuis, sur 1 appui, sur 3 appuis, puis à 2 élèves : 5 appuis et 6 appuis.

- Puis tu croises des oiseaux en vol et tu vois une grenouille qui saute.

- Ensuite, un aigle vient se poser prêt de toi.

Je demande au dernier arrêt musical, de rejoindre son tapis préalablement installé en cercle : transition pour aller vers le sol : relâcher la tête, les épaules, le haut du dos vers le bas en pliant les genoux et descendre doucement la tête en direction du sol, se mettre à genoux.

- Tu viens de t'installer à côté d'un petit pont où tu croises un joli chat qui s'étire au soleil.
- Tu observes à présent autour de toi les fleurs de toutes les couleurs : posture de la fleur, énoncer les couleurs de base (rouge, vert, bleu, jaune).

PRANAYAMA (inclus dans yoga nidra)

PRATYAHARA : Yoga Nidra

YOGA NIDRA :

Transition initiale :

Tu es toujours en train de te promener dans la campagne, par ce bel après-midi ensoleillé et tu aperçois une petite clairière (une belle prairie) d'herbe verte. En t'approchant, tu ressens un peu de fatigue et le besoin de t'allonger, confortablement sur le dos. Tu t'étires en poussant sur tes talons vers l'avant de manière à étirer tes jambes et tu places tes bras de chaque côté de ton corps, puis tes mains se posent sur ton ventre et tu fermes les yeux ou laisses filtrer un peu de lumière.
Tu sens les points de ton corps en contact avec le sol : les pieds, l'arrière des cuisses, les hanches, le dos, les bras et la tête.
Tu écoutes les bruits proches de toi, puis, plus lointains.
A présent, tu amènes ton attention sur ta respiration : le doux bruit de l'air frais qui entre et l'air chaud qui sort de tes narines.
Ton corps est détendu, tu ressens le calme en toi, tu es bien et tu n'as plus besoin de bouger.

Rotation de la conscience dans les parties du corps :

Quand, à moitié endormi.... Tu sens un souffle chaud et fin sur ta main droite. C'est un magnifique cheval noir, il a l'air très gentil, tu ne bouges pas pour ne pas l'effrayer et prolonger cet instant magique. Curieux de nature, il continue, tu ressens son frôlement sur les doigts de ta main droite, ton poignet, ton coude, ton épaule, ta hanche, ton genou droit, ta cheville, arrivé à la plante des pieds cela chatouille un peu les orteils, mais tu ne bouges surtout pas.

Puis, tu sens sa présence sur le côté gauche, les doigts de ta main gauche, ton poignet, ton coude, ton épaule, ta hanche, ton genou gauche, ta cheville, arrivé à la plante des pieds, cela chatouille à nouveau les orteils.

Puis sa longue et douce crinière effleure ton front, le bout de ton nez, le menton, le milieu de la poitrine et le ventre.

Tu es toujours allongé dans l'herbe, tu sens tout l'arrière de ton corps s'étaler sur ce tapis naturel et moelleux qui te porte comme sur un petit nuage. Tu t'étires et sens les rayons de soleil qui effleurent ta peau sur l'avant de ton corps, c'est très agréable. Tu savoures ce moment de bonheur, tout ton corps est détendu, tout ton corps, tout ton corps…

Conscience de la respiration :

Tu apprécies cet instant, tes mains se soulèvent et se baissent au rythme de ta respiration. Comme le souffle de ce beau cheval, tu t'amuses à compter les respirations de 1 à 5 : 1 tes mains s'abaissent et 1 elles descendent, 2 elles montent et 2 elles descendent, tu le fais maintenant à ton rythme jusqu'à 5…

Histoire :

A ta grande surprise, ton nouvel ami essaie de te faire comprendre quelque chose, du bout de son nez, il te pousse gentiment comme pour te dire lève-toi, lève-toi.... Viens jouer avec moi.
Il s'incline alors devant toi en faisant une révérence et tu te glisses sur le dos bien chaud de ton nouvel ami. Son poil est soyeux et doux sous la main. Tu t'accroches à sa crinière qui vole dans le vent et il se met alors à gambader gaiement, tellement joyeux de t'avoir sur son dos. Ton corps suit naturellement les mouvements ondulants et souples de son encolure.
Après un petit galop, à travers les champs en fleurs, hennissant joyeusement, il s'arrête le long d'une rivière pour boire, les oiseaux chantent dans les arbres. Il est l'heure de rentrer à la maison, tu te laisses glisser sur son flanc gauche et après l'avoir caressé et remercié pour cette belle aventure, tu le regardes s'éloigner et rejoindre sa prairie. Il se retourne, te jette un dernier regard pour te faire comprendre qu'il sera toujours là pour toi.

Transition finale :

Savoures encore un instant ce moment agréable en gardant les yeux fermés.
Puis efface toutes les images comme on efface un tableau blanc.
Tu reprends conscience de la pièce où tu te trouves, ta place par rapport à tes voisins et enfin la disposition de ton corps sur ton tapis.
Tu sens les contacts de ton corps sur le sol.
Ecoute à présent les bruits autour de toi : lointains puis proches, le son de ta respiration.
Tu peux maintenant remuer tes mains, tes pieds, bouger doucement ta tête.
T'étirer, bailler.

DHARANA :

A présent, tu t'assois tranquillement dans l'herbe en gardant tes yeux fermés.
Le soleil réchauffe ta peau, tu es bien et relaxé.
Tu peux maintenant frotter tes mains l'une contre l'autre et les poser sur tes yeux, entrouvrir les yeux et laisser filtrer la lumière à travers tes doigts et découvrir ce que j'ai déposé devant chacun d'entre vous (dessin de la posture du cheval à colorier).

La relaxation est terminée.

RELAXATION: «AVEC LES SENS» PLEINE CONSCIENCE

(T.R.E PARIS Décembre 2017 session 1 avec l'amande)

Contexte :

Dans une classe. de CM1 comprenant 29 élèves, proposition de séances courtes, pauses d'un quart d'heure environ et régulières au retour des récréations du matin ou de l'après-midi visant à calmer et recentrer avant l'apprentissage.

Exercice 1 : Méthode Jacobson : contractions/relâchements.

Exercice 2 : Respiration des 3 étages.

ASANA :

La bonne assise, à sa table, sur la chaise, sur les Ischions, pieds au sol ou sur ta boîte, légèrement écartés.

Vérifier que le dos est bien droit.

PRANAYAMA :

Prendre trois respirations profondes : inspirer, expirer.

Poser les mains sur les cuisses et fermer les yeux un instant.

Ressentir les bras : le bras droit puis le bras gauche.

Bien assis sur la chaise, pose les mains à plat à la base du cou sur les clavicules, observe les inspirations qui les soulèvent et les expirations qui les abaissent naturellement.

Placer les mains sur les côtes sous la poitrine, à nouveau ressentir l'inspiration qui les soulève et l'expiration qui les abaisse.

Pose les mains sur le nombril et ressent l'inspiration qui le soulève et l'expiration qui l'abaisse.

(Lorsque j'ai le temps : je fais refaire cet exercice trois fois chacun à son rythme.)

Exercice 3 : Relaxation à partir des sens avec "l'amande" ou les "pâtes de fruits » maison de Juliette et son jeu surprise, les mandarines de Fanny, les noix de Yves, les noisettes ou parfois des choses qui ne se mangent pas.

PRATYAHARA / DHARANA :

A présent, tu poses ta tête sur tes avant-bras, coudes repliés sur la table.

Nous allons commencer l'expérience avec les yeux fermés (cache les dans ta manche si nécessaire).

Tu dois respirer calmement tout au long de l'exercice avec tes narines.

A l'intérieur de ta tête, tu imagines que tu as un grand écran intérieur derrière tes yeux clos, au milieu du front sur cet écran tu vas "projeter des images".

Tu laisses une main ouverte sur la table et je dépose quelque chose dedans que tu vas explorer avec tous tes sens **:**

Est-ce qu'elle fait du bruit ? Si elle est enveloppée écoute (**oreilles**) le bruit du papier et développe la délicatement. Puis avec tes **doigts**, tu explores sa texture : dure, molle, rugueuse, lisse, tu vas essayer de deviner à quoi cela te fait penser ? Tu imagines ses contours : sont-ils irréguliers, carrés, ronds, triangulaires ?...

Enfin, tu portes la chose sous ton **nez** et tu humes son odeur : est-elle douce, délicate ou ressemble-t-elle à quelque chose que tu as déjà mangé ?

Maintenant tu ouvres tes **yeux** et tu le regardes attentivement : sa forme, ses couleurs, si des petits détails apparaissent avec la vue : un aspect granuleux (si des petits morceaux de sucre sont collés au bonbon par exemple) les avais-tu découverts avec tes doigts seulement ? (Parfois, je fais le goût sans les yeux.)

A présent, tu refermes les yeux et tu projettes l'image de la chose que tu as vue, touchée et sentie sur ton écran frontal.

Pour une noix par exemple, je retrace son «parcours» et ils l'imaginent, de sa croissance sur le noyer, arrosé par la pluie, nourri par la terre… son parcours jusqu'à nous et la personne qui l'a décortiqué et apporté à notre attention.

Le **goût**, à présent, sans ouvrir tes yeux, ta tête repose toujours sur tes bras croisés sur la table et tu glisses la pâte de fruits dans ta bouche, tu ne le croques pas tout de suite et l'explore dans ta bouche avec la langue ....
Enfin, tu la dégustes et tu savoures toutes ses textures.

A présent, tu écoutes les sons lointains dans la cour, puis tu reviens ici dans la classe écouter les bruits plus proches autour de toi, de tes voisins et ceux de ton souffle.
Tu es assis sur ta chaise, tu sens bien le contact des appuis de ton corps, tu t'étires, tu bailles ou tu fais un gros soupir, si tu le souhaites. Tu es calme et concentré.

Conclusion :
Ces exercices qui semblent longs sont en fait très rapides et faciles à mettre en place comme les rituels du matin, ils peuvent être écourtés ou rallongés selon l'humeur des enfants et le temps disponible. Le retrait des sens est magique, les enfants se posent et c'est une pratique qui leur plaît énormément ; contrairement à la plupart des adultes, ils sont encore très proches de leurs cinq sens. A regret et à tort, nous ne les utilisons pas assez en classes élémentaires par rapport aux maternelles. Vivre en pleine conscience (manger, boire…) est pourtant une base de plénitude et de satisfaction. J'adore leurs ressentis après ces exercices : "Je n'ai jamais mangé une mandarine aussi bonne.", "C'est bon de prendre son temps", "Je l'ai fait à mes parents à la maison, ils ont adoré." Ils s'approprient facilement ces exercices pour déguster l'instant présent et faire une pause.

BIBLIOGRAPHIE

***Yogito et la petite échelle d'or**,* Martine Giammarinaro - Editions Fais-moi signe

Le manuel du yoga à l'école des enfants qui réussissent, Micheline Flack et Jacques De Coulon - Payot Psy

Eveil de la conscience par le corps, Pédagogie et exercices pour des enfants épanouis - Joan Sala et Aloka Marti - Le souffle d'or

Yogito un yoga pour les enfants, Martine Giammarinaro et Dominique Lamure - Les éditions de l'homme

Les Philo-fables pour vivre ensemble et pour la terre, PIQUEMAL Michel - Albin Michel Jeunesse, 2009

Imagine-toi dans la caverne de Platon, Jacques De Coulon – Payot Psy

Ecoute le silence – Reinhard Brunner - AMRITA

12 outils pour capter l'attention des enfants, Marie Poulhalec - Editions Jouvence

L'école du cerveau : De Montessori, Freinet et Piaget aux sciences cognitives, Olivier Houdé - Mardaga 2018

Bien dans sa tête, bien dans sa classe Daniel Adad et Pascal Bihannic - Editions Retz 2018

Heureux d'apprendre à l'école, Dr Catherine Gueguen - Les Arènes

Les lois naturelles de l'enfant, Céline Alvarez - Les Arènes

Un prof heureux peut changer le monde, La pleine conscience à l'école Thich Nhat Hanh et Katherine Weare, - Belfond Esprit d'ouverture.

Qu'apprend-on à l'école élémentaire ? Ministère de l'Education Nationale - CNDP 2002

La motivation, Delannoy Cécile, Désir de savoir, décision d'apprendre - Hachette Education 1997

Motiver ses élèves, donner le goût d'apprendre, Mc Combs Barbara et Pope James, (traduction de Aussanaire–Garcia Marianne) - De Boeck, 2000

L'ennui à l'école, Les débats du CNP- Albin Michel/CNDP -2003

Comment susciter le désir d'apprendre ? Philippe Meirieu - L'éducation en question, Célestin Freinet, PEMF, 2001

Faire réussir les élèves avec la pédagogie différenciée, en cycle III programme 2016, Daniel Bensimhon et Eric Battut - Retz 2018

Les tisserands, Réparer ensemble le tissu déchiré du monde, Abdennour Bidar - Les liens qui libèrent

Souffrir d'enseigner...faut-il partir ou rester ? Mario Horenstein et Rémy Boyer - Mémo grammes 2015

Yoga et équitation – Harmonie cavalier-cheval, Diane Louise Lassonde – Belin*