

Recherche sur le yoga dans l'Education

Mémoire de fin de formation

Apports du yoga en classe de 6ème

Stéphanie Chevillard

Mai 2020 à Grenoble

Tutrice : Moïsa Pariaud

Sommaire

<u>Introduction et problématique</u>	2
<u>I/ Pourquoi le vivre ensemble est-il primordial ?</u>	4
<u>II/ La création du groupe</u>	6
A/ Présentation du projet	6
B/ Constat de départ _	6
- 1 ère période : Pour se découvrir et apprendre à se connaître.....	
- 2ème période : Pour être ensemble, tout en étant différents	
- 3ème période : Pour que chacun devienne un élève à part entière de la classe de 6 ème A	
<u>III/ Le yoga, un atout à tout moment</u>	11
A/ La détente ç'est possible au collège.	11
B/ La découverte de la puissance du souffle... ..	12
a) Pour lutter contre le stress	12
b) Pour ramener de l'énergie	14
<u>Conclusion</u>	17
A/ Conclusion personnelle	17
B/ Bilan et perspectives	17
<u>Annexes</u>	19

Introduction et problématique

J'enseigne l'histoire-géographie dans le collège de l'Albarine, collège REP (réseau d'éducation prioritaire) dans l'Ain depuis septembre 2002. Avec ses 260 élèves et ses 15 professeurs, c'est un des plus petits établissements publics de l'académie de Lyon. Il fait aussi partie des quatre collèges classés "REP" du département dont deux sont même classés en "REP +".

Pour autant, l'ensemble de l'équipe pédagogique, ainsi que tous les autres adultes de l'établissement ont toujours été prêts à relever le défi et accompagner les élèves dans leurs progrès et leur réussite. En effet, au vu de la taille de l'établissement, tout le monde se tutoie, se connaît, échange et participe à l'épanouissement et la réussite de chaque élève à chaque moment de sa vie de collégien.

L'établissement a été reconstruit dans les années 2000. Aujourd'hui, c'est un collège toujours en bon état; il y a peu de dégradations dans les salles et les couloirs. Les salles viennent d'être toutes équipées à cette rentrée 2019 de nouveaux tableaux (certains sont interactifs) et de vidéo- projecteurs à courte focale. Un plateau sportif et un gymnase de petite taille complètent l'établissement.

Depuis de nombreuses années, les professeurs et la vie scolaire cherchent à encourager et soutenir le élèves dans leur parcours scolaire quel qu'il soit. Nous sommes conscients que cette réussite se construit avant tout par une intégration réussie. Celle-ci est une réussite lorsque l'élève est apaisé à l'idée de venir au collège. Cette sérénité est aujourd'hui une nécessité pour tous .

Pratiquant le yoga depuis une vingtaine d'années, j'ai pu rester en forme physiquement et surtout prendre conscience que cette pratique m'était devenue indispensable pour faire face au bruit, au rythme effréné des journées et de certaines périodes de l'année scolaire, ainsi qu'aux demandes de plus en plus exigeantes des familles. Il m'a donc semblé logique de proposer aux élèves des outils pour qu'ils puissent se sentir bien physiquement et psychologiquement. J'ai cherché longtemps une formation yoga dans le PAF (plan de formation académique) puis lors d'une conversation, j'ai entendu parler du RYE et j'ai décidé de me former.

Cette intégration amenant à la réussite, quelle qu'elle soit, commence dès l'entrée dans l'établissement. Travailler avec une classe de 6 ème s'est donc imposé pour bâtir ce mémoire car :

- Ils sont directement confrontés à de grandes nouveautés (rythme de la journée, travail scolaire...).
- La classe de 6ème reste une année charnière, comme je l'ai évoqué précédemment.

- Ils sont très réceptifs aux exercices proposés. Ils sont toujours contents de tester, de découvrir ce que je leur propose.
- Enfin, ils sont à un âge où ils expriment aisément leurs ressentis et pour certains aiment expliquer de manière détaillée ce qu'ils éprouvent.

Huit écoles primaires envoient leurs élèves au collège de l'Albarine. Comme le collège fait partie d'un REP, celui-ci et l'ensemble des écoles primaires sont en relation depuis de nombreuses années. Cela signifie très concrètement que les différents enseignants échangent et coopèrent entre eux régulièrement sur des thématiques variées (ex : la formulation des consignes). Chaque année au mois de mai, comme bon nombre d'établissements, nous accueillons l'ensemble des classes de CM2 pour préparer la rentrée des futurs élèves de 6^{ème} avec une visite du collège, un jeu (un trivial pursuit adapté), un accueil en cours. Le jour de la rentrée de septembre, ces mêmes nouveaux élèves de 6^{ème} sont encadrés par le professeur principal et participent à des ateliers leur permettant de découvrir les différents personnels qui y travaillent (CPE, infirmière, surveillants etc..). C'est aussi le moment de découvrir l'ensemble des camarades de sa classe. Ces camarades vont vite devenir leur référence, presque une "deuxième famille". En effet, chaque élève les fréquentera 26 heures par semaine, pendant dix mois. Cette toute première journée est donc fondamentale pour les élèves, mais elle ne peut à elle seule résoudre tous les enjeux présents. Ce sont toutes ces interrogations, réflexions qui m'ont poussée à me demander en quoi le yoga pouvait-il permettre à un élève de 6^{ème} de réussir pleinement son année scolaire ? Une année si particulière que beaucoup d'entre nous s'en rappelle des années plus tard avec plus ou moins de bonheur.

Ainsi, dans un premier temps, je vais détailler précisément l'importance de travailler sur la notion de groupe et de quelles manières, je m'y suis prise. Je présenterai ensuite les différentes pratiques de yoga mises en place avec ma classe pour résoudre des situations que connaît chaque élève au cours de sa scolarité : stress, fatigue etc..

I/ Pourquoi le vivre ensemble est-il primordial ?

Lorsque l'on s'intéresse aux origines du yoga, on apprend que « c'est un Sage nommé Patanjali qui a codifié cette démarche : il en a tracé l'itinéraire et balisé les étapes menant l'être humain à la pleine possession de sa santé physique et mentale »¹.

Pour arriver à cet objectif, 8 étapes ont été définies et la première est le « vivre ensemble » ou yama. Il s'agit d'être bien dans son environnement, de prendre conscience de soi et aussi des autres. L'institution scolaire est aujourd'hui confrontée à la présence d'élèves extrêmement agités, perturbés et violents. Ils arrivent en cours chargés des soucis, des tensions familiales parfois d'une grande dureté. Les émotions négatives et la violence qu'ils expriment les enferment, les détruisent et dégradent bien sûr les relations avec leur entourage proche, la classe et plus largement, le collège. Or pour que chaque élève soit en capacité d'apprendre, il faut un climat serein, apaisé.

Ce climat serein et apaisé devrait trouver naissance à l'école . C'est un espace idéal pour y enseigner l'empathie. Mais en France, l'éducation aux compétences émotionnelles n'occupe que peu de place dans les programmes scolaires. Cette quasi-absence serait due à la création de l'école républicaine de Jules Ferry en 1881-1882, école républicaine qui s'est construite sans tenir compte de la famille au prétexte que celle-ci réservait une trop grande place aux affects.² Pourtant, aujourd'hui, on sait que réussir sa vie ne se résume pas à l'acquisition de connaissances; il est aussi nécessaire de développer des compétences émotionnelles et relationnelles. Apprivoiser et gérer ses émotions peut permettre à un élève d'être lui-même et de pouvoir travailler en classe ; dans le cas contraire, cela lui sera impossible. Pour prendre en compte les émotions à l'école, Omar Zanna³ propose une série de rituels, de jeux où la parole (ex la présentation croisée p 95) et surtout le corps sont mis en scène (ex le jardin des sculptures p 115). Dans cette activité, un groupe d'élèves se met à la disposition de sculpteurs (un ou deux élèves). Les émotions sont visibles par les postures. Ainsi, chaque enfant découvre et appréhende les émotions de ses pairs.

Pratiquer des exercices de yoga permet de suivre cette démarche car pratiquer le yoga et plus particulièrement des yamas fait prendre conscience dans un premier temps aux élèves de leur corps. Comme chacun va vivre de façon personnelle les pratiques, ils vont découvrir que les ressentis personnels peuvent être très divers. Ainsi, ils réalisent qu'ils ne sont pas seuls, les points de vue sont multiples et pourtant ils font partie d'un groupe ⁴ . Ces

1. Micheline Flak et Jacques de Coulon *Le manuel du yoga à l'école, des enfants qui réussissent*, Paris, Payot collection « Petite Biblio Payot », 2016

2. Omar Zanna *Apprendre à vivre ensemble en classe, des jeux pour éduquer à l'empathie*, Dunod, 2015

3. id ²

4. Chronique de Jacques de Coulon, 13 décembre 2016 dans www.rye-yoga.fr

pratiques sont certainement plus efficaces que des leçons de morale. Le vivre ensemble est inné au cadre scolaire puisqu'au sein des établissements, des élèves de différents profils sont accueillis. Cette mixité a été renforcée depuis 1991 avec l'apparition des CLIS puis des UPI, devenus des Ulis (unités localisées pour l'inclusion scolaire) en 2010 en accueillant des élèves porteurs de handicaps dans le cadre d'un projet personnalisé de scolarisation. Dans l'inclusion, à la différence de l'intégration, il n'existe pas de groupe de personnes avec ou sans handicap, toutes les personnes présentent des besoins communs et individuels. L'égalité et la différence trouvent leur place, la diversité est la norme⁵.

De plus, les yamas ou les pratiques ayant pour objectif le vivre ensemble sont aussi bénéfiques pour rappeler à nos jeunes que le bonheur est possible en étant solidaire et qu'il ne repose pas uniquement sur notre société marchande et consommatrice. Ces pratiques viennent en parallèle renforcer le travail fait en vie de classe et dans le cadre du Conseil de la vie collégienne. Enfin, aujourd'hui, bon nombre de métiers demandent de la coopération c'est-à-dire une capacité à échanger, à travailler en équipe. Coopérer et mutualiser⁶ sont des compétences à travailler dans le cycle 3.

Cette idée de développer la solidarité et l'entraide, l'attention et l'écoute entre élèves m'est apparue indispensable après avoir entendu lors du stage résidentiel de Saint-Martin-de-Londres les deux conférences sur le thème de la violence avec Marie Christine Loiseau et Jacques de Coulon. Marie-Christine Loiseau, explique que nos besoins déclenchent nos émotions qui s'expriment par des ressentis physiques au niveau des glandes surrénales, de la peau, de la respiration par exemple. Notre comportement est donc lié aux émotions et besoins. Si nos besoins ne sont pas satisfaits, le comportement sera inadapté. Ainsi, dans un conflit, le comportement d'un individu n'est pas dirigé volontairement contre l'autre car cet individu estime, qu'il a de bonnes raisons pour se comporter de cette manière. Cette idée de travailler sur l'écoute m'est aussi apparue indispensable après avoir vu comme des millions de français des manifestations d'une grande violence montrant une nation en mal de cohésion et d'écoute durant l'année 2018.

Finalement, mon objectif premier était d'essayer de créer un groupe apaisé, solide, voir solidaire où la confiance et l'entraide régneraient. Ce but pourrait se résumer dans la formule « un pour tous, tous pour un » formule proposée dans le manuel du yoga à l'école⁷ au chapitre intitulé « Vivre ensemble ».

5. site Bloghoptoys. Fr.

6. site [www.education.gouv.fr:cdi2770/le-socle-commun-de-connaissances-et-de-competences.html](http://www.education.gouv.fr/cdi2770/le-socle-commun-de-connaissances-et-de-competences.html).

7. id¹

II / La création du groupe

A/ Présentation du projet

Ayant deux classes de 6^{ème} cette année scolaire, j'ai décidé de choisir comme classe d'expérimentation la première classe avec laquelle j'ai fait connaissance. Comme chaque année, je ne savais rien à ce moment-là de mes élèves tant au niveau scolaire qu'au niveau de leur comportement . Cette classe accueillera un élève relevant du dispositif Ulis.

Après m'être présentée en tant qu'enseignante d'histoire-géographie, je leur ai expliqué que je leur proposerai aussi des activités de yoga tout au long de l'année. Je leur ai donc demandé s'ils connaissaient le yoga ou s'ils avaient déjà entendu ce mot. Tout le monde a répondu par l'affirmative. Puis lorsque je leur ai demandé ce qu'évoquait pour eux le yoga. Quelques uns ont décrit des « positions impressionnantes » (posture nécessitant une grande souplesse ou posture sur la tête)ainsi que de la posture traditionnelle du lotus.

Pour balayer le sentiment d'inquiétude apparaissant dans le regard de quelques élèves après ces réponses, nous avons visionné un diaporama contenant deux photographies (trouvées sur internet) d'élèves faisant du yoga en classe, en posture debout ou assise. Enfin, nous avons conclu en lisant les bienfaits amenés par la pratique du yoga chez les jeunes. Cette liste avait été établie à partir de différents articles sur internet (ex le journal des femmes de décembre 2016 et de yoga passion d'octobre 2017). J'avais affiché cette même liste lors des journées portes ouvertes l'année précédente pour expliquer aux parents l'intérêt de l'atelier yoga mis en place sur la pause méridienne.

B/ Constat de départ

L'heure suivant notre rencontre, j'ai demandé aux élèves quels étaient leurs liens tout d'abord entre eux puis avec les autres élèves du collège . Voici leurs réponses :

→ constat : Beaucoup d'élèves ne connaissent que quelques camarades dans la classe et au collège en ce début d'année. Ces résultats semblent assez classiques à savoir qu'à l'entrée en 6^{ème}, les élèves de différentes écoles primaires se retrouvent dans un établissement plus grand ; ils y découvrent de nouveaux visages. Un seul élève ne connaît personne.

Tout au long du 1^{er} trimestre (de septembre à fin novembre), j'ai axé mon expérience sur la formation du groupe classe. J'ai pris mon temps ; il me semblait logique d'avoir trois mois pour créer puis consolider le groupe. Les mois de septembre et octobre sont des mois d'adaptation à un nouvel environnement : nouvel établissement, de nombreux professeurs avec leurs exigences, des rythmes scolaires lourds avec de très longues journées pour certains. Lorsque les vacances de Toussaint arrivent, la plupart des élèves ont intégré ou commencé à intégrer tous ces changements. Les exercices ont été progressifs et adaptés à l'évolution du groupe. Ils peuvent être divisés en trois temps :

- 1ère période: se connaître, se découvrir (mois de septembre)
- 2ème période: être ensemble dans la différence (mois d'octobre)
- 3ème période : être un des élèves de la classe de 6 A (mois de novembre)

1ère période : Pour se découvrir et apprendre à se connaître.....

J'ai proposé en ce début d'année des exercices avec des balles de différentes formes et couleurs. Découvrir, toucher ces balles étaient aussi attendues par les élèves que l'exercice en lui-même.

- 1er exercice : je me présente en disant mon prénom, le nom de ma commune puis je passe la balle à un autre camarade.

→ constat : les tous premiers élèves sont timides et restent assis. Puis le cinquième élève, se lève, se déplace de manière aléatoire pour donner la balle. L'ensemble de la classe adopte la même attitude . Le dernier élève à se présenter est un élève d'une grande timidité. Les élèves ont été très attentifs, et plus particulièrement au nom de la commune citée. Ils étaient curieux de savoir d'où venait un élève qu'il ne connaissait pas. Certains n'ont pas hésité à faire répéter le nom de la commune.

- 2ème exercice: je me présente avec une balle en disant mon prénom accompagné d'un geste.

→ constat : de nouveau, il a fallu attendre un peu pour qu'un élève se lève. Mais oser se lever devant les autres a été plus rapide que lors du premier exercice. Surtout, certains élèves osent bouger : lever le ou les bras, font des fentes avec les jambes, gestes accompagnés de bruit...Les camarades sont attentifs ; l'ambiance est détendue, beaucoup de rires, de gaieté. L'élève le plus timide n'a pas terminé l'exercice le dernier. Il a été plus intégré. J'ai facilement deviné comme tout le monde quelques traits de caractère de quelques-uns. Traits de caractère qui se confirmeront par la suite.

- 3ème exercice : je me présente avec une balle et parle d'un de mes centres d'intérêt.

→ constat : tous les élèves ont réussi sans hésitation à citer un domaine qui les intéressait. Les réponses ont été variées . Ils ont cité souvent le sport, les animaux, en étant très précis ex j'aime le football ; j'aime le panda roux...J'ai été surprise de certaines réponses pour des enfants si jeunes comme « j'aime manger ». Une fois de plus, les élèves ont été très attentifs. Pour certains, j'ai constaté qu'ils avaient évoqué une de leurs passions avec une grande émotion. J'y ai été particulièrement sensible car il s'agissait ici de dévoiler un peu son jardin secret, tôt dans l'année, devant beaucoup de camarades dont beaucoup restent à ce moment-là des inconnus.

Bilan de la 1ère période sur un mois:

- A la question de savoir si les exercices faits leur ont permis de mieux connaître leurs camarades :

- 8 élèves ont répondu oui.
- 4 pensent que certains camarades pourraient devenir des copains.
- Pour 11 élèves, pas de changement.

Plus de la moitié de la classe semblent s'ouvrir aux autres et créer de nouveaux liens.

- A la question de savoir si les exercices leur avaient permis de mieux se sentir au sein de la classe :

- 4 élèves ont répondu se sentir mieux.
- 5 se sentaient bien.
- Pour 14 élèves pas de changement.

Un tiers de la classe se dit épanoui juste un mois après la rentrée. Je trouve ces résultats encourageants et espèrent continuer en ce sens.

2ème période : Pour être ensemble, tout en étant différents

J'ai proposé :

- 1er exercice : après avoir déambulé dans la classe, je leur demande de rejoindre un des quatre groupes en fonction de la couleur d'un de leur vêtement . Puis chaque groupe doit trouver en un temps limité deux points communs :un point commun partagé dans la classe et un autre point commun partagé dans la vie quotidienne . Puis un élève du groupe présente à tous le résultat de la réflexion.

→ constat : dans chaque groupe, les élèves ont bien échangé. Ils étaient enthousiastes à l'idée de relever le défi. Ils ont trouvé facilement des points communs , ex nous portons tous des baskets noires aujourd'hui et nous habitons tous dans une maison.

- 2ème exercice : déambuler dans la classe puis à l'arrêt de la musique, se regrouper en fonction de ce que j'annonçais : se ranger sur la gauche pour ceux portant des chaussettes blanches , sur la droite pour ceux portant des chaussettes de couleur ; se ranger selon que l'on porte des lunettes ou pas, des manches courtes ou pas pour finir par se ranger du plus petit au plus grand.

→ constat : chacun a bien suivi les consignes. La dernière a été plus longue à mettre en oeuvre car il a fallu jauger, évaluer, se parler puis changer de place parfois. Mon élève timide a eu du mal à « trouver » sa place ; pour finaliser l'exercice, il a du s'imposer dans la

file d'élèves. Au moment de l'échange, après l'exercice, une élève a conclu en disant que « les différences existent, mais on est tous dans la même classe. »

- 3ème exercice : le jeu du « j'aime ou j'aime pas » , l'élève lève ses bras s'il aime ce que j'annonce ou les laisse baisser s'il n'aime pas. Quelques annonces faites aux élèves : ressentir la chaleur d'un feu de cheminée ou de poêle à bois l'hiver ; siroter un soda glacé ; nager dans une eau tiède; sauter dans les flaques; monter 4 à 4 un escalier; ramper dans un tunnel; recevoir des boules de neige, être éclaboussé au bord d'une piscine....

→ constat : la principale difficulté a été de créer le groupe. Chaque enfant devait aussi être attentif aux autres, mais l'encombrement de la salle posait problème. Au bout de quelques instants, bonne écoute et attention aux autres.

3ème période : Pour que chacun devienne un élève à part entière de la classe de 6ème A

j'ai proposé des exercices où il y avait du contact physique. La rentrée était faite, les vacances de Toussaint étaient passées ; il me semblait maintenant important de construire des liens plus directs et profonds entre les élèves.

- 1^{er} exercice : déambuler dans la classe puis j'ai demandé des appuis avec un certain nombre de pieds, de mains, de doigts.. seul , à deux et à trois . Les élèves se sont mélangés et ne sont pas restés entre copains.

→ constat : Deux élèves qui ne s'aimaient guère n'ont pas hésité et ont réussi à se toucher. Il n'y a pas eu de groupes filles ou garçons. Certains camarades qui se retrouvaient seuls au moment des appuis à plusieurs ont du chercher un ou des partenaire(s) qui les ont intégrés sans difficulté.

- 2ème exercice : déambuler dans la classe et faire des cheks avec celui ou celle que l'on rencontre à mon signal.

→ constat : les élèves ont adoré l'exercice ; ici aussi, il n'y a pas eu de clan. Les élèves ont joyeusement et franchement apprécié le contact physique avec n'importe quel camarade. Mon élève très timide a lui aussi fait l'exercice avec un grand sourire.

- 3ème exercice : j'ai pris exceptionnellement pour clôturer mon travail sur la création et consolidation du groupe un temps de 30 minutes. J'ai repris l'activité appelée « l'aveugle et la paralytique » proposée dans le TYE. L'activité a été composée de la lecture de la fable avec un échange avec les élèves, puis d'une marche à deux en aveugle, une visualisation avec la thématique de l'entraide, enfin j'ai terminé avec l'exercice du labyrinthe.

→ constat : avant tout chose, l'exercice s'est déroulé dans une ambiance sereine ; il n'y a eu aucun débordement. Les élèves étaient vraiment dans l'activité. Ils ont été très touchés par la fable qui a provoqué certaines remarques telles que « rien ne nous empêche de rien faire » à savoir « tout est possible » ; « c'est un travail d'équipe » ; « il ne faut jamais abandonner, toujours persévérer » ; « il faut passer au-dessus de sa fatigue » (remarque d'un élève qui a de lourds entraînements de football) ; « ça se passe dans la tête. »

Pour les deux exercices en aveugle ; les élèves ont été très loquaces. Ils ont exprimé leur peur, peur de « prendre la porte », peur car « on perd le contrôle », peur car « on a aucun repère ». Certains ont clairement exprimé qu'ils avaient peur aussi que leur copain en profite pour leur jouer un tour. Mais tous ont pu constater que chacun avait pris son rôle de guide au sérieux et personne ne s'est permis de mettre un camarade en situation délicate. Plusieurs élèves ont évoqué qu'ils avaient senti, malgré eux, de la résistance, de la réticence à se laisser aller. Pour conclure, ils ont reconnu la nécessité de faire confiance à leur guide. Ils étaient à ce moment-là vulnérables et chacun a été aidé en toute sérénité.

Bilan de la 2ème et 3ème périodes

Tous les élèves sauf un ont apprécié les exercices car beaucoup ont parlé d'un moment de détente, de joie, de réveil voire de relaxation. Un élève pense qu'il est prêt pour le cours . C'est incontestablement l'activité « l'aveugle et le paralytique » qui a remporté le plus de succès. Ils semblent avoir été impressionnés car ils ont ressenti des émotions fortes.

Puis, je leur avais demandé si ces exercices avaient joué un rôle sur l'ambiance de classe :

- 14 élèves, la moitié ont répondu oui dont 5 se sentent mieux ; 9 se sentent bien.
- 9 n'ont pas perçu de changement.

Enfin, je voulais connaître l'impact des exercices :

- 4 élèves pensent être dans une classe solide et solidaire.
- 7 apprécient leurs camarades .
- Pour 9, pas de changement.

Fin novembre, une grande majorité d'élèves étaient satisfaits d'être ensemble. La moitié d'entre eux se sentent bien à très bien. Ils se sentent faire partie d'un groupe qui a tissé des liens. Ils semblent pour certains que ces liens soient forts : ils expriment de l'amitié et de la confiance .

III/ Le yoga, un atout à tout moment

A/ La détente c'est possible au collège.

En parallèle aux exercices de création de groupe, j'ai proposé tôt dans l'année des exercices en début de cours d'une durée de 10 minutes maximum pour amener du calme et de la détente. Ils étaient composés de niyamas pour chasser les toxines puis d'asanas pour se mettre en bonne posture, pratiqués debout ou assis.

- Les niyamas proposés : auto-massages du visage, auto-massage du haut vers le bas sur le corps, relaxation des yeux , contractions musculaires , la douche, hausser les épaules, des pawans (doigts, poignet, bras, cou ...).

- Les asanas : étirement vertical, la demi-lune, torsion sur une chaise et la petite salutation au repos.

Bilan : les élèves apprécient ces exercices. Ils évoquent comme sensation : « la détente, le bien-être, la légèreté, être bien, avoir chaud dans une partie de leur corps, avoir envie de dormir, être mou ». Les corps s'expriment aussi. Beaucoup se mettent à bâiller, de nombreux sourires apparaissent, les visages sont moins tendus . Certains évoquent sans hésiter le fait de se sentir prêts pour le travail.

Deux exercices les ont particulièrement marqués : le yoga des yeux et la petite salutation au repos⁸.

- Ceux ayant fait les exercices se sentent détendus et calmes. Une élève a pleuré après avoir exécuté le yoga des yeux. Elle a été très déstabilisée car elle se sentait particulièrement détendue et ne comprenait pas sa réaction. Cela a permis d'engager une conversation avec la classe sur les tensions ressenties dans le corps. Une autre élève nous a expliqué qu'il fallait qu'elle pleure le soir pour lâcher ses tensions et s'endormir en cas d'énerverment important.

- Quant à la salutation au repos, j'ai décidé de la proposer une veille de vacances en fin de matinée. Les élèves étaient dans un état de fatigue extrême et peu énergiques. A chaque fois, l'exercice a été une totale réussite. Les élèves ont exprimé beaucoup de joie tant ce moment de détente leur a été profitable. Ils ont ressenti une profonde relaxation et ont pu aussi apprécier le silence intense. Nous avons ensuite travaillé efficacement et le bruit, l'agitation tant redoutée et pressentie en début d'heure n'a pas eu lieu.

8. Id ¹ page 84

B/ La découverte de la puissance du souffle...

a) Pour lutter contre le stress

Ces élèves de 6^{ème}, pourtant très jeunes sont déjà conscients des tensions qu'ils subissent. La très grande majorité d'entre eux évoque être tendu et stressé au collège. Celui-ci est ressenti comme étant très prenant au moment des évaluations et lors d'interventions orales (ex le chant). Ces manifestations sont multiples : mal de tête, mal de dos, mal de ventre, transpiration excessive, douleurs musculaires, difficultés à s'endormir. Les maux de ventre et de tête sont les plus cités.

Avant d'aborder les exercices sur le souffle, j'ai échangé avec eux sur les résultats du questionnaire sur le stress. Plusieurs élèves évoquent un sentiment quasi permanent de stress ; d'autres disent le ressentir violemment lors de compétitions sportives. A la question de savoir si le stress était bon ou mauvais, tous les élèves ont déclaré par la négative. Je leur ai donc montré une vidéo⁹ décrivant les mécanismes et les conséquences du stress sur l'organisme. Ils ont ainsi compris que le stress est vital pour réagir face à un danger et que tous les êtres humains le subissent ; c'est une réaction humaine. Dès cet instant, j'ai senti un profond soulagement dans la classe ; chacun venait de comprendre que le stress faisait partie de la vie de chacun d'entre nous. Ils étaient alors enthousiastes à l'idée de découvrir des exercices pour le gérer. J'ai proposé des exercices de niyamas, d'asanas et dans un premier temps des respirations abdominales.

Cette première approche m'est apparue comme la plus simple. J'ai décidé de les guider au fur et à mesure pour qu'ils aient le temps de s'installer dans l'exercice. J'ai d'abord insisté sur leur posture assise : le dos droit, les pieds au sol, les bras relâchés sans tension. Puis je les ai invités à porter leur attention sur leur respiration. J'ai proposé aux volontaires de fermer les yeux. Après quelques respirations, je leur ai indiqué d'être attentif à leur inspire et leur expire qu'ils doivent faire si possible par le nez pour ressentir le flux d'air qui circule dans leur corps. Enfin, je leur ai proposé de venir poser une ou deux mains au niveau de ventre et d'observer. Chaque élève, concentré sur son souffle a fait une dizaine de respirations. Pour sortir de l'exercice, je leur ai indiqué de faire une grande inspiration puis expiration, d'ouvrir les yeux et de relâcher les bras. Il m'a été nécessaire de proposer plusieurs fois cet exercice pour que chaque élève puisse en découvrir et percevoir les effets. Ensuite, j'ai leur proposé la respiration complète.

Bilan :

- Plusieurs élèves ont d'abord eu la surprise de découvrir qu'ils respiraient. Le va et vient de leur ventre les a surpris. Certains ont même été très étonnés d'entendre leur cœur battre.

9. *Le stress expliqué aux enfants* par l'INSERM, 2015

- Puis, les élèves (dont beaucoup de garçons) souriants disent se sentir « bien », « légers comme une plume » ; un autre élève timide et réservé parle d'apaisement total : « avant les exercices, je pensais à plein de choses, maintenant je n'ai plus rien dans la tête, je suis bien et prêt à penser au travail ».
- Lors de la respiration complète, la perception de la respiration ventrale a été facile. Ce fut aussi le cas pour la respiration thoracique; le positionnement des mains sous les aisselles leur permet d'appréhender le mouvement en accordéon des côtes. Concernant la perception au niveau des clavicules, très peu d'élèves ont réussi à la ressentir. J'ai donc insisté sur les narines et la perception de la différence de température entre l'air inspiré et l'air expiré. Les élèves ont apprécié cette attention à leur respiration.

Pour éviter qu' ils ne se lassent de cet exercice, je leur ai proposé d'associer à la respiration une visualisation : au moment de l'expiration, je leur demande d'imaginer qu'ils glissent sur un toboggan .

Bilan : la visualisation fonctionne bien. Un dessin au préalable au tableau m'a permis de fixer leur attention. Un élève d'Ulis a été très enthousiaste car « il avait bien réussi à glisser sur son toboggan ». Il était, semble-t-il, plus à l'aise avec cette forme d'exercice.

b) Pour ramener de l'énergie

En janvier, février, les élèves étaient particulièrement fatigués ; c'est ce qui ressortait de « leur météo intérieure¹⁰ ». J'ai donc décidé d'utiliser le souffle pour ramener l'énergie. J'ai d'abord proposé une respiration lumière en inspirant par la narine droite. Les élèves ont masqué avec leur main gauche la partie gauche de leur visage ; la main était calée contre la narine gauche. Les résultats ont été peu probants. Deux élèves porteuses de lunettes se plaignent d'une vision légèrement perturbée après l'exercice. J'ai modifié ma pratique. Après « la météo intérieure », je commençai par des niyamas (exercices au niveau du cou et des épaules), des asanas (principalement des étirements) et finissais par la respiration de l'abeille. Lorsque j'ai proposé la première fois cet exercice, je l'ai proposé par étape :

- Se mettre en posture le dos droit, les pieds au sol
- Fermer les yeux, être attentif à sa respiration
- Produire le son « mmm » en fermant sa bouche sur l'expiration quelques instants
- Produire de nouveau le même son en se bouchant cette fois-ci les oreilles avec les deux index

J'ai proposé de se boucher les oreilles en dernier lieu pour éviter que certains élèves cherchent à s'amuser dès le début de l'exercice avec ce geste particulier et aussi pour qu'ils

10. site <https://zenecole.wordpress.com/2016/03/29/reconnaitre-ses-emotions-grace-a-sa-meteo-interieure/>

ressentent bien la différence dans leur corps entre le son produit en ayant juste la bouche fermée (comme si on chantait) et les vibrations ressenties l'ouïe occultée.

Bilan: les résultats sont positifs.

- Les élèves se sentant bien au départ se disent « en forme, avec beaucoup d'énergie, booster, super bien ».
- Ceux qui étaient fatigués ou ayant des maux de ventre déclarent être « mieux, prêts à travailler ». D'autres dans un premier temps ne sentent rien, mais me déclarent être mieux, plus énergiques au bout de 5 à 10 minutes.
- Des élèves avaient une faim tenace ; l'exercice leur a permis d'oublier cette sensation.

Tous ont pu travailler normalement.

Il est à noter, malgré tout que cet exercice n'est pas évident pour tous. En effet, l'exercice exige de l'élève qu'il s'isole (oreilles et yeux fermées) et qu'il émette un son. Quelques-uns se sont sentis mal à l'aise ; ils ont peut-être eu peur du regard des autres. Il est donc important de refaire l'exercice avec eux pour qu'ils puissent s'y sentir bien.

Toujours dans le but de continuer ces respirations énergisantes, j'ai ensuite proposé une respiration solaire avec une inspiration commençant par la droite. J'ai pris le temps de faire un schéma et de l'expliquer . Il me fallait être claire sur le sens des flèches qui indiquait l'inspire partant de la base côté droit vers le sommet puis l'expire descendant du sommet à la base côté gauche. Pour terminer l'exercice, les élèves reviennent à une respiration libre.

Bilan :

- Après cette première expérience, plusieurs élèves disent être bien, prêts à travailler. Pour autant, ils reconnaissent qu'ils n'ont pas réussi la visualisation du triangle lors de la respiration .

Pour qu'ils prennent conscience de la présence de leurs narines, je leur propose d'apposer leur index droit le long de la narine droite et l'index gauche le long de la narine gauche, les pulpes des doigts se touchant entre les deux sourcils.

Bilan :

- Pour beaucoup, cela leur a encore été difficile de visualiser le triangle au niveau de leur nez. Mais, l'objectif de l'exercice a été atteint car de nombreux élèves me disent se sentir mieux avec plus d'énergie.

J'ai refait l'exercice une troisième fois toujours en le préparant avec le contact index et narines.

Bilan :

- Plus d'élèves me disent avoir enfin pu visualiser le triangle par rapport à leur nez. Quelques-uns ont même très bien perçu l'inspire au niveau de leur narine droite, l'expire a été peu perçu au niveau de la narine gauche. De nombreux élèves ont ressenti du bien-être et surtout de l'énergie.

Cette forme de respiration était peut-être trop difficile à appréhender avec des élèves de 6^{ème}. Je me rends compte à ce moment-là de la nécessité des répétitions, de passer par le corps physique.

Bilan sur les apprentissages

Même si tous les élèves n'ont pas souhaité faire les exercices, toute la classe en a profité :

- Les élèves qui n'ont pas fait les exercices ont appris à être silencieux et respectueux vis à vis de leurs camarades.
- Les volontaires ont du écouter les consignes avec attention, puis être à l'écoute de leur corps, de leurs ressentis.
- Les nombreux échanges ont amené un climat très respectueux en cours.

Chaque heure de cours s'est passée sans difficulté :

- Les « minutes yoga » sont devenues rapidement un moment attendu par une bonne partie des élèves. Pour eux, cela leur permettait, dans un premier temps de rompre avec l'heure précédente et dans un second temps, ils appréciaient ce moment unique si rare dans une journée scolaire : être à l'écoute de soi sans jugement.
- Les séries d'exercices proposées m'ont permis de faire cours de manière sereine et d'être relativement efficace :
 - Le lundi matin en première heure de la semaine, après le week-end et les vacances, je trouvais cette classe très silencieuse, des élèves amorphes. Les exercices leur ont permis de réveiller leur corps, leur esprit.
 - Pendant la période hivernale où de nombreux élèves étaient fatigués, les élèves ont réussi à ramener de leur énergie pour se mettre au travail. Plusieurs me disaient « être prêts » pour le cours .
 - Avant les contrôles, plusieurs élèves ont senti leur stress diminuer, leur esprit ne se dispersait pas : ils étaient concentrés et prêts .

Conclusion

A/ Conclusion personnelle

Réfléchir à mettre en place des exercices dans une pratique de classe a été très différent de ce que j'avais pu mettre en place dans le cadre de l'atelier depuis 2017-2018.

Cela m'a poussé à affronter des peurs et inquiétudes: comment appréhender le yoga avec des collégiens que je ne voyais que 3 heures par semaine ?

Il a fallu que j'ose sortir de ma ligne de confort de professeure traditionnelle en proposant des exercices innovants à des élèves très divers et accepter que certains n'adhèrent pas à mes propositions. Cela m'a demandé de concevoir une progression cohérente. J'ai du aussi être plus à l'écoute de mes élèves car une partie des exercices devait répondre à leurs besoins d'où la mise en place de « la météo intérieure ». J'ai du aussi apprendre à varier les exercices pour maintenir l'attention des élèves.

Ces pratiques régulières de yoga m'ont permis de développer un excellent contact avec la classe. Entre nous, il y a du respect et surtout de la confiance car j'ai pu amener dans nos relations plus que l'échange classique professeur-élève. Derrière chacun d'eux, j'ai découvert une personne. Mon regard de professeur a changé : je connais maintenant mieux mes élèves et je peux plus facilement comprendre leur comportement voire leurs résultats.

Du point de vue des élèves, l'année a été riche et chacun, a pu lors d'une pratique y trouver son compte. Certains élèves ont été totalement enthousiastes lors des exercices sur le vivre ensemble : ils aiment le contact et sont à l'aise avec les autres. Les autres, plus réservés, souvent dans la retenue, parfois mal à l'aise avec la notion de groupe ont changé de comportement avec les exercices individuels. Ils faisaient les exercices et osaient exprimer devant tous leurs émotions et ressentis. Les élèves ont très vite compris la puissance de l'inspire et de l'expire. Quelques-uns ont d'ailleurs cité des expressions comme : « à bout de souffle, retiens ton souffle ». A ce moment, il me semble que tous ont bien compris le sens profond de ces expressions.

Enfin, à titre personnel, les exercices faits en début d'heure ont contribué à me faire du bien. Ils m'ont permis à moi aussi de m'étirer, de travailler ma respiration et donc de m'apporter du bien-être au cours de la journée.

B/ Bilan et perspectives

Au moment où je rédige cette conclusion, l'année scolaire n'est pas terminée ; j'ai donc encore devant moi quelques semaines d'expérimentation. Mon objectif final est que

chaque élève soit à même d'avoir des outils pour se gérer, apaiser les tensions, gérer son stress ... dans le cadre scolaire et la vie quotidienne.

Au niveau professionnel cette année m'a conforté dans l'idée que la pratique régulière du yoga en cours permet d'améliorer des relations difficiles voir conflictuelles au sein d'une classe ou d'un groupe de personnes.

Plusieurs fois, en tant que professeure principale, j'ai été confrontée à des relations très tendues entre élèves. Aujourd'hui, je pense qu' en plus des échanges oraux, j'impliquerai plus les élèves dans des exercices avec leur corps. Je pense aussi qu'il est nécessaire de travailler avec les autres collègues et que le yoga doit faire partie du projet d'établissement. Nous avons réussi à nous mettre d'accord pour créer un cadre lié aux sanctions ; je pense qu'il serait bon de faire de même pour canaliser les émotions débordantes de certains élèves. L'éducation ne pourrait ainsi que gagner en qualité pour tous.

Annexes

Annexe 1 : Exemples de questionnaires complétés dans l'objectif de créer le groupe	I
Annexe 2 : Illustration de l'exercice « l'aveugle et le paralytique »	II
Annexe 3 : Bilan des questionnaires sur « créer le groupe »	III
Annexe 4 : Résultat du sondage réalisé au sujet du stress dans la classe	V
Annexe 5 : Guidage de la salutation au repos.....	VI
Annexe 6 : Illustration de la respiration de l'abeille.....	VII
Annexe 7 : Témoignages d'élèves	VIII
Annexe 8 : Article sur l'atelier yoga	IX
Annexe 9 : Bibliographie.....	X
Annexe 10 : CV	XI
Annexe 11 : Remerciements	XII

1. Les questionnaires pour créer le groupe

a. Au mois de septembre, en tout début d'année

Objectif :Créer le groupe

Fiche 1 du 09/19

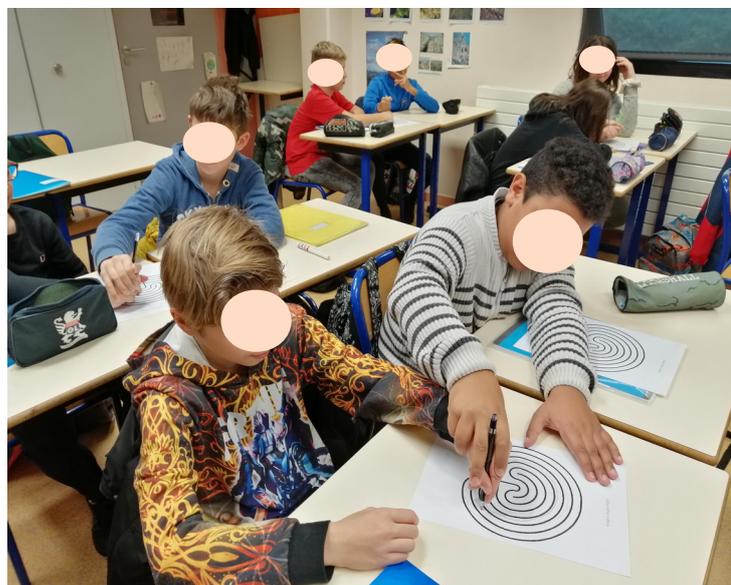
<p>Répondez aux questions suivantes :</p> <p>1. Nom <u>S. Pappas</u> Prénom <u>Hayden</u> école primaire fréquenté : <u>Sr. nantes</u></p> <p>2. Ton école primaire était-elle : <input type="checkbox"/> une petite école avec une seule classe <input checked="" type="checkbox"/> plusieurs classes</p> <p>3. Connais-tu des élèves au collège ? <input type="checkbox"/> non <input type="checkbox"/> oui quelques élèves <input checked="" type="checkbox"/> oui beaucoup d'élèves</p> <p>4. Connais-tu des élèves de la classe ? <input type="checkbox"/> non <input checked="" type="checkbox"/> oui quelques élèves <input type="checkbox"/> oui beaucoup d'élèves</p>	<p>5. As-visité le collège l'an dernier ? <input type="checkbox"/> non <input checked="" type="checkbox"/> oui</p> <p>6. Quelle impression as-tu eu ? <u>tres grand</u></p> <p>7. Comment te sens-tu en ce début de rentrée scolaire au collège ? <input type="checkbox"/> Calme et tranquille <input type="checkbox"/> inquiet <input checked="" type="checkbox"/> stressé et de la peur</p>
---	---

b. Au bout d'un mois de pratiques

Fiche 2 du 27/09/19 **Objectif :Créer le groupe**

<p>Répondez aux questions suivantes :</p> <p>1. Nom <u>David Le Boute</u> Prénom <u>David</u></p> <p>2. Connais-tu des élèves de la classe ? <input type="checkbox"/> non <input type="checkbox"/> oui quelques élèves <input checked="" type="checkbox"/> oui beaucoup d'élèves</p> <p>3. Tous les exercices faits en début de cours avec une balle ou autre t'ont-ils permis : <input checked="" type="checkbox"/> de découvrir, de mieux connaître tes camarades <input checked="" type="checkbox"/> de découvrir que certains de tes camarades pourraient devenir des copains <input type="checkbox"/> n'a rien changé</p>	<p>3. Finalement, tous les exercices faits en début de cours t'ont-ils permis : <input type="checkbox"/> de te sentir mieux dans ta classe <input checked="" type="checkbox"/> de te sentir bien dans ta classe <input type="checkbox"/> n'a rien changé</p> <p>4. Après 15 jours de rentrée scolaire, comment te sens-tu ? <input checked="" type="checkbox"/> Calme et tranquille <input type="checkbox"/> inquiet <input type="checkbox"/> stressé et de la peur</p>
---	---

2. Illustration de l'exercice « l'aveugle et le paralytique » »



3. Bilan des questionnaires sur « créer le groupe »
(Deux exemples)

Fiche 3 du 25/11/19	Objectif :Consolider le groupe
Répondez aux questions suivantes :	
Nom <u>Podet-LeRebvre</u>	Prénom <u>Manon</u>
Ces dernières semaines, vous avez faits plusieurs exercices différents :	
a) se regrouper dans la classe par critères : même couleur de chaussettes, manches longues ou manches courtes, porte des lunettes ou pas ...	
b) je veux ai aussi demander de rester debout si vous aimiez ce que je vous disais ou de vous baissez si vous n'aimiez pas (ex j'aime ou j'aime pas siroter un soda glacé, sauter dans les flaques..)	
c) en se déplaçant dans la classe, je vous ai demandé de faire des appuis à deux, trois avec des consignes : ex à deux faire des appuis de trois pieds et deux mains ...	
d) en se déplaçant dans la classe, je vous ai demandé de faire avec les camarades qui étaient à côté de vous des checks : ex check avec la main, check avec l'épaule, avec le coude..	
e) avec la lecture du histoire sur l'aveugle et le paralytique, vous avez dans un premier temps aider un camarade à se déplacer dans la classe en toute sécurité puis vous avez guidé sa main à se déplacer à l'intérieur d'un labyrinthe.	
1) <u>As-tu aimé ces exercices faits en début d'heure ? :</u>	
<input type="checkbox"/> oui pourquoi ?	
<input type="checkbox"/> non pourquoi ?	
2) <u>Parmi ces exercices as-tu eu des préférences ? :</u>	
<input checked="" type="checkbox"/> oui lesquels ? (donner la ou les lettres) E	
pourquoi ? <u>C'est j'ai braves c'ette exercice</u>	
<input type="checkbox"/> non <u>confiance en la personne que que pour réussir cette ex il fallait avoir nous guide.</u>	
3) <u>D'après toi, les exercices faits dernièrement ont-ils joué un rôle sur l'ambiance de la classe ? :</u>	
<input checked="" type="checkbox"/> oui } <u>un petit peu.</u>	
<input checked="" type="checkbox"/> non }	
<u>Si oui, penses-tu que ces exercices ont permis d'avoir une classe :</u>	
<input type="checkbox"/> avec des camarades très unis, solidaires	
<input checked="" type="checkbox"/> avec des camarades qui s'apprécient, s'aiment bien	
<input type="checkbox"/> sans changement avec des camarades peu unis ; des clans existent dans la classe	
<input type="checkbox"/> autre :	
4) <u>Et pour toi, les exercices ont-ils permis :</u>	
<input type="checkbox"/> de te sentir mieux dans ta classe	
<input checked="" type="checkbox"/> de te sentir bien dans ta classe	
<input type="checkbox"/> n'ont rien changé	

Répondez aux questions suivantes :

Nom EMILIE-PEURSELLE Prénom Quentin

Ces dernières semaines, vous avez faits plusieurs exercices différents :

- a) se regrouper dans la classe par critères : même couleur de chaussettes, manches longues ou manches courtes, porte des lunettes ou pas ...
 b) je veux ai aussi demander de rester debout si vous aimiez ce que je vous disais ou de vous baissez si vous n'aimiez pas (ex j'aime ou j'aime pas siroter un soda glacé, sauter dans les flaques..)
 c) en se déplaçant dans la classe, je vous ai demandé de faire des appuis à deux, trois avec des consignes : ex à deux faire des appuis de trois pieds et deux mains ...
 d) en se déplaçant dans la classe, je vous ai demandé de faire avec les camarades qui étaient à côté de vous des checks : ex check avec la main, check avec l'épaule, avec le coude..
 e) avec la lecture du histoire sur l'aveugle et le paralytique, vous avez dans un premier temps aider un camarade à se déplacer dans la classe en toute sécurité puis vous avez guidé sa main à se déplacer à l'intérieur d'un labyrinthe.

1) As-tu aimé ces exercices faits en début d'heure ? :

- oui pourquoi ? Oui ça va après on se sent mieux pour le cours
 non pourquoi ?

2) Parmi ces exercices as-tu eu des préférences ? :

- oui lesquels ? (donner la ou les lettres)
 pourquoi ? quand on se faisait quidé ou en quidé
 non

3) D'après toi, les exercices faits dernièrement ont-ils joué un rôle sur l'ambiance de la classe ? :

- oui
 non

Si oui, penses-tu que ces exercices ont permis d'avoir une classe :

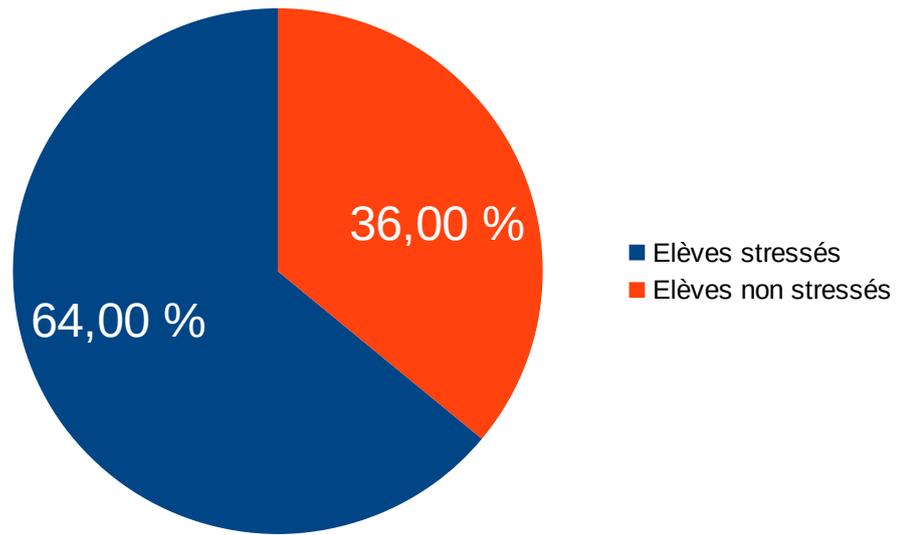
- avec des camarades très unis, solidaires
 avec des camarades qui s'apprécient, s'aiment bien
 sans changement avec des camarades peu unis ; des clans existent dans la classe
 autre :

4) Et pour toi, les exercices ont-ils permis :

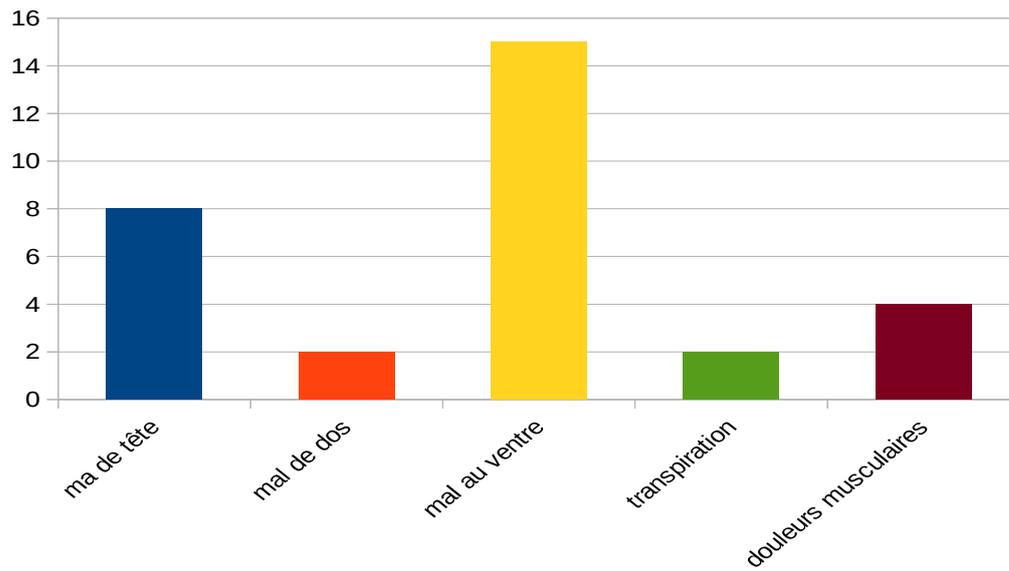
- de te sentir mieux dans ta classe
 de te sentir bien dans ta classe
 n'ont rien changé de fois ça marche de fois non

4. Résultat du sondage réalisé au sujet du stress dans la classe

1. Etes-vous un élève stressé ?



2. Manifestations physiques du stress chez les élèves



5.Guidage de la salutation au repos

- Sur une expiration, vous allez relâcher votre cou et votre tête. Vous pouvez placer vos deux mains jointes sur la table et poser votre front sur vos mains ou poser une de vos joues sur vos deux mains. Autre possibilité, vous posez directement votre front ou joue sur la table et laissez vos deux bras totalement relâchés le long du corps.
- Je vais maintenant nommer les différentes parties du corps et vous répétez les noms mentalement après moi tout en ressentant les parties du corps :
 - un rayon de soleil éclaire et réchauffe le pied droit posé sur le sol, puis il se dirige sur la cheville droite, le genou, la cuisse, la hanche, l'épaule droite, le coude, le poignet et les doigts de ta main.
 - Le rayon de soleil maintenant illumine le pied gauche posé au sol, puis la cheville, le genou, la hanche, l'épaule gauche, le coude, le poignet et les doigts de ta main gauche.
 - Le rayon de soleil décide ensuite d'éclairer le front posé sur la table, toute la tête et le cou .
 - Il descend tout le long du dos, puis il se pose sur la poitrine et le ventre.
 - Le soleil éclaire tout le corps, tout le corps, tout le corps. Sentez votre corps lourd se relâcher .
- Remuez vos doigts de pieds dans vos chaussures... bougez vos doigts.... puis lors d'une inspiration, vous vous relèverez doucement.
- Ouvrez les yeux, baillez si vous en sentez le besoin....
- Nous allons reprendre le travail.

6. Illustration de la respiration de l'abeille



7. Témoignages d'élèves

- Constance : « J'aime bien faire les exercices de yoga avant les cours, je trouve ça utile pour se mettre dans le cours. Pour dormir, je n'ai plus qu'à refaire une respiration. »
- Evan : « J'ai trouvé que c'était bien car on commençait le cours dans le bonheur et ça enlevait le stress ; 20/20 ».
- Tomi : « Pour moi, toutes les respirations m'ont aidé au moins une fois ; les étirements et les torsions me font toujours du bien. »
- Lenny : « Pour moi, ça m'a fait du bien et aussi je faisais deux, trois exercices à ma maison. »
- Hayden : Les étirements, j'ai bien aimé ; la respiration, ça m'apaise ; les torsions, ça me donne beaucoup d'énergie à mon corps . Si je devais mettre une note, je dirai : 8/10. »
- Manon : « J'ai bien aimé les étirements car de base, j'adore m'étirer, ça me détend. Pour les torsions, je n'ai pas ressenti de sensations, mais je pense que c'est agréable. Pour la respiration, la respiration de l'abeille, c'est celle qui m'a le plus plu, ça me rend de bonne humeur. »
- Cheyenne : « J'ai adoré faire la respiration car je me suis sentie détendue, reposée, zen, calme . Ma respiration préférée, c'est le triangle car elle est très intense ; j'ai adoré. »
- Célestin : « J'ai préféré les exercices de respiration, surtout celui du triangle. Pour moi, les exercices de respiration sont les plus discrets, mais ils sont très efficaces. Ils me donnent de l'énergie et m'enlèvent du stress lors d'une évaluation. »
- Lilian, élève d'Ulis : « J'ai bien aimé les étirements ; j'ai bien aimé les torsions parce que ça m'a rendu plus léger. J'ai bien aimé respiré parce que ça m'a donné plus de respiration. »
- Salim : Les étirements, les torsions ça me calme, c'est bien. La respiration, ça apaise. Sinon, le yoga, c'est hyper bien. »

8. Article sur l'atelier yoga



Article paru dans *Le progrès* en décembre 2018

9. Bibliographie

Ouvrages

- ALVAREZ Céline *Les lois naturelles de l'enfant*, Les arènes, 2016
- AMBLARD Odile *J'entre en sixième*, Bayard éditions, 2018
- CHAMPEAUX-CUNIN Marie-Christine *La méditation pour les ados*, Marabout, 2018
- COUDRON Lionel *Mieux vivre par le yoga*, Editions J'ai lu, 1997
- COULON Jacques(de) *Le manuel de la méditation au collège et au lycée, 44 exercices à faire en cours et chez soi*, Editions Payot et Rivages, 2018
- DESCAMPS Marc-Alain *Yoga nidra et Rêve Éveillé*, Editions Accarias, L'originel 2017
- FLAK Micheline, COULON Jacques(de) *Le manuel du yoga à l'école, des enfants qui réussissent* Editions Payot et Rivages, Paris, 2016
- ISIMAT- MIRIN Maryse *Se détendre pour mieux apprendre, Accompagnement de l'élève de l'école, à la maison*, Chroniques sociales, 2007
- GASPAR Eric *Explose ton score au collège ! Le cerveau et ses astuces... Réussir c'est facile !* Belin Education, 2008
- IYENGAR B.k.s *L'arbre du yoga* Editions Buchet/Chastel, Paris 2000
- MAINGUY Véronique et MUCHA Laurence *Mon yoga quotidien 33 clés pour les 7-14 ans*, Editions Esprit Yoga 2016
- MATHIVET Eric ,MEKLEMBERG Océane *La 6^e les doigts dans le nez, le guide de survie d'entrée au collège* Hachette Livre 2016
- MILLEPIED-FLORI Catherine *Yoga féminin* Leduc.s Editions, 2017
- POULHALEC Marie *12 outils pour capter l'attention des enfants*, Editions Jouvence ; 2016
- SINGLETON Mark *Yoga kids*, Editions de La Martinière 2016
- ZANNA Omar *Apprendre à vivre ensemble en classe, des jeux pour éduquer à l'empathie* Éditions Dunod, 2015

Sitographies

- rye-yoga. fr , Chronique de Jacques de Coulon , Le yoga pour prévenir la violence et mieux vivre ensemble et le yoga pour respirer la joie vivre : pranayama
- Le stress expliqué aux enfants par l'INSERM, 2015,<https://www.youtube.com/watch?v=V8T02Tt-nSI>
- météo intérieure Reconnaître ses émotions grâce à sa météo intérieure »
<https://zenecole.wordpress.com/2016/03/29/reconnaitre-ses-emotions-grace-a-sa-meteo-interieure/>