



Novembre 2021
à Paris

La trace en yoga : Le journal d'un voyage sur soi.



ADAM Camille

TUTRICE : CAROLYN WOOD

SOMMAIRE :

Introduction

1. Mieux me connaître pour comprendre mon projet 2
2. Le journal de voyage pour garder une trace. 2

I. La trace d'un cheminement en yoga.

1. Le cheminement en yoga comme un voyage. 3
2. Pourquoi garder ou laisser une trace. 4
3. Le journal de voyage : la trace d'un cheminement. 6

II. Le carnet de voyage dans le cadre d'un atelier yoga.

1. Mise en place du support. 7
2. Les différentes traces proposées selon l'échelle de Patanjali. 8
 - a) Vivre ensemble : Yama 8
 - b) Eliminer les tensions : Niyama 9
 - c) Se mettre en posture juste : Asana 10
 - d) Bien respirer : Pranayama 11
 - e) Savoir se relaxer : Pratyahara 12
 - f) Se concentrer : Dharana 12
 - g) Des traces sur des séances entières. 13

III. Analyse de l'expérimentation.

- a) Les traces guidées par l'intervenante. 13
- b) L'appropriation du carnet de voyage par les enfants 15

Conclusion 16

Annexes 17

Introduction

1. Mieux me connaître pour comprendre mon projet.

J'ai commencé à pratiquer le yoga en 2012. J'y suis venue un peu par hasard. J'étais très prise par mon métier de professeur des écoles, de par mon implication dans l'apprentissage de mes élèves, je me sentais souvent débordée par la préparation et la gestion de ma classe à double niveau de Grande section/CP, malgré mes 10 ans d'ancienneté.

C'est alors, que j'ai décidé de m'inscrire à un cours de yoga pour « m'apaiser » tant au niveau de mes émotions que de mon rythme de vie et de travail. Pourtant, je n'y connaissais absolument rien, si ce n'est ce lieu commun qui dit que : pratiquer le yoga rend « zen ». Maintenant, je ne pourrais plus m'en passer. Voilà neuf ans que je pratique et je constate avec bonheur tous les bienfaits que le yoga m'a apportés. En premier lieu : la confiance en moi. Je n'ai plus peur de faire des choix et je me sens capable de gérer les aléas de la vie. Le yoga a aussi amélioré ma posture, par plus de souplesse et une meilleure écoute de mon corps. De plus, des radiographies montrent que la courbure de ma scoliose s'est amoindrie. Le yoga a changé mon regard sur moi-même, mes capacités. Il m'apporte un bien-être mental et physique, il m'a aussi ouvert une porte sur d'autres projets de vie, comme la création d'un atelier yoga enfant. **Quel chemin parcouru en neuf ans !**

Depuis la naissance de mon fils, mon regard sur l'enfant a évolué. J'ai repris une classe de maternelle uniquement et j'ai souhaité faire partager les bienfaits du yoga à mes petits élèves. Alors, je suis allée voir ma professeure de yoga, à la fin d'un cours, pour savoir ce que je pouvais leur proposer. Elle m'a parlé du RYE. Après réflexion, voyant tout ce que le yoga m'apportait, je me suis inscrite au TYE.

Aujourd'hui, mes élèves pratiquent le yoga en classe tous les lundis matins et au cours de la journée selon les besoins. Depuis deux ans, j'anime un atelier hebdomadaire de yoga, dans une association, pour des enfants de 8 à 11 ans. J'avais envie de mettre en pratique la richesse des propositions découvertes auprès du RYE avec des plus grands.

2. Le journal de voyage pour garder une trace.

Dans ma vie personnelle, j'ai toujours aimé écrire et le contact avec le papier. Mes préparations de classe sont rédigées sur feuille plutôt que tapées à l'ordinateur, car je n'arrive pas à me relire correctement sur une préparation dactylographiée. Je préfère ma fiche

manuscrite avec ratures parfois, je m'y repère plus facilement, elle est ma production, ma présentation et mon écriture, je me la suis appropriée.

Par ailleurs, lorsque je voyage à l'étranger, j'aime réaliser un carnet de voyage plutôt qu'un album photos. Le carnet de voyage est un recueil de traces vécues, variées, accumulées au cours du voyage et qui me tiennent à cœur. Il apporte une dimension différente aux souvenirs que je veux garder. On y trouve des écrits de type journal intime, décrivant des émotions, des réflexions, mais aussi des petits mots des amis qui partagent le voyage, des dessins et des schémas. J'ajoute aussi des collages : un billet d'avion, un ticket d'entrée, un emballage alimentaire, des fleurs séchées, des cartes touristiques, des cartes postales...

Dans ce mémoire, j'exposerai mon projet avec les enfants de combiner une trace visuelle à leur pratique du yoga, dans l'objectif de percevoir leur évolution personnelle. Je rapporterai mon expérimentation de réalisation d'un journal de voyage en yoga : les traces de leur cheminement en yoga.

Je définirai tout d'abord, les notions de cheminement en yoga, de journal et de trace. Puis je développerai les différents types de traces laissées au cours des séances de yoga. Enfin, j'analyserai l'utilité et le retour des enfants sur ce carnet, les modifications à apporter et les expériences à mettre en place les années suivantes.

I. La trace d'un cheminement en yoga.

1. Le cheminement en yoga comme un voyage.

La pratique régulière du yoga nous fait évoluer sur trois plans : physique, mental et émotionnel. C'est une évolution continue et lente, où les changements se font progressivement et grâce à la répétition. Le yoga améliore la souplesse, la force et la coordination entre le corps et l'esprit, par une meilleure prise de conscience de son corps et de soi. Il développe les capacités de concentration, d'apaisement et de perception de notre état physique et émotionnel. Pratiquer le yoga c'est aussi une ouverture aux autres, au monde, à la vie.

Les différents ouvrages sur le yoga utilisent presque tous le terme de « cheminement » pour traduire l'engagement dans cette voie et les transformations de notre être. L'idée de faire du chemin, son chemin. Partir à la découverte de soi, pour mieux se connaître, développer ses capacités, sans se fixer d'objectifs précis. Le yoga est comme un voyage, un voyage sur soi.

Lors d'un voyage, on a le plaisir d'admirer des paysages, de découvrir des nouvelles saveurs, un climat différent, entendre une langue inconnue, ... Le yoga est un aussi un voyage, un voyage vers l'intérieur. La pratique régulière offre une découverte de soi, qui met tous nos sens en éveil et qui est tournée non pas vers une terre inconnue, mais sur nous-mêmes.

Dès l'introduction du premier module du RYE intitulé « Techniques de yoga dans l'éducation », il est écrit que « *l'objectif du système théorisé dans les Yoga Sutras de Patanjali, est de mener l'être humain à la pleine possession de sa santé physique et mentale* ». « Mener », c'est-à-dire : conduire quelqu'un, l'accompagner, dans une voie, un cheminement. Dans cette même introduction, « *l'hypothèse de Micheline Flak est que ce cheminement peut être emprunté et adapté au service de l'éducation dans un contexte occidental et laïc* ». Enfin, la formation du RYE propose aux enfants « *un parcours suivant les six premiers « membres » de l'échelle de Patanjali* ». La conceptualisation du yoga comme une progression, un chemin, est redondante. La pratique régulière du yoga, emmène les enfants dans un voyage introspectif, à la découverte d'eux-mêmes.

Physiquement, on s'aperçoit avec la pratique, que nos mains vont plus loin qu'auparavant, les hanches s'ouvrent plus, la colonne se courbe plus facilement... Ce cheminement sur nous-mêmes laisse une trace physique de par la souplesse que l'on acquiert au fil des séances.

Mentalement, on développe nos sens et la perception des sensations. On ressent plus précisément les différentes parties du corps, les battements du cœur. On prête attention aux sensations de chaleur, aux tensions et aux zones relâchées. On s'engage pour soi, on prend du temps pour améliorer son bien-être et s'accepter tel que l'on est.

Emotionnellement, on prend conscience de sa respiration et du pouvoir calmant ou énergisant qu'elle nous offre en fonction des exercices pratiqués. On ressent le bien-être, la détente à la fin d'une séance, d'une relaxation. Le yoga permet de s'observer, de prendre du recul, de voir les émotions qui émergent et de se sentir capable de les gérer.

2. Pourquoi garder ou laisser une trace ? :

La trace est un terme courant et simple, qui a plusieurs définitions. Selon le Larousse, une trace c'est :

_ une suite d'empreintes laissées sur le sol par le passage de quelqu'un, d'un animal, d'un véhicule.

_ une marque laissée par une action quelconque.

_ une très faible quantité d'une substance.

_ ce qui subsiste de quelque chose du passé sous la forme de débris, de vestiges.

_ une marque physique ou morale faite par un évènement, une situation, une maladie, un coup.

_ un sentier en montagne (aux Antilles).

Nous retrouvons l'idée de chemin, de piste, pour la définition de « trace » aux Antilles, comme pour le chemin emprunté en yoga. Mais le mot « trace » a le plus souvent le sens de quelque chose qui subsiste à un élément ou une action du passé, le reste, la marque d'un vécu qui a été et qui n'est plus. La trace est alors un témoignage d'une existence passée. Elle a un rôle de mémoire.

Depuis le début de l'humanité, l'Homme a toujours laissé des traces, tels les dessins et peintures rupestres de la préhistoire. Puis les écrits se sont développés avec l'invention de l'imprimerie, pour arriver à nos jours, où nous avons tant d'outils pour écrire. Les penseurs se sont longtemps interrogés sur la définition de la trace, sa fonction et son rôle. De grands philosophes ont mis en exergue la polysémie du mot « trace ». De Platon avec une vision de la trace mnésique. Selon lui, les perceptions se gravent dans l'âme à la manière des empreintes dans la cire, à Paul Ricœur, qui réfléchit à la trace plutôt comme support, pour une interprétation et représentation du passé du point de vue historique. Il distingue la trace mnésique et mnémonique, cérébrale et reliée à la conscience, à la trace écrite.

D'autre part, « la trace écrite » est une clé importante dans l'enseignement. Elle reste un sujet de réflexion, un questionnement quotidien pour les enseignants : quelle trace garder d'une séance, du thème travaillé ou de la notion abordée en classe ? Quels sont les points importants que l'on veut mettre en exergue et sous quelle forme ? Une trace du cours rédigée ou en carte mentale, individuelle ou collective ?

Les textes officiels du cycle 3 et les travaux de recherches dans l'enseignement sur l'intérêt de la trace écrite expliquent que la conservation des pensées ou d'observations favorise la réflexion par la mise à distance et la comparaison. Elle familiarise aussi l'enfant à l'écriture et à ses différents aspects. La maîtrise de l'écriture est d'abord affaire de pratique et d'entraînement. C'est pourquoi l'accent est mis sur la pratique régulière et quotidienne de l'écriture, ce qui suppose des invitations systématiques à des écrits même courts et dans tous les domaines de l'apprentissage. Ces temps d'exercice, de prise de recul, de synthèse permettent à la fois d'automatiser les gestes graphiques et de prendre conscience de la fonction de l'écriture. Ces situations nombreuses, variées et parfois informelles, doivent faire

l'objet d'une attention particulière de la part de l'enseignant qui doit les valoriser, inviter à la relecture, inciter constamment à s'y reporter.

Le passage à l'écrit est une aide à la métacognition. L'enfant passe de ce qu'il a vécu, à ce qu'il sait en dire. Il cherche les mots pour formuler ce qu'il a découvert et compris. Il structure son écrit et prend alors conscience de ses apprentissages et des compétences qu'il acquiert. La trace écrite est un outil de conceptualisation qui favorise le passage à l'abstraction. Celle-ci doit être lisible et compréhensible, d'où la nécessité d'associer l'élève à sa production. Elle permet aussi, par la suite, de réactiver un savoir, afin de le préciser, de l'enrichir. Base pour en construire de nouveaux, elle est un outil de réinvestissement, car la plupart des savoirs se construisent par enrichissements progressifs.

3. Le journal de voyage : la trace d'un cheminement.

« une idée qui me frappa est celle-ci : Chaque jour nous laissons une partie de nous-même en chemin... Cette pensée est d'une mélancolie sans égale. Elle rappelle le mot du prince de Ligne : « Si l'on se souvenait de tout ce que l'on a observé ou appris dans sa vie, on serait bien savant. » Cette pensée suffirait à faire tenir un journal assidu. »

Henri-Frédéric Amiel, *Journal intime*, 8 octobre 1840

Rémi Hess, écrivain et sociologue français, rapporte dans son livre intitulé : La pratique du journal, l'enquête au quotidien, que la tenue d'un journal est une pratique très ancienne, où le journal est un outil d'exploration du quotidien. En effet, il permet de rassembler des notes, des réflexions sur notre vécu, nos idées, nos rencontres et observations. L'auteur affirme que c'est un outil efficace pour celui qui veut comprendre sa pratique, la réfléchir, l'organiser. Il en est de même, dans les Essais de Montaigne, autre démonstration d'un écrit sur une réflexion du vécu. Celui de garder une trace de la succession de nos découvertes, nos pensées et nos analyses, car si on ne les note pas, alors très vite elles s'échappent, on les oublie. Le philosophe a lui-même écrit son journal de voyage en Europe (1580-1581).

Regarder un carnet de voyage, ne procure pas le même ressenti que feuilleter un album photo réalisé avec du recul, où les émotions, les pensées ont subi l'érosion du temps. Construit sur le vif, au cours d'un voyage, sans prise de recul, le carnet de voyage représente l'instant présent. Il est la trace d'un moment de vie, qui n'est plus. Il rend les souvenirs plus vivants, avec la charge émotionnelle qui accompagne la trace laissée.

En ce qui concerne l'atelier avec les enfants, mon objectif en réalisant un journal de voyage est de garder une mémoire la plus précise possible, d'une pensée qui se forme au

quotidien, dans la succession des observations et des réflexions. Garder une trace des différents moments importants pour les enfants, des instants vécus de partage, de découverte, de sensation sur le long terme. Je vise la prise de conscience de leur évolution, leur progression, à l'aide de ce carnet, pour raviver ces instants vécus et les émotions en lien. Le journal rend le cheminement sur une année de pratique régulière plus visible, si on observe ce qui est maintenant et qu'on le compare à ce qui était, il y a quelques jours, quelques semaines ou quelques mois. Il offre la possibilité de retour en arrière, de voir le chemin parcouru. Lors d'une séance de yoga, il y a le temps de pratique et le temps des ressentis des bienfaits apportés. Je voulais ajouter un temps « d'empreinte de la séance ». La trace écrite permet de garder cette empreinte qui concerne soit les postures, les ressentis ou toute autre chose que l'on souhaite pouvoir prolonger, revivre ou se souvenir.

II. Le carnet de voyage, dans le cadre d'un atelier yoga.

J'ai souhaité réaliser un carnet de voyage en yoga, avec mon petit groupe de 7 enfants de 8 à 10 ans, sur une année complète, lors de mon atelier. Je pensais pouvoir améliorer l'année suivante en fonction des réussites ou des manques repérés, des demandes et remarques des enfants, avant de rédiger ce mémoire. Malheureusement, la pandémie a perturbé mes projets, l'année scolaire 2019/2020 a été écourtée en mars. En 2020/2021, les cours ont été maintenus en visio-conférence quand cela était nécessaire, sur une partie de l'année. L'analyse portera sur les traces que j'ai proposées sur deux années incomplètes.

1. Mise en place du support.

La première année, j'ai donné des petits carnets avec une couverture plastifiée, colorée, de format 10X15 cm. Je trouvais ce support intéressant pour la prise de notes : le petit carnet individuel que l'enfant aurait toujours sur lui, rigide, lui permettant d'écrire dans toutes les circonstances, qui se glisse facilement dans une poche. La deuxième année, je n'ai pas retrouvé les mêmes modèles, alors j'ai donné des cahiers 17x22 cm avec couverture plastifiée et colorée, leur taille permettait de ne pas plier les documents.

Au début de la deuxième année, j'ai constaté que parmi les enfants présents l'année précédente, seulement un avait perdu son carnet durant l'été. Ils ont tous pu continuer le carnet commencé. Les nouveaux inscrits ont reçu le petit cahier. Tous les élèves n'avaient donc pas le même support. En fin de première séance, ils ont choisi leur carnet de yoga. Je leur ai

proposé de personnaliser la couverture chez eux (voir Annexe 1). J'ai pris le temps d'expliquer que le rôle de ce carnet était d'être comme une boîte à souvenir, un journal intime en yoga.

2. Les différentes traces proposées selon l'échelle de Patanjali.

Les enfants ont diverses traces visuelles dans leur carnet de voyage en yoga. Voici les différents éléments laissés en suivant l'échelle de Patanjali. Toutes les séances n'ont pas été propices à garder une trace. Le plus souvent, nous prenions un temps en fin de séance pour l'apposer dans le carnet, afin de rester dans une continuité et de ne pas interrompre la pratique, ou parfois en début de séance pour aborder l'objectif du cours. Si les mots sont indispensables pour garder la trace de ce cheminement, ils s'accompagnent de dessins, de schémas, de photos, de collage ou de matériaux divers.

a) Vivre ensemble

Yama permet de faire connaissance avec le groupe, se présenter, dire qui on est pour établir des liens, des intérêts communs, mais aussi nos différences. C'est la conscience d'être soi, tout en restant attentif à l'autre. Ainsi, les traces laissées dans les carnets montrent des moments de « vivre ensemble » et des éléments personnels. (Annexe 2)

En début d'année, j'ai demandé aux enfants d'écrire sur un papier la raison pour laquelle ils s'étaient inscrits à l'atelier yoga. Ecrire laisse un temps de réflexion et de tri des diverses idées qui viennent en tête, pour garder la plus pertinente. A l'oral, ils auraient répondu spontanément. Il est intéressant de se souvenir de l'objectif de leur inscription, leurs attentes, du point de départ qui montrera une évolution et si le yoga a répondu à leurs besoins.

Ensuite, il y a les traces de leur personnalité, de leur présentation aux autres, tels que les « billets de devinettes ». Chaque enfant écrit sur un billet quelque chose qu'il aime, le plie et le dépose dans le bol, au centre du cercle. Chacun leur tour, ils piochent un billet et essaient de deviner qui aime quoi et le rendent à son propriétaire. Les séances suivantes, nous nous remémorions les passions de chacun. Nous avons fait de même avec « la coupe de la réussite ». Les enfants gardent ainsi des notes personnelles, positives, des qualités qui les décrivent et qui leur apporteront un bien-être lors d'une prochaine relecture. On trouve aussi une qualité qu'ils voulaient développer, écrite sur un petit papier, après avoir échangé sur ce qu'ils pouvaient viser, lors d'une séance dont c'était l'objectif.

Dans leur carnet, ils ont la fable de Michel Piquemal, *L'aveugle et le paralytique*, trace d'une séance sur le thème du handicap et de l'entraide. Nous avons longtemps échangé à

partir de cette lecture, sur le handicap, avant la pratique. J'ai souhaité apporter au carnet des textes, qui permettent une réflexion à visée philosophique et mettent en avant des valeurs fondamentales à développer chez les jeunes.

Lors de la deuxième année, l'atelier a eu lieu en distanciel dès le mois de novembre. Il m'a fallu trouver des idées pour garder mon petit groupe soudé malgré le virtuel. J'ai quelquefois proposé des réalisations collectives sur un tableau blanc partagé, comme décorer un sapin de Noël dessiné, colorier un mandala. Je faisais une capture d'écran, puis je les imprimais pour qu'ils aient un souvenir des partages à distance, de cette période particulière où malgré tout, nous avons eu de bons moments ensemble. L'objectif principal était de maintenir la cohésion et leur conscience de leur appartenance au groupe yoga enfant, mais aussi que l'on peut trouver des moments joyeux même dans les situations compliquées. Puis, lorsque nous nous sommes retrouvés, nous avons réalisé un tableau de Noël : il fallait faire apparaître le mot en s'organisant physiquement les uns par rapport aux autres. Je les ai photographiés, cela leur a permis de visualiser le rendu et de garder la trace de cette période festive de retrouvailles et de complicité.

On trouve aussi des illustrations explicatives tirées du livre « Les petites bulles de l'attention » de Jean-Philippe Lachaux, d'une notion abordée sur plusieurs semaines en distanciel : la concentration. Sur des temps de Yama, nous avons échangé nos idées, expliqué le fonctionnement du cerveau au niveau neuronal et lu des extraits de la bande dessinée, pour mieux comprendre. Les enfants ont quelques extraits dans leur carnet, car je pense qu'il est important pour eux de savoir comment fonctionne leur corps, pour mieux l'appréhender, en prendre soin et y être plus attentif.

Enfin, ils ont écrit parfois l'émotion du jour qu'ils voulaient partager ou des sensations. Certains ont noté les titres des musiques des « marche/ stop ». Ils étaient libres d'ajouter d'autres moments de partages, comme la fois où un des enfants avait amené des chocolats, deux d'entre eux ont eu envie de coller l'emballage en souvenir.

Les traces de Yama sont des marques de qui ils sont et de leur appartenance au groupe, des moments collectifs souvent riches en partages et en émotions. Ces traces sont très appréciées des enfants et ce qu'ils préfèrent ce sont les photos de groupe.

b) Eliminer les tensions

Niyama consiste en l'élimination des toxines, et des pensées négatives. Libérer les tensions du corps pour avoir une attitude positive. Le plus souvent, j'utilise les Pawanmuktasanas, mouvements qui dénouent essentiellement les articulations.

Dès les premières séances, je donne aux enfants une illustration du squelette. Lors d'une séance, nous réalisons l'ensemble des Pawanmuktasanas pour prendre conscience de chaque articulation et des mouvements qu'elle permet. Je la nomme, et les enfants la colorent sur le document (Annexe 3). Nous avons régulièrement ouvert le carnet à cette page, pour pratiquer le Niyama. Les enfants reproduisaient mes mouvements et ils étaient capables de repérer l'articulation et de la nommer. Là encore, je souhaite que les enfants comprennent l'organisation de leur corps, pour y vivre mieux. En fin d'année, je citais une articulation et un enfant proposait un mouvement pour l'échauffer, la dénouer.

Généralement, les enfants sont très curieux et apprécient ces temps de découvertes, ces nouvelles connaissances. Ils posent beaucoup de questions sur les os, les muscles, le sang...J'essaie toujours d'y répondre sans trop m'éloigner de ma séance et comme me l'a fait remarquer une fois, une élève : « On n'est pas dans un cours de sciences ! ». En effet, je n'ai pas, dans cet atelier yoga, un objectif d'enseignement de primaire en sciences, mais je souhaite leur amener une meilleure connaissance de leur corps et d'eux-mêmes. J'ai aussi pris le temps d'expliquer la mobilité de la colonne vertébrale, à l'aide un morceau de circuit de voitures. Chaque élément fonctionnant comme une vertèbre, ce petit jeu illustre parfaitement l'axe vertébral avec sa souplesse et aussi ses limites. Ils ont collé la photo dans leur carnet.

c) Se mettre en posture juste

Micheline Flak dans « *Le manuel du yoga à l'école* » explique qu'il existe une relation entre le bon fonctionnement de l'intellect et la rectitude du dos. Les asanas permettent d'assouplir, de créer de l'espace le long de la colonne vertébrale, mais aussi d'être ancré pour mieux s'étirer dans la rectitude vers le ciel.

Les enfants adorent pratiquer les postures, connaître leur nom. Souvent, en fin de cours, ils me demandaient de rappeler le nom des postures effectuées et l'écrivaient dans leur carnet. Je trouvais cela intéressant, mais s'ils voulaient les refaire chez eux, le nom ne suffisait pas. Alors, parfois j'imprimais des dessins de postures et ils choisissaient celles qu'ils voulaient coller. Plus tard, à partir de l'illustration du squelette coloriée en Niyama, je leur ai proposé d'apprendre à schématiser leur corps : des traits pour les sections et des ronds pour les articulations. (Annexe 4)

Inspirée par les schémas des documents du RYE et le livre Yoganotes, j'ai proposé quelques séances de pratique en lien avec ce travail de schématisation. L'intérêt de dessiner les postures est que l'enfant doit prendre conscience de l'ensemble des segments de son

corps et de leur position les uns par rapport aux autres. Il s'interroge sur la hauteur du bassin par rapport à sa tête, si les genoux ou les coudes sont pliés ou tendus...

Pour cela, nous pratiquons une succession d'asanas parmi les plus courantes, pour un travail sur le corps et sur les ressentis. Puis, nous reprenions chaque posture et prenions le temps de s'observer, de prendre conscience des différentes parties du corps, des articulations sollicitées et des appuis. Ensuite, nous prenions le carnet pour dessiner cette posture et vérifions en demandant à un camarade de la reproduire pour comparer notre dessin. Nous avons fait cette démarche sur au moins deux séances, la trace sur le squelette utilisée depuis le début d'année, avait permis aux enfants de bien distinguer les différentes parties du corps et les zones possibles de courbures ou de rotations. Ils ont été rapidement efficaces et très motivés par la proposition. C'était ludique et surtout un complément utile et pratique pour garder une mémoire écrite d'une séance et pouvoir la reproduire à souhait. Régulièrement, en fin de cours, ils schématisaient les postures de leur choix.

d) Bien respirer

Pranayama consiste en la prise de conscience du souffle et l'observation des différents étages de la respiration. Les enfants sont très intéressés par le fonctionnement du souffle, comme ils disent : « Si tu respirez plus, t'es mort ! ». Tous connaissent le terme de « poumon » et savent les localiser, l'entrée et la sortie de l'air par les narines ou la bouche, mais ils n'ont pas forcément conscience de son circuit et du diaphragme qui en actionne le mouvement.

Il m'a semblé intéressant de leur donner un schéma simple sur les organes en action pour le mouvement respiratoire : les poumons et le diaphragme. Sans faire un cours de sciences, visualiser les organes et comprendre leurs interactions, rendre visible ce qui ne l'est pas, ou peu, comme le mouvement de la cage thoracique et de l'abdomen est important. La connaissance donne du sens à la pratique et ainsi l'améliore, de par notre implication. J'ai pu constater que les enfants étaient plus attentifs lors des activités sur la respiration, après avoir échanger, expliquer et analyser le schéma.

Les enfants ont aussi dans leur carnet, d'autres traces de pranayama (Annexe 5). La respiration du paon où j'ai photographié le groupe, car ils adorent ce genre de traces, aux différentes étapes de la respiration. La respiration du lotus que nous avons réalisée en distanciel. J'avais affiché sur l'écran des photos de fleur de lotus ouvertes et fermées, afin de mieux visualiser ce que représente le mouvement des mains. Cela a favorisé la pratique et amélioré l'attention à la synchronisation du mouvement des mains, avec la respiration. Au

retour, je leur ai donné les photos. Certains enfants utilisent les respirations travaillées pour gérer le plus souvent leur colère.

e) Savoir se relaxer

Le retrait des sens ou le moment de retour sur soi, pour favoriser la détente. Cette étape de l'échelle est plus intime. En effet, même si parfois nous avons pratiqué à deux, les ressentis sont différents d'un enfant à l'autre. C'est pour cela que je ne suis quasiment pas intervenue dans Pratyahara.

Chaque enfant était libre d'écrire pour décrire ce moment personnel ou dessiner des images ou objets de la visualisation en relaxation (Annexe 6). Je leur ai proposé plusieurs fois un voyage sur un nuage, la lumière portée sur eux par un rayon de soleil, une étoile, une boule magique. On retrouve ces éléments dans leur carnet de voyage.

f) Se concentrer

Après avoir ramené nos sens vers nous, pouvoir focaliser notre attention sur une cible. C'est l'idée de rassembler nos forces comme un rayon laser lors de Dharana.

Dans les carnets des enfants, il y a la trace du labyrinthe crétois, réalisé en fin de séance ayant pour thème le handicap et l'objectif de valoriser la coopération. Cet atelier avait débuté par la lecture de la fable « *L'aveugle et le paralytique* ». Cette trace complète le texte, elle rappelle aux enfants l'importance de l'entraide. Ils ont eu beaucoup de plaisir à pratiquer cet exercice.

Suite aux séances sur la concentration, nous avons réalisés deux trataks. Un premier en distanciel, projeté sur écran. C'était un peu compliqué à mettre en place. Puis en présentiel, sur feuille. Les enfants ont été très attentifs et intéressés par ces séances et ont aimé pratiquer le tratrak. Une élève dit le pratiquer de temps à autre chez elle, pour améliorer sa concentration.

D'autres traces d'activités à deux comme « la coccinelle » (Annexe 7) qui est un jeu de concentration sur le sens du toucher sur l'ensemble du corps, que les enfants adorent pratiquer. Tout autant que « le tableau magique », dont on retrouve dans leur carnet une illustration de la pratique et la liste des mots proposés. Ces mots bienveillants et positifs rappellent nos besoins et ce que l'on peut apporter aux autres pour leur faire du bien.

Enfin, ils ont réalisé un origami de pot de fleur. Celui-ci permettait de glisser un papier avec inscrite la qualité qu'ils voulaient développer tout au long d'une séance sur la confiance et la volonté. Comme une graine semée dans un pot, une qualité à faire croître en nous. Cette trace rappelle à l'enfant ce qu'il veut améliorer et lui permettra de vérifier plus tard, s'il a réussi à la faire grandir.

g) Des traces sur des séances entières.

Des traces réalisées en continu sur l'ensemble de la séance était une expérience que j'ai souhaitée mener pour deux raisons. La première, est l'observation de ce qui se construit au fil d'une séance de yoga enfant. La seconde, de proposer un temps de pause entre les étapes de l'échelle de Patanjali, qui permettrait de rassembler l'attention des enfants s'étiolant parfois pendant la pratique physique.

J'ai proposé une séance sur la cohésion de groupe avec un mandala commun. Chaque enfant possédait une part de ce mandala et l'a colorié au fil des étapes de l'échelle de Patanjali, avec les couleurs qui émergeaient pour eux. En fin de cours, nous avons reformé le mandala et pris le temps de le contempler. Puis, chacun a récupéré sa part et a reçu la photo du mandala complet pour compléter le carnet de voyage. Un souvenir individuel faisant parti d'un tout.

Enfin, une autre séance avec les objectifs d'ancrage et de comprendre ce qu'apporte le yoga, a été proposée en dessinant un arbre par étapes. (Annexe 8).

III. Analyse de l'expérimentation.

1. Les traces guidées par l'intervenante.

En tant qu'enseignante, il était important pour moi de leur apporter des connaissances et de les guider dans leurs observations. J'ai essentiellement fourni des explications sur le fonctionnement du corps : de la colonne vertébrale, de la respiration, de la circulation sanguine, des os et des éléments de jonction entre eux. Les traces que je leur ai données sont le plus souvent des schémas qui permettent de visualiser ce qu'on ne voit pas et donc de mieux comprendre l'effet de nos actions, que ce soit les postures ou les respirations. Il n'était pas question de faire un cours de biologie, mais les nombreuses questions de leur part m'ont

confortée dans ce choix d'amener des documents à coller dans leur carnet, même si cela rendait le carnet peut-être un peu moins personnel.

Au cours de cette expérience, j'ai essayé d'intervenir le moins possible dans la rédaction, que ce soit sur la présentation, la syntaxe, l'orthographe. Ce carnet de voyage est la propriété exclusive de l'élève. Selon moi, l'enseignant n'a pas à faire des corrections syntaxiques ou orthographiques, encore moins faire corriger l'enfant sous peine de le démotiver et de perdre le caractère personnel de l'ouvrage.

J'ai respecté l'individualité et l'intimité de leur prise de notes. Je leur laissais à disposition des crayons à papiers, de couleurs. Je ne regardais donc pas ce carnet et je ne voulais pas que les enfants le voient comme un support d'évaluation. Le but principal est que l'enfant puisse relire ses notes pour les interpréter et s'en servir, qu'il soit décomplexé et libre. S'il le demandait, alors je lui apportais mon aide. J'ai d'ailleurs demandé leur autorisation par écrit pour prendre des photos et les intégrer dans ce mémoire. Ils ont tous accepté, seule une enfant a sélectionné les pages qu'elle m'autorisait à photographier.

J'ai constaté que les enfants écrivaient la date à chaque fois qu'ils déposaient une trace, sûrement par habitude scolaire. Je me suis interrogée sur son intérêt. Cela leur permet de retrouver plus facilement les notes d'une séance, mais aussi de visualiser l'évolution de leur pensée, leur cheminement. Les enfants gardaient leur carnet avec eux, il n'était pas question de les ramasser en fin de cours. Ils amenaient leur carnet à chaque séance, mais ne l'utilisaient pas toujours. Je leur laissais le choix de la fréquence des traces déposées. Ce journal n'était pas un résumé du cours, ni un compte-rendu d'expérience. Il était là pour répondre à un besoin de garder en mémoire.

Pour cette troisième année, je dois maintenant améliorer certains points. Tout d'abord, le choix des carnets. Les petits cahiers ont une image trop scolaire. Je donnerai des carnets de format 21cm X 15 cm avec une couverture unie cartonnée pour encourager les enfants à la personnaliser. Ensuite, je prendrai le temps d'expliquer l'intérêt de cette personnalisation, je leur apporterai mes carnets, mais aussi des matériaux et couleurs variés. Je commencerai ce travail au cours d'un atelier et les laisserai poursuivre à la maison avec des éléments qui leur correspondent. Ensuite, j'envisage de réaliser une page de présentation à partir du Yama de la carte de visite proposé dans le TYE.

Je compte étayer le vocabulaire des parties du corps et surtout celui des émotions à l'aide des cartes Comitys, présentées lors du stage sur le yoga pour adolescents, en triant les plus pertinentes pour des enfants d'âge élémentaire. Plus les enfants auront de vocabulaire, meilleure en sera la conscience de leur corps et de ce qu'ils ressentent.

Enfin, pour répondre aux suggestions des enfants, je continuerai à les photographier en groupe et j'ajouterai même des photos individuelles, pour des traces plus personnelles.

2. L'appropriation du carnet de voyage par les enfants.

Ce que l'enfant écrit dans son carnet, seul lui le lit ensuite, pour raviver un vécu. La personnalisation de la couverture est la première étape d'appropriation de ce carnet de voyage. En annexe 1, on peut constater que certains enfants ont décoré, mis un titre. D'autres ont collé des autocollants, un enfant a gardé la couverture rouge unie. Globalement, les filles ont plus eu l'envie de décorer que les garçons. Mais cela ne joue en rien sur l'appropriation, car tous ont utilisé, rempli et pris soin de leur carnet tout au long de l'année.

Associer l'élève à ses productions, lui laisser la possibilité de faire ses propres choix, lui donne de l'autonomie et favorise son implication dans la création de son carnet. Il transcrit ce qu'il pense, le plus souvent par la réalisation d'un dessin ou d'une phrase, libéré de la contrainte de la forme de sa production. Il peut ainsi se concentrer sur le contenu, sur ses pensées, sur ses émotions ou ses découvertes. Une enfant a eu l'idée de prendre à l'envers le carnet, la deuxième année pour distinguer de la précédente.

On retrouve le plus souvent des dessins des postures qu'ils préfèrent ou leur nom. Certains écrivent leur ressenti, un moment de partage avec un autre enfant lors de pratique à deux qu'ils affectionnent particulièrement. (Annexe 9) J'ai souvent observé en fin de cours, un temps de partage des carnets, laissant un camarade écrire un message ou réaliser un dessin à deux. D'autres avaient une utilisation plus intime. Quelques-uns ont ajouté chez eux, des dessins ou petits coloriages de mandalas, ce qui montre l'intérêt du carnet en dehors de l'atelier. L'une d'entre eux a photocopié son dessin de lotus, qu'on avait appris à dessiner lors d'un atelier, pour le distribuer à chaque enfant. Enfin, ils amenaient des feutres brillants, dorés, argent pour plus de personnalisation.

Afin de faire un point sur leurs besoins pour une meilleure appropriation du carnet, j'ai donné un questionnaire (Annexe 10). Il en ressort que même s'ils ne le lisent pas régulièrement, ce carnet réactive bien des souvenirs, différents selon les enfants et qu'il apporte un bien-être, un réconfort, une aide à la gestion des émotions.

Conclusion

Le carnet de voyage réalisé par les enfants a pour objectif de répondre à un besoin de mémoire. Ils retrouvent la trace d'une expérience vécue en yoga, d'émotions ou de pratiques, l'empreinte de tout ce qui les a inspirés. Je reste convaincue que transcrire ce vécu corporel et émotionnel, apporte un enrichissement personnel à l'enfant, par la prise de conscience des bienfaits du yoga et de son propre cheminement.

Je souhaite poursuivre la réalisation du journal de voyage en yoga, avec les enfants. Je dois maintenant m'organiser pour gérer les différents modèles de carnet, apporter aux nouveaux élèves, les documents qui me semblent importants et trouver de nouveaux éléments pour le faire évoluer. Certains enfants commencent une troisième année et dès la première séance, ils sont venus avec leurs carnets, ce qui montre l'importance que les enfants y portent.

De plus, je pense aussi prévoir des séances avec l'objectif de développer leur créativité, leur individualité, pour que ce carnet de voyage leur ressemble le plus possible et qu'il puisse jouer le rôle de gardien de la mémoire de l'enfant et de son cheminement en yoga.

Enfin, les retours des enfants et de leur famille me confortent dans ce projet. Certains élèves ont utilisé leur carnet pendant le confinement. D'autres, dont les emplois du temps ne permettent plus d'assister à l'atelier les samedis, m'ont écrit qu'ils gardaient précieusement le carnet de voyage pour pratiquer selon leurs besoins.

J'espère à travers cet atelier et le carnet de voyage, avoir semé des petites graines de bien-être en tous ces enfants et surtout leur laisser un trésor de ressources...

Annexes

Page I : Annexe 1 : Quelques couvertures des carnets des enfants.

Page II : Annexe 2 : Traces de Yama.

Page III : Annexe 3 : Traces de Niyama.

Page IV : Annexe 4 : Traces d'Asana.

Page VI : Annexe 5 : Traces de Pranayama.

Page VII : Annexe 6 : Traces de Pratyahara.

Page VIII : Annexe 7 : Traces de Dharana.

Page X : Annexe 8 : Traces sur une séance complète.

Page XIII : Annexe 9 : Traces libres des enfants.

Page VIX : Annexe 10 : Réponses au questionnaire.

Page XVI : Bibliographie et références

Page XVII : Curriculum vitae

Page XVIII : Remerciements

Annexe 1: Quelques couvertures des carnets des enfants.



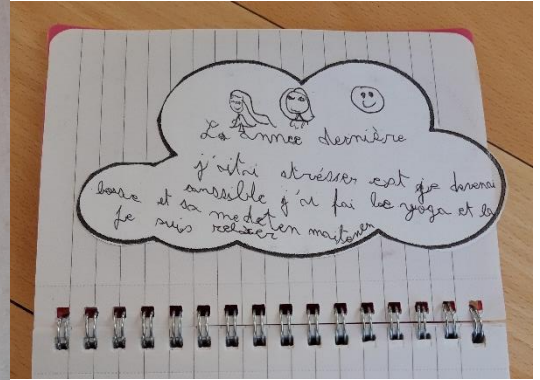
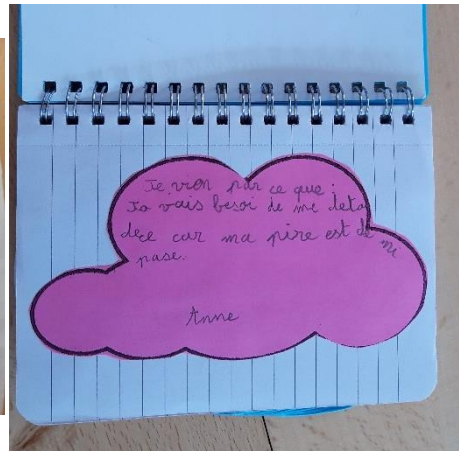
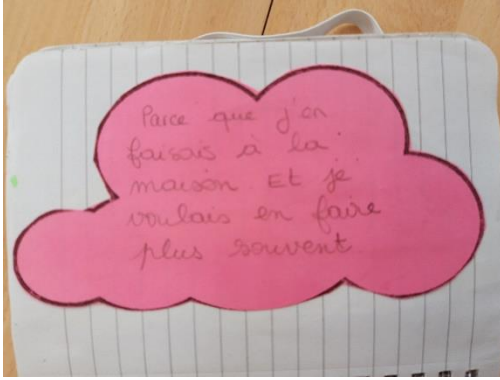
Les petits carnets de la première année.



Les cahiers de la deuxième année.

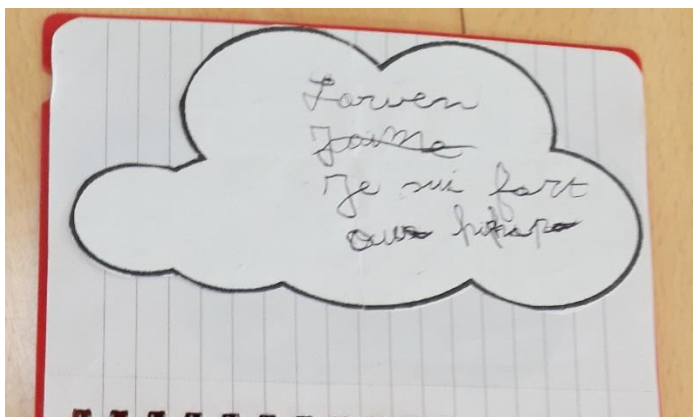
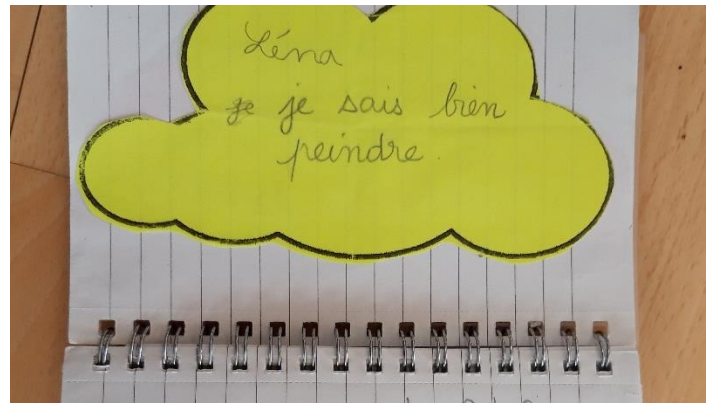
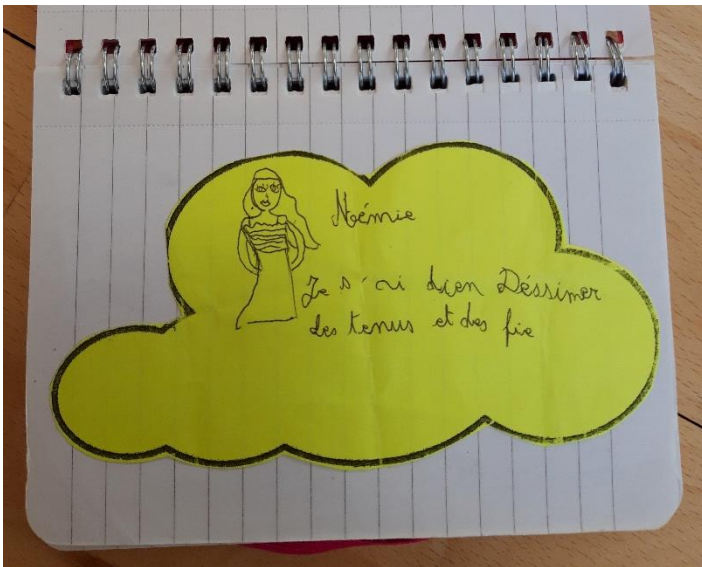


Annexe 2: Photos des carnets comportant des traces de YAMA:



Pourquoi t'es-tu inscrit à l'atelier yoga enfant ?

- _ Parce que j'en faisais à la maison et je voulais en faire plus souvent.
- _ Je viens car j'avais besoin de me détendre quand ma pire ennemie passe.
- _ L'année dernière, j'étais stressée. J'ai fait du yoga et de la boxe, ça me détend. Maintenant, je suis relaxée.

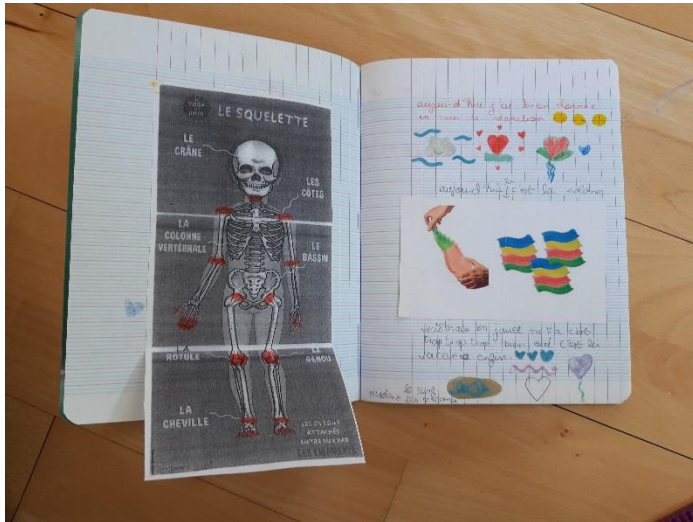


Écris quelque chose que tu sais bien faire dans la vie. (la coupe de la réussite)

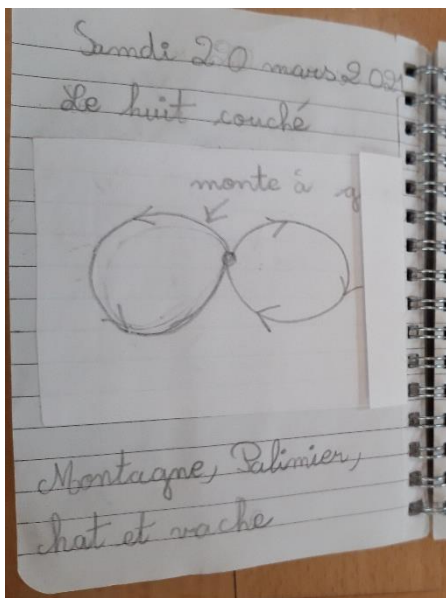
- _ Je sais bien dessiner des tenues et des fées.
- _ Je sais bien peindre.
- _ Je suis fort au Hip Hop.

Annexe 3: Traces de NIYAMA

Photos des carnets avec les articulations coloriées sur le document du squelette.

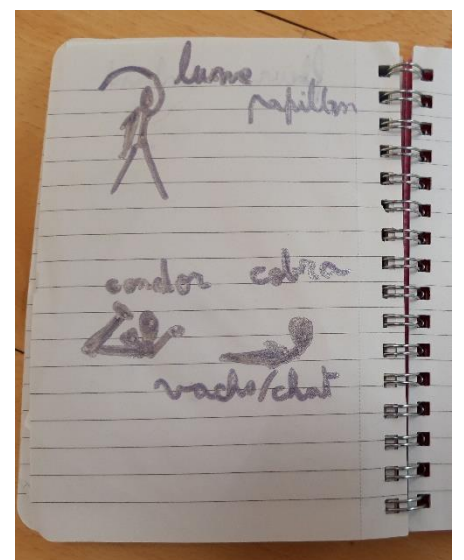
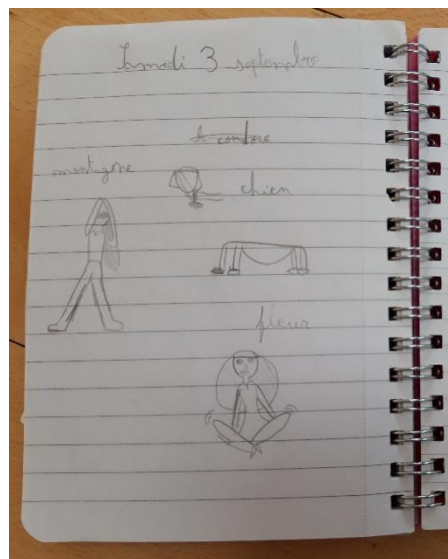
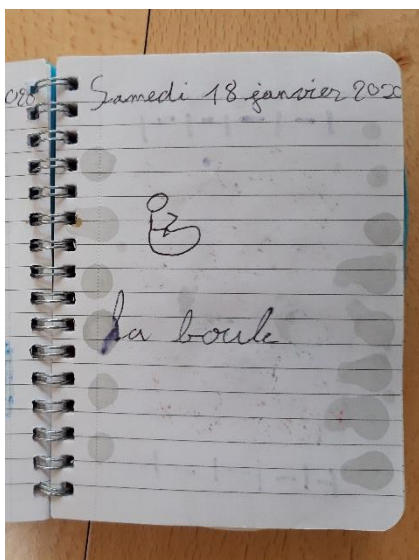
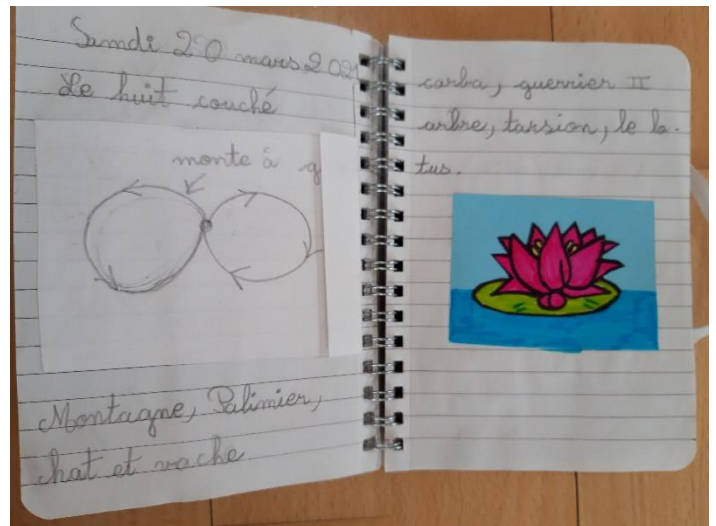


Photos des éléments du jeu de circuit voiture utilisé pour mieux comprendre la structure de la colonne vertébrale. Les enfants ont vu et manipulé un morceau de circuit. Puis, ils ont collé l'image du jeu qui les aidera à se remémorer l'expérience, la manipulation.



Dessin spontané d'une enfant, après un niyama de détente des yeux.

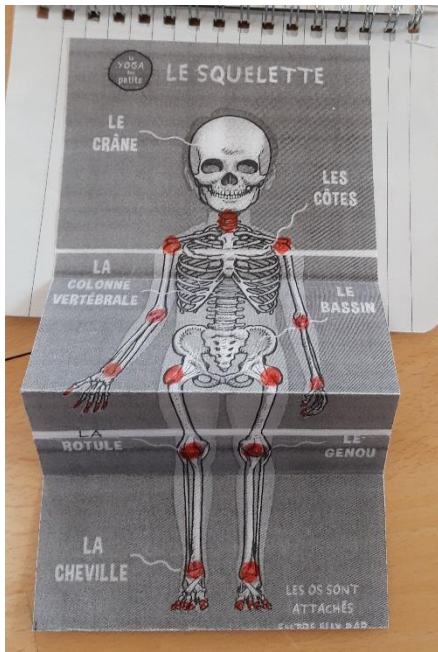
Annexe 4: photos des carnets montrant des traces d'ASANA:



Dans un premier temps, les enfants me demandaient souvent de rappeler le nom des postures en fin de cours. Je les laissais écrire ou tenter de les dessiner.

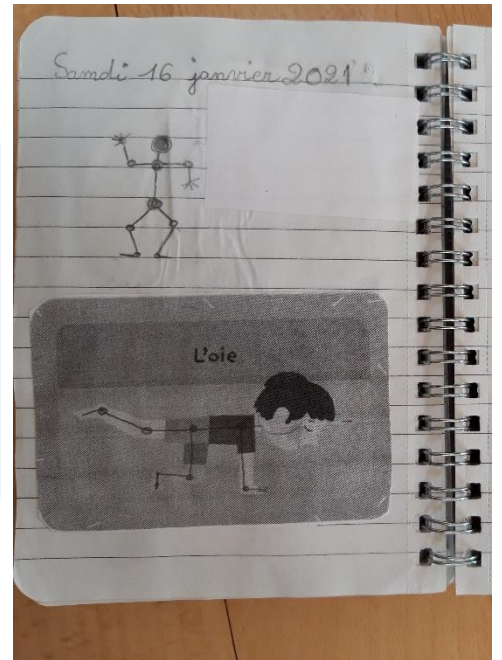
Ensuite, il m'est arrivé de préparer en amont des vignettes tirées d'un jeu de cartes « 52 postures de yoga pour les enfants » d'Emmanuelle Poliméni. Les enfants étaient libres de choisir celles qui les intéressaient.



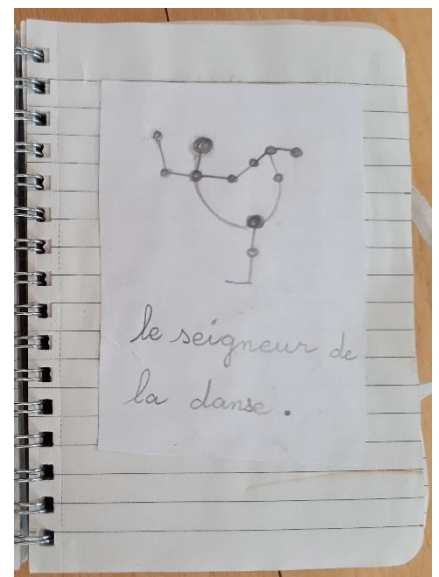
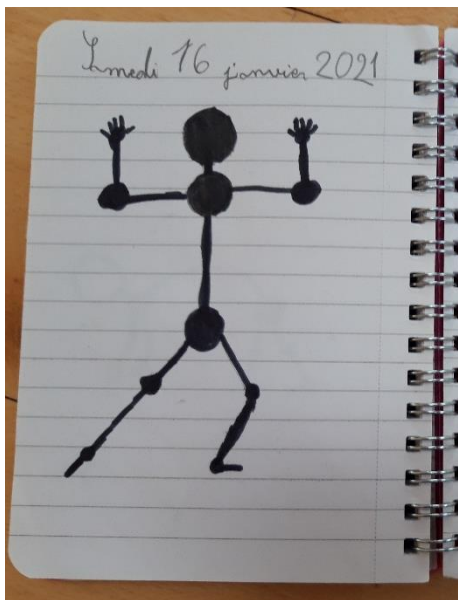
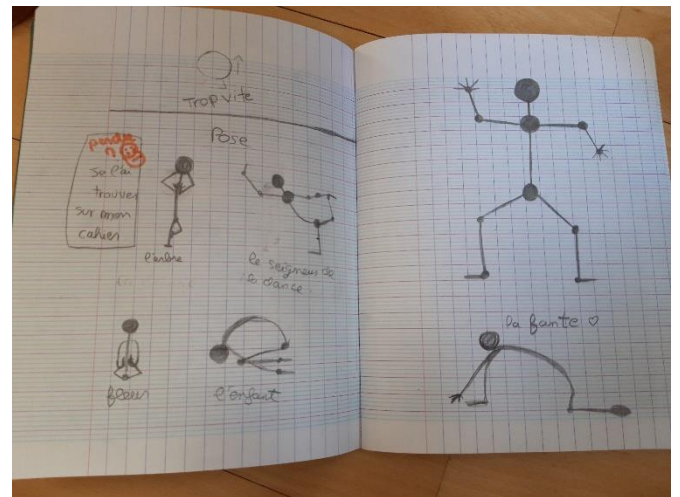
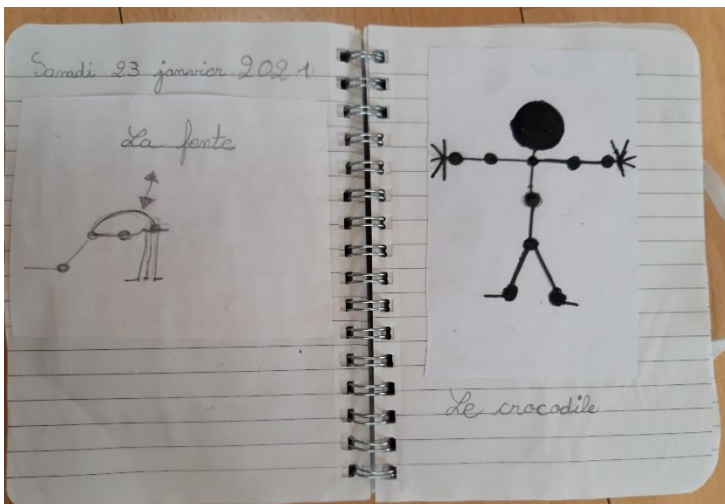


Enfin, il m'a paru intéressant de leur enseigner assez simplement comment dessiner une posture.

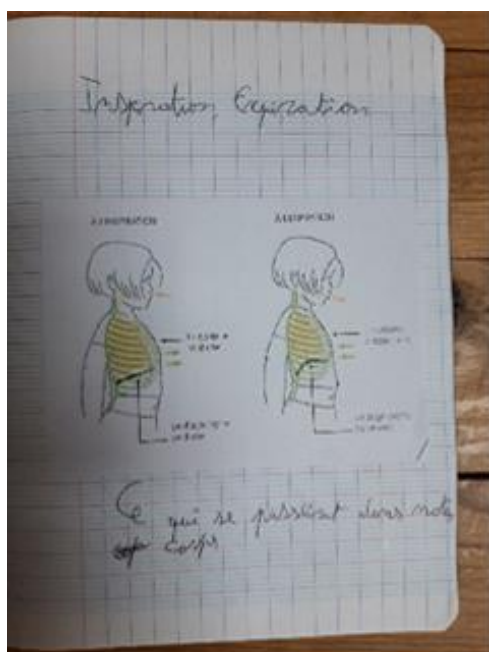
Nous avons repris les articulations principales, les avons replacées sur une illustration puis nous avons schématisé le squelette.



Voici quelques productions que l'on retrouve dans leur carnet.



Annexe 5: Photos des carnets comportant des traces de PRANAYAMA:



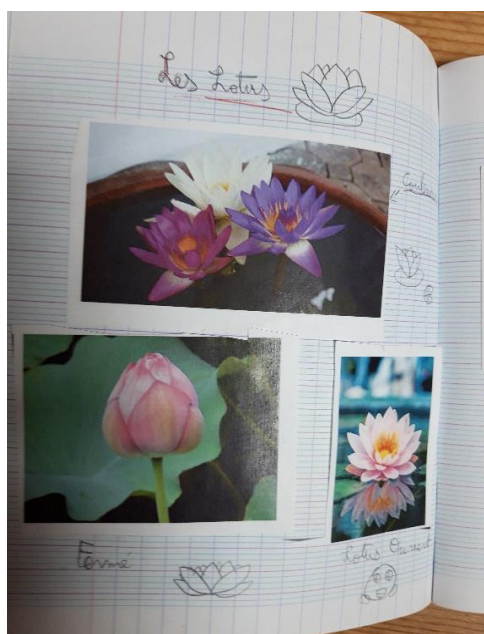
Dans ce schéma, on peut voir les poumons qui se gonflent et se dégonflent, mais aussi le mouvement du diaphragme dont les enfants n'ont souvent pas connaissance.

J'ai distribué le document à chacun, je laisse libre les enfants d'ajouter un titre ou des annotations.

La respiration du paon : assis en tailleur, bras sur les côtés et paumes tournées vers le ciel. Je monte les bras sur l'inspiration et redescends, paume des mains vers le sol à l'expiration. J'ai photographié le groupe, car ils adorent ce genre de traces, aux différentes étapes de la respiration.



La respiration du lotus : en tailleur, mains devant le cœur en fleur de lotus fermée. J'inspire, j'ouvre mes mains en gardant pouces et auriculaires en contact, pour former un lotus ouvert. J'expire, je referme mes doigts et forme un lotus fermé.

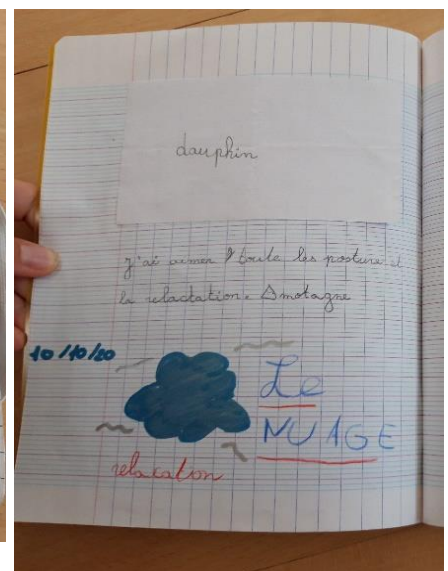


Annexe 6: Photos des carnets comportant des traces de PRATYAHARA:



_Traces d'une rotation de conscience à l'aide d'une boule qui vient faire briller les différentes parties du corps.

_Traces de l'histoire suivie d'un voyage sur un petit nuage.



Annexe 7: Photos des carnets comportant des traces de DHARANA:

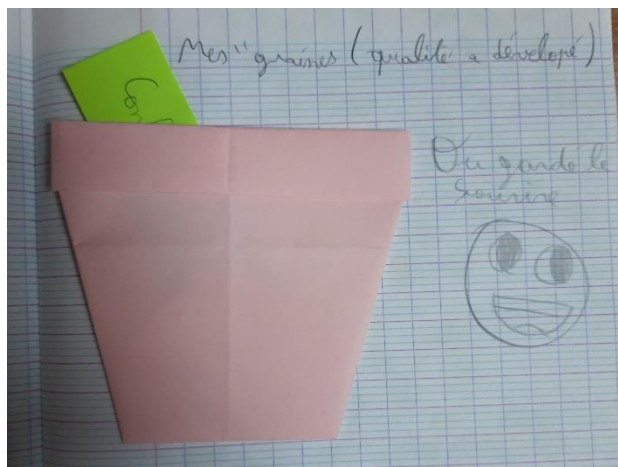


Après la relaxation, un enfant reste allongé, les yeux fermés. Un camarade vient délicatement poser son index sur une partie du corps et l'enfant allongé doit chuchoter le mot « coccinelle » à chaque fois qu'il ressent le contact physique.

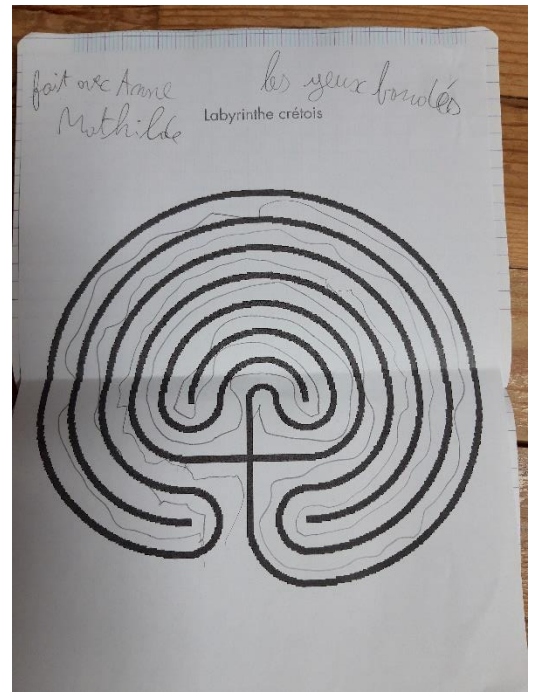
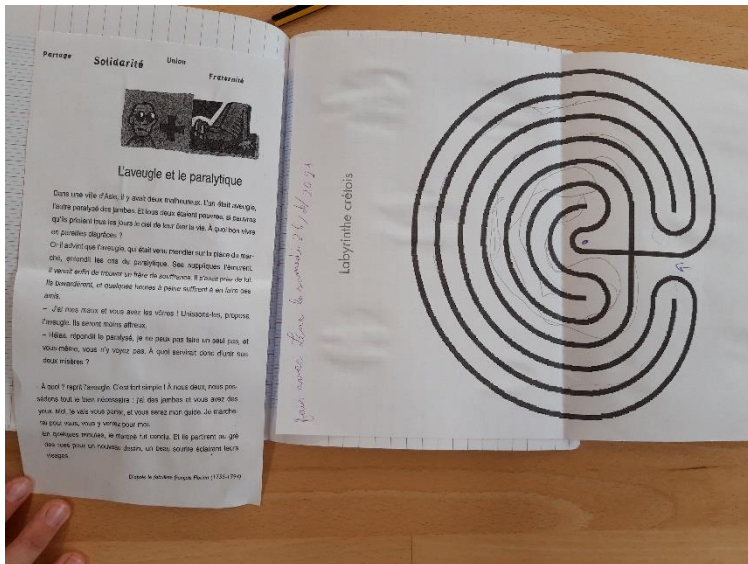
Exercice tiré du jeu « 1, 2, 3, YOGA ! » de Michèle Desrués et Geneviève Devinat.

Un enfant masse le dos du camarade par des mouvements circulaires (il nettoie le tableau), puis frotte par mouvements horizontaux de chaque côté de la colonne vertébrale (il essuie le tableau). Enfin, il écrit avec son index un des mots proposés sur la liste, qu'il souhaite offrir à son camarade. Ce dernier doit percevoir le mot écrit dans son dos.

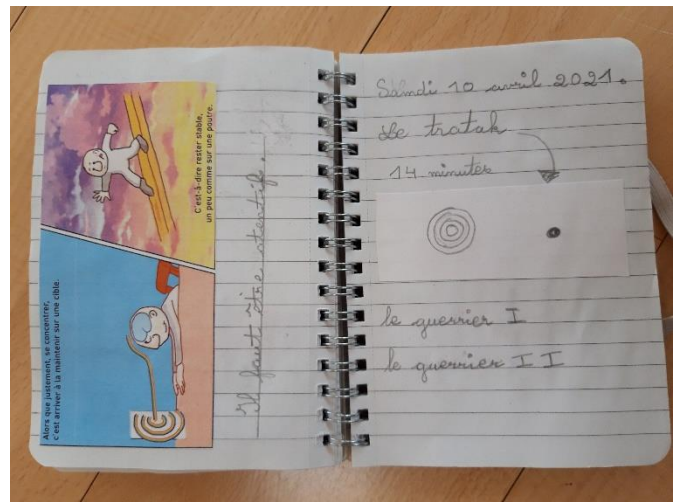
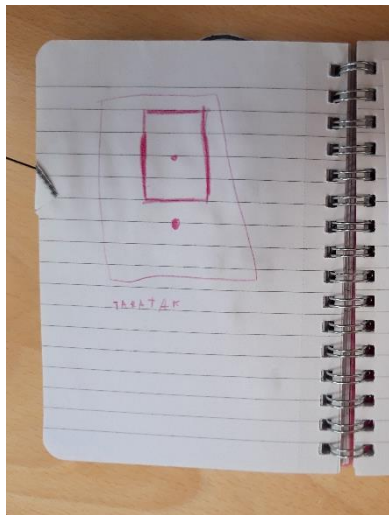
Illustration tirée de 1, 2, 3, Yoga! Également.



Après avoir écrit lors du Yama, la qualité que l'enfant souhaitait développer en lui, il la sème pour la faire croître. Enfin, lors de Dharana, il réalisera un pliage pour fabriquer un pot pour planter sa qualité et qu'elle puisse continuer sa croissance.



Trace du labyrinthe crétois réalisé en binôme. Un enfant les yeux bandés devait faire confiance et laisser sa main, être guidée par un camarade. Exercice pour illustrer la fable « l'aveugle et le paralytique » de Michel Piquemal.



Traces libres des enfants dans leur carnet de voyage d'une séance portant sur la concentration. On voit leur représentation du tratak réalisé en distanciel.

Annexe 8 : des traces sur des séances entières :

Séance 1 :

Objectifs : se retrouver en présentiel après plusieurs semaines en distanciel.

Créer un objet de partage

Etre présent à soi et dans le groupe.

Yama : Au son du bol chantant, observer comment on se sent en tout début de séance.

Distribution d'une « part de mandala à chaque enfant sans donner plus de précision. Choisir une couleur qui représente ce que je ressens et je colorie la partie de mon choix.

Se dire « bonjour » en s'envoyant le ballon et en nommant l'enfant à qui on l'adresse.
Choisir une couleur qui représente ce que je ressens et je colorie la partie de mon choix.
Peut-être est-ce la même couleur...

Chanter un chant en anglais : « I'm happy, I'm good »

Choisir une couleur qui représente ce que je ressens et je colorie la partie de mon choix.

Niyama : les Pawanmuktasanas. Observer les sensations dans le corps.

Choisir une couleur qui représente ce que je ressens et je colorie la partie de mon choix.

Asana : ancrage des pieds dans le tapis, la montagne. Mains jointes sur le cœur, montez les bras puis extension des bras et tête levée.

La pince debout

La fente basse jambe droite en arrière.

Le chat et la vache

Le chien tête en bas

L'enfant

Reprise de l'ensemble avec la jambe gauche en arrière sur la fente.

Choisir une couleur qui représente ce que je ressens et je colorie la partie de mon choix.

Pranayama : respiration collective : assis en cercle, les yeux fermés et les mains sur le ventre pour percevoir sa propre respiration. Puis main droite dans le dos du camarade de droite et de même à gauche pour percevoir la respiration des camarades.

Choisir une couleur qui représente ce que je ressens et je colorie la partie de mon choix.

Pratyahara : allongé sur son tapis, prendre conscience de sa respiration puis de ce qu'on ressent dans l'ensemble du corps, des pieds à la tête.

Choisir une couleur qui représente ce que je ressens et je colorie la partie de mon choix.

Dharana : se rejoindre au centre du cercle et venir disposer sa « part » de mandala pour le faire apparaître complètement. Observation en silence.

Chercher un mot pour dire ce que vous ressentez :

« beau », « ensemble », « différent », « joyeux »



Séance 2 :

Cette séance suit celle qui avait pour objectif de viser une qualité à faire grandir en soi, qui s'était terminée sur la réalisation d'un pot en origami pour y semer notre graine de qualité.

Objectif : comprendre que le yoga nous fait évoluer

Ancrage et croissance

Yama : Se dire bonjour en réalisant un geste que l'ensemble du groupe répète en répondant « bonjour ».

Rappel de la séance précédente, de ce qui peut grandir en nous.

Niyama : auto-massages par rotations, puis pressions et époussetage. On prépare son corps comme on prépare un terrain à cultiver.

Asana : assis, on étire un bras puis l'autre, puis les jambes.

Papillon, la montagne et l'arbre pour travailler l'ancrage.

Choisis une couleur et dessine les racines dans la terre.

Guerrier I et II et chien tête en bas pour l'ancrage et la force, chercher la stabilité.

Choisis une couleur et dessine le tronc.

Le danseur pour la stabilité, l'équilibre et la légèreté du haut du corps.

Choisis une couleur et dessine les branches.

Le cobra et le poisson pour l'ouverture de la cage.

Choisis une couleur et dessine les feuilles.

L'enfant et la tortue

Choisis une couleur et dessine l'écorce.

Pranayama : assis en tailleur, la respiration du lotus : mains en contact par la pulpe des doigts et les bords externes de la paume comme un lotus fermé. J'inspire, j'ouvre les index, majeurs et annulaires comme un lotus qui s'ouvre. J'expire, je referme. Je reste concentré sur ma respiration et le mouvement des doigts.

Choisis une couleur et dessine les fleurs.

Pratyahara : assis devant ton dessin, observe et prête attention à ce que tu ressens.

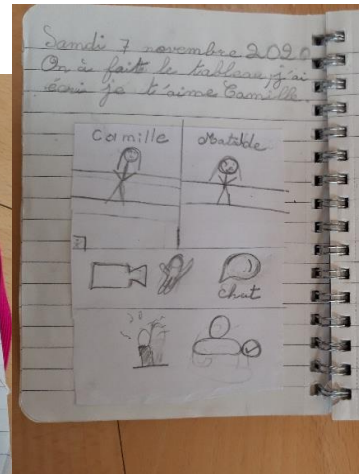
Choisis une couleur et dessine les fruits de ton arbre.

Dharana : assis devant ton dessin, observe et prête attention à ce que tu ressens. Rappelle-toi les différentes étapes qui ont fait grandir ton arbre.

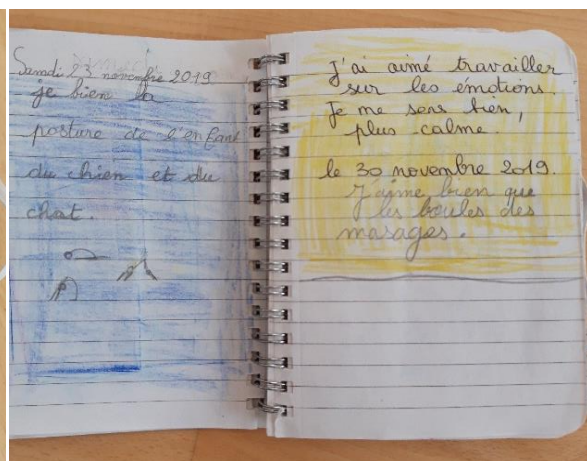


Annexe 9 : Traces libres des enfants.

Dessin personnel photocopié et distribué par une enfant, pour le partager avec les autres.



Dessins libres : moi avec le masque,
Une représentation du distanciel, des cœurs, des postures, des phrases pour se souvenir....



Annexe 10 : Réponses au questionnaire :

1. Depuis quand as-tu ton carnet de yoga ?

Léna : 2 ans	Lowen : 2 ans	Anne : 2 ans	Maya : 1 an
Marie : 1 an	Mathilde : 1 an (à perdu celui de l'année précédente).	Noémie : 2 ans	

2. As-tu personnalisé la couverture ? Si oui, pourquoi ? Et comment ?

Léna : oui, parce que j'avais envie, j'ai mis des lapins, des papillons, et des feutres.	Lowen : non	Anne : oui, car je voulais que ce soit le plus beau et je l'ai fait. J'ai décoré avec des points et des cœurs de toutes les couleurs.	Maya : oui, pour rendre ça gai, avec des cœurs.
Marie : oui, parce que j'aime bien quand il y a beaucoup de couleurs c'est joyeux, ça apporte du bonheur. J'ai écrit Marie et Yoga en gros et j'ai fait des fleurs, des cœurs, des traits, des points.	Mathilde : oui, car je trouvais qu'il manquait ma touche personnelle.	Noémie : oui, car j'aime le yoga, avec un dessin.	

3. Est-ce que tu le relis chez toi ? (jamais, rarement, souvent...) Si oui, pourquoi le relis-tu ?

Léna : rarement, parce que des fois je suis en colère, détendue ou triste.	Lowen : rarement, pour les exercices.	Anne : souvent, car ça me rappelle des souvenirs et ça me fait penser à chaque personne qui fait du yoga avec moi.	Maya : rarement
Marie : rarement, je le relis pour me détendre tranquillement et pour relire des trucs drôles qu'on a vécus tous ensemble	Mathilde : rarement	Noémie : souvent, pour dormir, m'apaiser et me souvenir du groupe.	

4. Est-ce que tu relis une page en particulier ou tout le carnet ?

Léna : Je lis presque toutes les pages.	Lowen : une page	Anne : Je relis tout le carnet.	Maya : une page particulière.
Marie : Tout le carnet, c'est mieux.	Mathilde : une page.	Noémie : tout mais surtout les photos du groupe.	

5. Quelles sont tes pages préférées ? Pourquoi ?

Léna : le bûcheron, le lotus, le palmier, la montagne, le guerrier I et II.	Lowen : la page des chocobons.	Anne : Je n'ai pas de page préférée, j'aime tout le carnet.	Maya : Ma page préférée est celle du tratak et de la concentration. Parce que le tratak, je le fais souvent et la concentration pour m'aider à me concentrer.
Marie : je n'en ai pas, je les aime toutes.	Mathilde : Le 19 décembre, car il y avait des Ferrero rochers.	Noémie : Celles avec les photos du groupe. Je ne sais pas pourquoi, elles m'apaisent.	

6. As-tu ajouté des mots, des dessins, des photos ou d'autres choses en dehors du cours ? Si oui, peux-tu donner des exemples et dire pourquoi as-tu eu envie de les ajouter ?

Léna : un dessin d'arbre et de crocodile, l'éléphant Ganesh, des lotus.	Lowen : non	Anne : non, rien.	Maya : non
Marie : non, juste des dessins et des cœurs.	Mathilde : non, sauf la couverture.	Noémie : oui	

7. Y a-t-il quelque chose qui te manque pour parfaire ton carnet ? As-tu des demandes ?

Léna : Il me manque des postures, la demi-lune, le lotus, le diamant.	Lowen : non	Anne : Je voudrais bien une photo de nous tous en train de rire et s'amuser.	Maya : non
Marie : juste des photos tous ensemble.	Mathilde : non	Noémie : non, il est parfait, mais plus de photos et d'images.	

Bibliographie et références

- _ FLAK Micheline et DE COULON Jacques. Le manuel du yoga à l'école, des enfants qui réussissent. Editions Payot
- _ HESS Rémi. La pratique du journal, l'enquête au quotidien. Editions Anthropos
- _ RICOEUR Paul. La Mémoire, l'histoire et l'oubli. Editions Seuil
- _ Programmes d'enseignement à l'école primaire 2015
- _ LAMM Eva-Lotta. Yoganotes
- _ PIQUEMAL Michel. Les philo-fables. Albin Michel
- _ Patrick Tharrault. Pratiquer le « débat-philo » à l'école. Editions Retz
- _ Jeu : DESRUES Michèle et DEVINAT Geneviève. 1, 2, 3, Yoga. Tourbillon
- _ jeu de cartes « 52 postures de yoga pour les enfants » d'Emmanuelle Poliméni.

Publications sur sites webs :

- _ http://soissons-centre.dsden02.ac-amiens.fr/IMG/pdf/La_trace_ecrite_dans_les_apprentissages.pdf
- _ <https://perspectives-de-voyage.com/exemple-carnet-voyage>
- _ https://archivesic.ccsd.cnrs.fr/sic_00001397/document. Quelle(s) problématique(s) de la trace?
Alexandre Serres.
- _ <https://www.meirieu.com/DICTIONNAIRE/TRACES-ECRITES.pdf>
- _ <http://neo.snuipp.fr/la-sequence-d-apprentissage-la,102>
- _ http://www.ac-grenoble.fr/savoie/pedagogie/docs_pedas/traces_ecrites_apprentissages/93_02_01.pdf
- _ <https://journals.openedition.org/trivium/4171>

Remerciements

Pour toute l'aide apportée dans cet aboutissement, qu'est la rédaction de ce mémoire, je tiens à remercier :

Ma tutrice Carolyn Wood, pour sa bienveillance, nos nombreux échanges, nos partages et ses encouragements.

Ma professeure de yoga Martine Giammarinaro, qui m'a fait découvrir le RYE. Ses cours qui m'ont inspirée, son approche et les enseignements sur le corps humain qu'elle apporte.

Laurence Mucha qui m'a conseillée de prendre contact avec Philippe Filliot lors du stage yoga pour enfants à besoins éducatifs particuliers.

Philippe Filliot qui m'a offert de son temps pour un entretien sur son expérience de journal de recherches en yoga, avec ses étudiants et ses conseils de lecture.

Merci aux enfants de l'atelier yoga et bien-être qui me suivent depuis plus de deux ans, toujours motivés et qui me renvoient une telle énergie.

Merci à Peggy, rencontrée au RYE, pour son amitié, nos partages d'expérience et sa relecture.

Enfin, merci à mon conjoint pour son soutien dans l'ensemble de mon cheminement en yoga et des projets qui en découlent.