RYE_ Recherche sur le Yoga dans l'Education

YOGA
5 SENS ET ATTENTION

Comment une pratique de yoga basée sur les 5 sens peut améliorer l'attention des élèves ?

« Il n'est rien dans notre intelligence

qui ne soit passé par nos sens. »

Aristote

Cindy Millon
03/06/2023
Soutenance en distanciel

Tutorat collectif par Nathalie Collin

Table des matières

INTRODUCTION 2
I. APPORTS THEORIQUES 2
1) L'attention 2
2) Les 5 sens 5
3) Le Yoga 6
a. L'attention selon l'échelle de Patanjali 7
b. Quelles pratiques sensorielles ? 8
II. EXPERIMENTATION 9
1) Contexte de la classe 9
2) Description 10
a. Les séances 10
b. S'approprier les outils du yoga 12
3) Observation et analyse 12
a. Mes observations 12
b. Pratique à la maison 13
c. Remarques élèves 13
d. L'espace yoga en autonomie 13
e. Autres témoignages 14
4) Un autre cadre expérimental 14
a. Contexte 14
b. Expérimentation 14
c. Observation et analyse 16
III. ANALYSE POSTURALE REFLEXIVE 17
CONCLUSION 18
ANNEXES 18

INTRODUCTION

Enseignante depuis 2005, et plus particulièrement en maternelle depuis 2009, j'ai toujours été intéressée par l'utilisation de techniques de yoga et de relaxation avec mes élèves.

A titre personnel, ma découverte réelle du yoga a eu lieu après la naissance de mon second enfant. J'ai débuté ma pratique en 2017 grâce à des vidéos sur Internet dans un premier temps, puis dans un studio de yoga. Cette pratique du mouvement en pleine conscience m'a permis, au-delà des premiers effets attendus, de développer ma bienveillance et mon empathie. Il m'a semblé alors évident, au vu des bénéfices que la pratique du yoga m'avait apportés, que je devais le partager avec mes élèves. Après quelques séances « clef-en mains » je souhaitais pouvoir construire mes propres séances. C'est ainsi que j'ai découvert le RYE.

L'année 2019 a été une année particulièrement importante pour moi, car c'est l'année où deux gros projets ont vu le jour :

- Mon inscription au RYE
- L'écriture de mon premier roman, avec pour thématique les 5 sens, sujet qui me tient particulièrement à cœur.

A l'occasion de ce mémoire, il m'a semblé intéressant, à la manière d'un clin d'œil, de réunir ces différents projets en un seul : l'écriture, le yoga et les 5 sens.

Travailler autour des 5 sens me paraît en effet important puisque c'est par le biais de nos perceptions sensorielles que nous appréhendons le monde qui nous entoure.

Pour cette année scolaire, je travaille avec une classe de Grande Section. Avec seulement 18 élèves et une classe relativement calme, j'ai conscience d'avoir des conditions de travail privilégiées. Néanmoins, j'ai pu observer chez plus d'un tiers de mes élèves des difficultés d'attention. C'est ainsi que s'est posée cette question :

Comment une pratique de yoga basée sur les 5 sens peut améliorer l'attention des élèves ?

I. APPORTS THEORIQUES

1) L'attention

« Fais attention », « Calme-toi », « Concentre-toi », … Les difficultés attentionnelles des élèves semblent être une problématique récurrente pour les adultes et enseignants. Avons-nous affaire à des enfants particulièrement distraits ou est-ce que l'apprentissage de l'attention serait en réalité un processus long et complexe ?

Être attentif, ce n'est pas uniquement être calme et obéissant. C'est un processus actif, dynamique, nécessitant un effort cognitif. Ce va-et-vient entre les informations provenant de notre environnement et leur traitement par le cerveau nécessite des aptitudes cognitives que les enfants doivent développer. Cet apprentissage est lié à la maturation du cerveau, en particulier des zones du cortex préfrontal, qui ne sera pleinement achevée qu'à l'entrée dans l'âge adulte. Mais ces capacités d'attention peuvent également s'améliorer à force de patience et d'entraînement. De la même manière qu'un sportif entraînerait ses muscles, nous pouvons entraîner notre cerveau à être attentif. Cet apprentissage est d'autant plus pertinent à notre époque où les enfants sont de plus en plus confrontés aux écrans. Ceux-ci vont en effet capter une grande partie de l'énergie de concentration des enfants, en mobilisant principalement leur attention automatique et involontaire (et donc passive) au détriment d'une attention volontaire et consciente.

Pourtant, une attention bien maîtrisée permet de travailler plus efficacement et sans fatigue. En effet, lorsque notre attention est instable, cela nous demande beaucoup plus d'énergie pour la recentrer. Ainsi, apprendre à rester attentif nous permet de mobiliser moins de ressources et d'accéder au plaisir d'apprendre.

« Ce n'est pas forcément fatigant d'être attentif, comme ce n'est pas forcément fatigant de rester debout (…). Ce qui est fatigant, c'est de se relever quand on tombe, et de lutter pour rester connecté. »[1]

Mais de quoi parle-t-on exactement lorsque nous parlons d'attention ? Nous nous baserons sur les formes de l'attention évoquées par Sonya Côté.[2]

- L'état d'éveil permet à notre système nerveux de réagir aux informations de notre corps ou de notre environnement. Cet état d'éveil peut être différent selon les personnes ou selon le moment de la journée. Il s'agit ici de trouver le bon équilibre : un enfant trop endormi ne sera pas disponible pour les apprentissages, de même pour un enfant qui à l'inverse serait trop réceptif aux stimulations qui l'entourent.
- L'attention soutenue. Il s'agit de notre capacité à maintenir volontairement notre attention pendant une certaine période. Cette durée de l'attention pour les enfants est estimée à environ 4 minutes par année d'âge. Nous pouvons rapprocher cette forme d'attention de ce que l'on nomme également la concentration.
- L'attention sélective est notre capacité à se concentrer sur un stimulus tout en inhibant d'autres. (Par exemple, écouter l'enseignant tout en inhibant le bruit dans la cour, la

[1] « Les petites bulles de l'attention, se concentrer dans un monde de distractions. » Jean-Philippe Lachaux
[2] « Favoriser l'attention par des stratégies sensorielles » Sonya Côté (Ergothérapeute)

mouche qui vole, etc.) Cette capacité est en construction pour les enfants tout au long de leur scolarité primaire.

- L'attention partagée est la capacité à se concentrer sur deux choses en même temps. Il s'agit d'une attention divisée, donc moins efficace. Jean-Philippe Lachaux nous donne l'image d'une couverture trop petite avec laquelle on essaierait de se couvrir à la fois les pieds et la tête. Cette attention partagée est néanmoins possible lorsque l'une des deux tâches est automatisée et ne demande pas d'utiliser de fortes ressources cognitives. Par exemple, en classe, un élève est capable de faire un va-et-vient entre lecture et écriture lorsqu'il doit copier dans son cahier un texte au tableau. En revanche, si la lecture et l'écriture ne sont pas encore automatisées, cette double tâche peut lui demander de grandes ressources.

  Cette attention partagée, lorsqu'il s'agit d'une tâche automatique, peut dans certains cas être préconisée pour améliorer sa concentration. C'est le cas par exemple lorsque l'on écoute de la musique pour travailler, lorsque l'on griffonne pendant une réunion ou lorsque nous marchons pendant un appel téléphonique.[3]
- L'orientation de l'attention : L'attention peut être automatique ou volontaire. L'attention automatique, c'est une attention réflexe. Celle-ci peut être nécessaire à la survie en nous permettant de réagir en urgence (par exemple la réaction au déclenchement d'une alarme). Mais la plupart du temps, ces distractions sont inutiles. Il faudra alors mettre en œuvre nos capacités à identifier la source de la distraction pour reconnaître un éventuel danger afin d'y résister et poursuivre notre travail. Il s'agit de l'attention volontaire. Cette orientation volontaire de l'attention atteint sa pleine maturité biologique vers l'âge de huit ans et nécessite une mémoire de travail efficace.

Pour aider à se concentrer, Jean-Philippe Lachaux propose un acronyme : « PIM » (Perception, Intention et Manière d'agir) accompagné d'un moyen mnémotechnique pour s'en souvenir (Pouce Index Majeur). Les perceptions, donc nos informations sensorielles, semblent donc primordiales dans ce processus d'attention. En effet, c'est par nos sens que nous percevons les informations sensorielles permettant de comprendre notre environnement et repérer les éventuels dangers. Selon Sonya Côté :

« Des sens bien intégrés et matures permettent un état d'éveil et d'alerte suffisant afin d'être disponible pour les apprentissages et donc être attentif. Ils permettent aussi de distinguer les différents stimuli et de les qualifier (potentiellement dangereux ou non), afin d'inhiber ceux qui sont inutiles et de se concentrer sur un stimulus plutôt qu'un autre. »[4]

[3] « Votre temps est infini » Fabien Olicard
[4] « Favoriser l'attention par des stratégies sensorielles » Sonya Côté

2) Les 5 sens

Lorsque nous parlons des sens, nous parlons des organes qui vont détecter les informations sensorielles avant qu'elles ne soient envoyées et traitées par le cerveau.

Communément, nous parlons de 5 sens : la vue, le toucher, l'ouïe, l'odorat et le goût. Cette classification nous provient d'Aristote, selon qui un sens correspond à une capacité à détecter de l'information à propos de notre environnement. Dans la tradition indienne, on considère que chaque sens est doublé par son homologue intérieur, et qu'il faut ainsi comptabiliser 10 sens. Lucy Vincent, neurobiologiste, parle quant à elle de sens externes (les 5 sens connus) et de sens internes[5], ceux qui informent le cerveau des détails physiques et chimiques produits par le corps. Les scientifiques s'accordent d'ailleurs de plus en plus à parler de ces sens internes. Aux 5 sens externes s'ajouteraient donc 4 sens internes : la thermoception (ressentir les températures), la nociception (connaître la douleur), la proprioception (savoir où se situent nos propres membres) et l'équilibrioception (maintenir son équilibre).[6] Sonya Côté, dans son ouvrage « Favoriser l'attention par des stratégies sensorielles », retient 7 sens. Elle ajoute aux 5 sens connus 2 autres sens : le mouvement (système vestibulaire) et la proprioception (système proprioceptif).

Dans le cadre de ce mémoire, nous parlerons des 5 sens traditionnels, doublés par leurs homologues intérieurs, et nous rapprocherons le système vestibulaire de l'ouïe de par son lien avec l'oreille interne, et le système proprioceptif du toucher.

Mais quelle est l'importance de nos sens ? Pour reprendre le titre d'une conférence TedX de Marine Pouyfaucon : « Notre rapport au monde est sensoriel »[7]. Notre cerveau fabrique notre représentation du monde à partir de nos expériences sensorielles.

Nous pouvons ici réécrire la citation d'Aristote en tête de ce mémoire :

« Il n'est rien dans notre intelligence qui ne soit passé par nos sens. »

Les sens sont directement responsables de notre perception du monde. Leur première fonction est d'assurer notre survie. Mais ils jouent également un rôle important dans la création du lien social. Les sens, en nous mettant en contact avec le monde extérieur, nous permettent également de ressentir pleinement la beauté du monde. Tant qu'à voir des choses, autant voir de belles choses ! Nous pouvons également agir sur nos sens pour accéder à un état de détente et de relaxation. Le tableau ci-dessous reprend de manière non exhaustive différentes fonctions de nos 5 sens.

---

[5] « Tout commence avec le corps », Lucy Vincent
[6] « Ces quatre sens que vous ne connaissez pas » Pierre Ropert pour Radio France Culture
[7] « Notre rapport au monde est sensoriel » Marine Pouyfacon.(Conférence TedX ,YouTube)

	La vue	Le toucher	L'ouïe	L'odorat	Le goût
Survie	-Voir un danger -Détecter une présence en reconnaissant les visages (pareidolie)	-brûlure -douleur	-Entendre le danger. -Alarme	-Odeurs désagréables associées à la mort, la maladie. -Elles nous empêchent de goûter quelque chose de potentiellement dangereux : survie alimentaire	-Attrait des bébés pour le gras et le sucré (lait maternel) à la différence de l'amertume (plantes toxiques)
Création du lien social	-Posture debout : échanges de regards, empathie	-contacts physiques : accolades, bises, câlins, …	-Voix familières -Chant	-Odorat associé aux émotions, relié à notre histoire	-Education au goût -Cuisine : partage et convivialité
Dimension artistique et esthétique	-beauté des paysages -œuvres d'arts	-Différentes matières textiles, confort vestimentaire…	-Musique	-Parfum	-Multitudes de saveurs, épices -Cuisine gastronomique
Relaxation	-art thérapie -regarder des flammes qui dansent, le va et vient des vagues, …	Massages	Musiques douces, bruits blancs, bruits de la nature	Bougies parfumées, Huiles essentielles, encens	-succion pour les bébés -Diminution de la douleur par le sucre -Thé et infusions

Les sens sont directement liés à notre cerveau, ainsi la stimulation des sens permet le développement du cerveau. Cela est valable chez le jeune enfant, mais également tout au long de la vie : *« D'après les preuves scientifiques, il semble que faire travailler assidûment ses sens tout au long de sa vie peut limiter la vitesse de leur dégradation et avoir des effets très bénéfiques sur le fonctionnement du corps et du cerveau »*[8]

Ainsi, à notre époque où se multiplient les écrans nous coupant de la réalité sensorielle, travailler et stimuler nos sens semble être un retour au corps primordial.

3) Le Yoga

En quoi le yoga peut-il être une pratique pertinente pour travailler son attention. Comment le yoga peut-il nous aider à stimuler nos sens et affiner nos perceptions sensorielles ?

[8] « Tout commence avec le corps », Lucy Vincent

Le yoga tel qu'il est pratiqué et enseigné au sein du RYE se base sur l'échelle de Patanjali, dont les 6 étapes ont été inspirées par les 6 premiers Sutras de Patanjali : Yama, Niyama, Asana, Pranayama, Pratyahara et Dharana.

a. L'attention selon l'échelle de Patanjali

Dans l'échelle de Patanjali, l'attention et la concentration sont au centre de la dernière étape utilisée avec les enfants : Dharana. En réalité, chaque étape de l'échelle de Patanjali influence la suivante. Ainsi, la concentration que nous souhaitons dans ce dernier palier nécessite d'avoir au préalable travaillé sur les autres échelons.

Pour être concentré, nous avons besoin de connaître notre place dans le groupe (**Yama**). Ce premier barreau de l'échelle de Patanjali concerne les règles de vie dans la relation aux autres et incite également à l'attention à l'autre, « *un cas particulier de l'attention sélective dans son aspect de concentration réceptrice qui se tourne vers autrui. »*[9]. Il est également nécessaire de nous débarrasser de tensions éventuelles détournant notre attention. C'est le rôle des **Niyamas**. Il s'agit ici d'une attention à soi. Puis, nous devons mobiliser notre corps afin d'être capable de trouver la posture juste (**Asana**) : *« On ne peut ni se concentrer, ni méditer sans passer par le corps »* (Patanjali)

Dans « Ma pause concentration_30 activités pour favoriser l'attention » de Pascale Pavy, l'importance du mouvement avant de pouvoir être statique est rappelée. Ainsi différents mouvements et exercices respiratoires sont proposés, présentés comme préalable indispensable à un travail immobile. Le cerveau est alors mieux oxygéné, le besoin de bouger est contrôlé. Il est intéressant de noter également que dans leurs ouvrages respectifs, Sonia Côté et Lucy Vincent proposent toutes deux au lecteur de réaliser quelques mouvements avant de poursuivre leur lecture et observer l'impact sur leur disponibilité et attention. [10]

Il convient ensuite de bien respirer pour apporter l'oxygène nécessaire à notre cerveau (**Pranayama**). Prendre conscience de sa respiration est déjà un formidable exercice d'entraînement à l'attention. Selon Jean-Philippe Lachaux[11], l'attention à la respiration est un « PIM » facile, pour reprendre son acronyme, afin de s'habituer à rester attentif : P=Perception (perception de l'air qui entre dans les narines), I= Intention (perdre de vue sa respiration le moins possible), M =Manière d'agir (déplacer son attention. Action mentale).

Pascale Pavy note également : *« L'enfant apprend à prendre possession de son corps et de la conscience du temps présent par la conscience de sa respiration. Quand on prend le*

---

[9] « L'attention sans tension pour réussir à l'école … et dans la vie » Chronique de Jacques de Coulon
[10] « Favoriser l'attention par des stratégies sensorielles » Sonya Côté, p.70-71 et « Tout commence avec le corps » Lucy Vincent, p.23
[11] « Les petites bulles de l'attention » Jean-Philippe Lachaux

temps de sentir le va-et-vient de l'air dans le nez et dans la gorge, ainsi que les mouvements de la respiration dans la cage thoracique et le ventre, le mental est apaisé et l'attention est favorisée »[12]

Ce bénéfice de la respiration sur le développement de la concentration est également évoqué par Lionel Coudron, médecin interviewé par le RYE dans les chroniques médicales.[13]

Enfin, il sera nécessaire de nous détendre (**Pratyahara**), comme l'évoque Jacques de Coulon en décrivant « le reflet de la lune sur les eaux calmes de la mer »[14], nous rappelant que la détente est une condition essentielle à la concentration. Impossible en effet de distinguer le reflet du disque lunaire sur une mer agitée. C'est seulement quand celle-ci se calme que nous pouvons admirer l'image reflétée de la lune. Ainsi peut venir **Dharana**, la concentration.

b. Quelles pratiques sensorielles ?

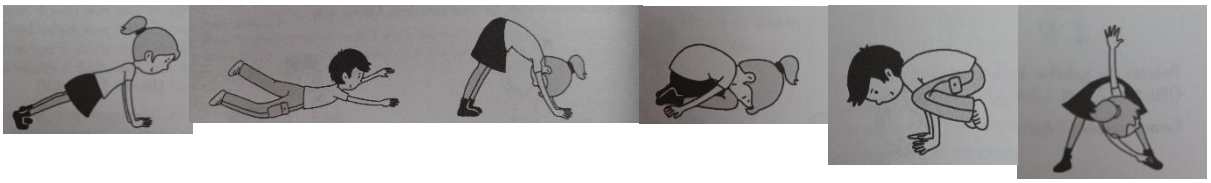
En classe, ce sont principalement la vue et l'ouïe qui sont sollicités. Ces deux sens peuvent être abordés de différentes manières tout au long d'une séance de yoga, dont voici quelques exemples :

La vue : -regarder l'autre dans les yeux (Yama)-Yoga des yeux (Niyama)-Drishti (Asana)-regarder la flamme d'une bougie, un feu de cheminée, le mouvement des vagues… (Paratyahara)- Trataka (Dharana)

L'ouïe : -Pratique de musique et de chants collectifs (Yama) -Ressentir les effets du son d'un bol chantant ou d'un chant de voyelles (Niyama)-Le bruit de sa respiration (Pranayama)-Utiliser le son pour retrouver le silence (Pratyahara)-Se concentrer sur une musique ou la voix du professeur (Dharana)

Nous pouvons évoquer également l'importance de l'activation des systèmes vestibulaires et proprioceptifs. Selon Sonya Côté, il s'agit du meilleur moyen d'obtenir l'attention des élèves, quel que soit leur profil. Autrement dit : les faire bouger, stimuler leur oreille interne, effectuer des mouvements croisés, effectuer des activités impliquant une compression des articulations, une force soutenue, une force dynamique, une pression profonde sur les muscles. Différents enchaînements et postures de yoga peuvent répondre à ces besoins, comme le montrent les quelques illustrations suivantes :

[12] « Ma pause concentration_30 activités pour favoriser l'attention » Pascale Pavy
[13] Interview de Lionel Coudron : Les effets des techniques de yoga sur les enfants. Chroniques médiacales (site du RYE)
[14] « Le yoga pour se concentrer… Dharana » Chronique de Jacques de Coulon



Nous pouvons également utiliser toutes les techniques de massages et automassages pour stimuler le toucher. L'utilisation d'odeurs peut également être propice à la prise de conscience de sa respiration. L'air étant invisible, on peut imaginer chaque odeur comme une « coloration » de l'air, le rendant ainsi plus perceptible. Le goût quant à lui est plus difficile à aborder et moins utile en classe. Néanmoins, apprendre à manger en pleine conscience peut être intéressant et un bon exercice d'attention.

Concernant le travail sensoriel en yoga, Michèle Lefèvre, professeur de yoga invitée dans le podcast Casayana[15], explique que le retrait des sens (Pratyahara) ce n'est pas se couper du monde, mais au contraire « vivre le monde avec le plus d'équilibre, de justesse et de reconnaissance. » car notre monde est rempli de distractions et cette sur sollicitation épuise le mental. Nous subissons nos sens, nous sommes fatigués et insatisfaits. Il s'agit de retrouver la valeur de nos sensations face à une désensibilisation nous poussant à chercher toujours plus de plaisirs sensoriels immédiats. Michèle Lefèvre propose ainsi de se détacher des nourritures sensorielles excessives et de tourner ses sens vers l'intérieur. Le **Yoga Nidra** apparait alors comme une pratique intéressante. En effet, les sens intérieurs sont particulièrement sollicités, que ce soit lors de la rotation de conscience, permettant de travailler la perception de soi, que lors des visualisations mentales.

II. EXPERIMENTATION

1) Contexte de la classe

J'enseigne dans une classe de Grande Section d'une école de regroupement en milieu rural. J'ai la chance d'avoir de bonnes conditions de pratique à la fois d'un point de vue matériel (espace de classe et salle de motricité), que d'un point de vue humain (ATSEM et AESH). J'ai de plus débuté cette année avec un petit effectif (18 élèves), ce qui rend la pratique du yoga en groupe classe confortable.

Ma classe est plutôt calme et intéressée par l'ensemble des activités proposées, néanmoins j'ai remarqué plusieurs difficultés attentionnelles pour des raisons diverses : un élève porteur de handicap, un élève avec difficultés de mémoire immédiate, un élève toujours

[15] Casayana, le podcast du Yoga. Saison 2 épisodes 1 et 2 : « Pratyahara le retrait des sens » et « Les 5 sens en yoga et ayurvéda ».

dans la précipitation, des élèves « dans leurs mondes intérieurs », certains fatigués, ou encore n'écoutant pas les consignes jusqu'au bout…

Avec une pratique régulière de yoga, je ne m'attends certes pas à des changements miraculeux, mais **mon objectif est de leur apporter des outils pouvant les accompagner dans leur processus de construction de leurs capacités d'attention.**

2) Description

a. Les séances

Ces séances se sont déroulées lors de la deuxième période (novembre-décembre).

J'ai fait le choix de réaliser un cycle de 9 séances réparties sur les 6 semaines, soit 1 à 2 séances par semaine. (Séances de 45 minutes). Chaque séance était centrée sur un sens en particulier : 2 séances sur la vue, 2 séances sur le toucher et le système proprioceptif, 2 séances sur l'ouïe et le système vestibulaire, 1 séance sur le goût, 1 séance sur l'odorat, et enfin 1 dernière séance sous forme de conclusion reprenant l'ensemble des 5 sens.

	Sens exploré	**Objectifs**	**Thème**
Séance 1	La vue	-Orienter son regard -S'équilibrer dans une posture	Les abeilles
Séance 2		-être attentif pour apprécier des œuvres d'arts -être attentif aux mouvements de l'autre -être attentif à sa respiration -utiliser la visualisation mentale	Les œuvres d'art
Séance 3	Le toucher	-Ressentir ses limites corporelles -Stimuler son système proprioceptif	Album « Le grand bateau de grand ours » Eve Bunting
Séance 4			Les câlins, les doudous Album « Je veux un câlin » David Melling
Séance 5	L'ouïe	-Ecouter pour mémoriser -Stimuler son système vestibulaire	La danse
Séance 6			
Séance 7	L'odorat	-Stimuler sa mémoire olfactive -Prendre conscience de sa respiration	Les odeurs
Séance 8	Le goût	-se remémorer le trajet de la digestion -prendre conscience des organes du goût et de la digestion -massage des organes de la digestion	La digestion
Séance 9	5 sens	Conclusion du cycle sous forme conviviale	Les 5 sens

Le tableau ci-après reprend la trame de chaque séance avec les étapes selon l'échelle de Patanjali. (Séances 1 et 3 détaillées en annexes (annexes 1-2-3) + quelques postures de la séance 4 (annexe 5)).

	YAMA	NIYAMA	ASANA	PRANAYAMA	PRATYAHARA	DHARANA
Séance 1 (Annexe 1)	Marche/Stop(Images de fleurs à regarder puis s'échanger)	Yoga des yeux (Suivre l'abeille du regard)	Postures d'équilibre	Respiration de l'abeille Brahmari	Rotation de conscience + histoire suivie	Dessin mental d'une fleur, puis dessin réel **(Annexe 4)**
Séance 2	Puzzle œuvre d'art en coopération *(Le pont japonais, Claude Monet)*	Cf « des cercles de couleurs » p. 117 TRE *(Cercles dans un cercle, Kandinsky)*	7 positions de la colonne vertébrale (en miroir) *(Jeanne se regardant dans un miroir, E.L. Vigée Lebrun)*	Respirer avec une « pièce précieuse » *(La Dame d'or, Gustav Klimt)*	Cf « pinceau magique » p.118 TRE *(Rythme, joie de vivre, R. Delaunay)*	Coloriage d'une œuvre d'art
Séance 3 (Annexe 2 et 3)	Lecture de l'album, Enfants installés sous couvertures	Tableau magique	Séquence proprioceptive Cf « favoriser l'attention par des stratégies sensorielles » **(Annexe 3)**	Bruitages : -Le Ahhh de soulagement -Le vent léger -le chuchotement de l'eau du lac	« Le secret des pattes de l'ours » (Mon premier livre de Yoga,Nathan)	Dessin du bonhomme En touchant les parties du corps au fur et à mesure **(Annexe 4)**
Séance 4	Lecture de l'album, Enfants installés sous couvertures + doudous	« Se brosser les poils »	Asanas inspirées de la double page finale de l'album (**Annexe 5**)	Bailler	Ecouter une musique relaxante (couverture + doudou)	Trésor de la nature
Séance 5	Jeux rythmiques et corporels (29 jeux d'écoute, Acces Edition)	Grande Oreille (Danse de l'oreille)	Mouvements inspirés des séquences de mouvements vestibulaires (« Favoriser l'attention par des stratégies sensorielles »)	Danse du souffle	Rotation de conscience avec bol chantant + plume -seul -par 2 -visualisation	Maîtresse montre la chorégraphie complète. (Hasapiko)
Séance 6						
Séance 7	Flacons à odeurs+ images à associer	Se moucher (Mouchoirs à l'eucalyptus)	Salutation au soleil	Posture de l'enfant avec ballotin de lavande	Rotation de conscience + histoire suivie (Yoga Nidra)	Eplucher une clémentine (et la manger !)
Séance 8	Partager un verre d'eau aromatisée/ Verre de l'amitié. « Trinquer »	Découverte et massage des organes de la digestion.	-le lion -le sphinx -posture de l'arc -torsion -boule	Respiration abdominale (avec sac de sable sur le ventre)	Yoga Nidra	Dégustation surprise d'un bonbon
Séance 9	Parcours sensoriel	Préparation des organes sensoriels	Séquence de mouvements vestibulaires et proprioceptifs	Brahmari	Yoga Nidra	Présentation de la pochette et de l'enveloppe à rapporter à la maison. **(Annexe 6)**

b. S'approprier les outils du yoga

Bien plus que de rendre les élèves attentifs, mon objectif est de leur offrir des outils les guidant dans leur construction de l'attention. Ainsi, j'ai imaginé plusieurs outils et techniques afin que chaque élève puisse s'approprier les outils du yoga.

- ✓ Une « pochette yoga » à apporter à la maison, contenant un rappel de nos différentes séances avec des idées d'activités à reproduire en famille. Cette pochette est accompagnée d'une enveloppe avec quelques « surprises » (plume, bouton, etc…) permettant de réaliser ces activités. (Annexe 6)
- ✓ Pendant les moments de regroupement collectifs en classe, j'invite les élèves à trouver eux-mêmes une technique apprise en séance de yoga que nous pouvons réaliser lors de transitions. Par exemple, entre deux activités, je leur demande « Que peut-on faire en 2 minutes ? » ou encore « Que peut-on faire pour nous aider à nous calmer ? ».
- ✓ Mise en place d'un « Espace yoga » où les enfants peuvent se rendre en autonomie par deux pendant la classe. (Annexe 8)

3) Observation et analyse

a. Mes observations

Dès la première séance (Annexe 1), j'ai trouvé très intéressant d'analyser les productions des élèves. En effet, certains dessins de fleurs ont été particulièrement riches et mettaient en évidence qu'ils avaient bel et bien utilisé la visualisation guidée au préalable. Il s'agissait certes de productions d'élèves déjà performants, mais cela a pu révéler des points forts dont on peut tenir compte (Annexe 4). Lors de cette séance quelques points à relever : ne pas oublier de faire enlever les lunettes aux enfants avant le palming ! D'autre part, il était parfois difficile pour les élèves de regarder la fleur (point de repère visuel), car ils me regardaient en même temps.

A noter que lors de la séance 2, une élève a reconnu au retour en classe qu'une des œuvres accrochées en classe (*Le Pont Japonais*, Claude Monet) était la même que le puzzle réalisé collectivement lors du Yama.

Les productions de la séance 3 ont été tout aussi intéressantes, comme en témoigne l'évolution du dessin du bonhomme de N. (Annexe 4)

Les séances sur l'ouïe (séances 5 et 6) ont été très riches également. Dès le yama, les élèves étaient parfaitement en condition d'écoute attentive et la séance s'est déroulée dans le calme et la concentration. J'ai pu noter également que pour certains élèves, l'écoute des

consignes ajoutée aux mouvements de coordinations les a mis dans un état de surcharge cognitive. Ils restaient calmes, mais c'était comme s'ils n'entendaient plus les consignes et ne savaient plus quoi faire. Il était alors important d'avoir réalisé cette même séance 2 fois. Les élèves ont pu mesurer leurs progrès par rapport à la séance précédente, comme en témoigne certains retours d'élèves (Annexe 7).

En séance 8, les élèves ont eu des difficultés pour réaliser la posture de torsion sur le dos, cette posture sera reprise plus tard de façon simplifiée.

b. Pratique à la maison

J'ai eu 4 retours (sur 18) de la fiche réponse proposée aux vacances de Noël. Certains élèves m'ont dit avoir fait quelques exercices sans que je n'aie eu leur retour écrit, par exemple pour apprendre les techniques apprises en classe à leur frère. J'ai bien aimé également l'anecdote d'une de mes élèves qui me disait faire « plouf-plouf » le soir avant de s'endormir pour choisir dans l'enveloppe posée sur sa table de nuit qui de la plume, la lavande ou le bouton allait l'aider à s'endormir…

Sur les fiches reçues, les activités réalisées l'ont été principalement à la demande des enfants, parfois sur proposition des parents. Des parents m'ont rapporté l'effet calmant que pouvait avoir le ballotin de lavande. (Annexe 7)

c. Remarques élèves

Les retours des élèves sont globalement positifs. Chaque séance de yoga a été accueillie avec enthousiasme. (Annexe 7) Ils apprécient particulièrement la « posture du petit arche » (posture de l'enfant) qu'ils me demandent régulièrement. Lors de leur séance en autonomie, les exercices qu'ils choisissent le plus souvent sont : La douche (Niyama), la posture de l'enfant (Asana), les bulles de savon (Pranayama), les massages avec une balle (Pratyahara).

d. L'espace yoga en autonomie

Cet espace yoga plaît beaucoup aux enfants. Toutefois, pratiqué en autonomie, les enfants ont plutôt tendance à s'amuser, et les effets calmants et de recentrage sont difficiles à observer. Mes élèves ayant un tempérament plutôt calme, il n'y a néanmoins pas eu de débordements.

Cet espace peut toutefois être intéressant pour accompagner ponctuellement des élèves ayant besoin d'évacuer des tensions motrices, de gérer une émotion ou de simplement « changer d'air » lorsque l'effort intellectuel devient trop intense.

e. Autres témoignages

En annexe 9, le témoignage de la psychologue scolaire ayant assisté à l'une des séances de yoga avec les élèves.

4) Un autre cadre expérimental

a. Contexte

Pratiquant quasiment exclusivement avec mes élèves de Grande Section, il était important pour moi de me confronter à un autre public, d'un âge différent et en dehors du cadre scolaire. C'est ainsi que j'ai proposé d'intervenir au sein de la MJC du même village que mon école.

J'ai proposé un cycle de 5 séances de 45 minutes pendant les vacances de février, avec des jeunes de 11 à 15 ans. Chaque séance a été réalisée deux fois de suite avec deux groupes différents, le groupe de 20 adolescents ayant été séparé en deux groupes de 10.

Cette semaine de vacances « Actions Jeunes » menée par la MJC était sous le signe des Mangas. J'ai donc également intégré ce thème dans l'élaboration de mes séances.

b. Expérimentation

Je suis donc intervenue sur 5 matinées, avec un éclairage sur un **sens** différent à chaque séance. Mon objectif était également de les initier au **yoga nidra**, avec l'idée de la création d'un refuge intérieur (refuge enrichi au fil des séances à l'aide des 5 sens).

J'ai retenu 4 thèmes différents pour l'univers **manga** : Zelda, Totoro, Naruto et One Piece. La dernière séance étant considéré comme une conclusion de la semaine.

Chaque séance était aussi l'occasion d'aborder un aspect de l'**attention** et se terminait par un conseil écrit dans leur carnet de bord. Ce carnet de bord pouvait être complété par les adolescents avec « l'exercice dont j'ai envie de me souvenir » et « mon refuge ». (Annexe 12)

Ce premier tableau indique les objectifs et la thématique de chaque séance :

Séance	**Sens exploré**	**Objectifs**	**Thème**
1	La vue	-Orienter son regard -S'équilibrer dans une posture -Relaxation : construction d'un refuge	Zelda
2	Le toucher	-Ressentir les différentes sensations procurées par différentes matières -développement du système proprioceptif -Relaxation : construction d'un refuge (aménagement)	Totoro

3	L'ouïe	-Ecouter pour mémoriser -Développement du système vestibulaire -Relaxation : Enrichir son refuge par des sensations sonores (développement des sens internes)	Naruto
4	L'odorat	-Stimuler sa mémoire olfactive -Prendre conscience de sa respiration -Relaxation : Enrichir son refuge par des sensations olfactives (Développement des sens internes ; création d'un espace de concentration)	One Piece
5	Le goût	-Prendre conscience des organes du goût -Le goût des choses : prendre conscience de l'importance du plaisir dans le processus d'attention -Relaxation : Devenir autonome dans son refuge intérieur -Conclusion du cycle de façon conviviale	Conclusion « Le goût des choses »

Voici le déroulé de chaque séance selon l'échelle de Patanjali (Séances 1 et 2 détaillées en Annexe 10).

	YAMA	**NIYAMA**	**ASANA**	**PRANAYAMA**	**PRATYAHARA Et DHARANA**
Séance 1 (Annexe 10)	Marche/Stop (images de paysages)	Yoga de yeux + palming	Postures d'équilibre (drishti)	Respiration de la montagne	-Yoga Nidra -Carnet de bord
Séance 2 (Annexe 10)	Jeu des déménageurs	Automassages	Séquence proprioceptive **(Annexe 11)**	Respirer avec un geste (Yoga des mains)	
Séance 3	Jeu du « Ceux qui » (La coupe des talents)	Bûcheron (façon « ninja »)	Séquence vestibulaire (chorégraphie)	Coordonner mouvement et respiration (en musique)	
Séance 4	Flacons à odeurs à associer	Se moucher (Mouchoirs eucalyptus)	Salutation au soleil	-respiration alternée -sentir différentes odeurs	
Séance 5	Verre de l'amitié	Yoga de la langue, Grimaces	-chat/ vache -Torsion « aiguille à tricoter » -chat étiré -Le sphinx -Chien tête en bas -A genou, étirer bras vers l'arrière -Chameau -Posture de l'enfant	Respiration abdominale	

c. Observation et analyse

De façon générale, ma plus grande difficulté lors de ces séances a été la gestion du temps. J'ai pu à chaque fois faire ce que j'avais prévu dans les 45 minutes, mais je devais sans cesse avoir la préoccupation du temps qui passe. Je pense qu'1 heure complète avec des adolescents aurait été plus confortable. L'autre contrainte était celle de l'espace, la salle où nous pratiquions était assez petite et nous avions à peine la place pour installer les tapis (la plupart se chevauchaient). Néanmoins, les séances ont pu se dérouler correctement malgré ce petit espace.

Un adolescent n'a en revanche pas souhaité participer aux séances : il est resté en observateur les trois premières séances, a testé la quatrième et n'a pas voulu revenir pour la dernière séance.

Lors de la première séance, on sentait que les jeunes avaient besoin de se mettre en confiance dans l'activité. Ainsi, dans le premier groupe, trois filles ont beaucoup rigolé tout au long de la séance, mais elles sont néanmoins restées calmes pendant la relaxation et leurs productions dans leur carnet de bord étaient intéressantes. Dans le deuxième groupe, deux filles ont attendu quelques instants avant de se mêler au groupe et participer pendant le Yama. Ce deuxième groupe était plus bruyant et certains ont eu des difficultés à lâcher prise pendant la relaxation.

Lors de la deuxième séance, les animateurs qui avaient observé la première séance ont souhaité cette fois-ci participer. Les adolescents semblaient également intéressés. La difficulté lors de cette séance est venue du groupe qui ne participait pas : quand le 1er groupe pratiquait, le second venait ouvrir la porte de la salle, quand le second groupe pratiquait, le premier groupe voulait filmer par la fenêtre … Ce fut là une occasion d'amener une réflexion sur les Yamas et les règles de vivre ensemble : Faire du yoga, c'est être bien soi-même et avec les autres. Ainsi, il est important que chacun respecte la pratique de l'autre.

Lors de la troisième séance, deux jeunes ont dû être recadrés par les animateurs car ils perturbaient le groupe. Les séances suivantes ont pu se dérouler calmement.

De façon générale, les adolescents ont particulièrement apprécié les jeux de Yama ainsi que la relaxation. (Annexe 13). Concernant les séances de yoga nidra, certains adolescents ont préféré pratiquer assis. La plupart ont bien réussi à imaginer leur refuge intérieur et certains retours dans le carnet de bord montrent qu'ils ont pu enrichir leur refuge tout au long de la semaine (Annexe 12)

A chaque séance, ils attendaient impatiemment la relaxation, ainsi que la séance du goût pour manger … « Manger » et « Dormir » semblent ainsi être deux préoccupations majeures pour les adolescents !

Les retours à l'issue de la semaine ont été majoritairement positifs. Une adolescente a dit « Ça m'a réconciliée avec la MJC… S'il y a encore du yoga la prochaine fois, je vais harceler ma mère pour qu'elle me réinscrive ! »

III. ANALYSE POSTURALE REFLEXIVE

J'ai eu la chance de pouvoir intervenir auprès de deux publics bien différents. Si le premier m'est familier (élèves de maternelles), me confronter au public adolescent était pour moi un vrai défi. J'ai été agréablement surprise d'avoir été bien accueillie. Je craignais qu'au bout de la cinquième séance, une forme de lassitude s'installerait, mais au contraire, une grande partie du groupe semblait vraiment apprécier les séances, certains ont même fait part de leur regret d'avoir manqué une séance à cause d'un rendez-vous.

En tant qu'intervenant en yoga avec des adolescents, on est également davantage confrontés à la gestion d'articulations douloureuses (suites d'entorses genoux, chevilles…), une bonne connaissance anatomique est donc importante, davantage qu'avec des enfants d'âge maternelle.

Le point commun pour moi entre ces différentes interventions a été **le plaisir** : J'ai eu beaucoup de plaisir à construire ces séances, choisir les thématiques, utiliser des supports variés, trouver une cohérence dans le déroulement des séances… Mais également beaucoup de plaisir à animer ces séances. Et lorsque ce plaisir rencontre le plaisir des enfants et adolescents, c'est encore mieux !

Finalement, pour travailler son attention, tout comme pour enseigner le yoga, le plaisir est une dimension importante. Il faut avoir « **le goût des choses** », pour reprendre la thématique de ma dernière séance avec les adolescents.

CONCLUSION

L'attention semble être une préoccupation importante pour toute personne travaillant avec des enfants, ceux-ci semblant bien souvent trop inattentifs pour pouvoir apprendre dans de bonnes conditions. En réalité, les enseignants se trouvent confrontés à deux problèmes :

-La construction des capacités d'attention est un processus lié à la maturation du cerveau se déroulant sur plusieurs années ;

-Notre monde actuel offre beaucoup de distractions, les écrans nous coupent de notre réalité sensorielle… Ce contexte n'est pas favorable au développement optimal de l'attention.

Dans ce processus d'attention, nos sens, étant la connexion entre le monde extérieur et notre mental, jouent un rôle important.

Le yoga permet, grâce aux différents paliers de l'échelle de Patanjali, d'agir positivement sur les sens et l'attention. Mais il ne s'agit pas là d'une « baguette magique ». Le yoga propose certains outils offrant à chacun la possibilité de devenir acteur de son processus d'apprentissage. Comme nous le rappelle cette citation de Simone Weil (citée par Jacques de Coulon),[16]

« La formation de l'attention est le but véritable et presque l'unique intérêt des études »

Dans le cadre de ce mémoire, j'ai eu la chance de pouvoir expérimenter à la fois avec des élèves de maternelle ainsi qu'avec de jeunes adolescents dans un cadre extra-scolaire. Ces expériences se sont montrées plutôt positives et encourageantes, et ont renforcé ma conviction que le yoga, grâce à ses techniques variées, peut-être un formidable outil adapté à chacun pour « être bien soi-même et avec les autres » comme j'aime le définir.

Mes projets dans l'enseignement du yoga s'inscriront donc dans cette logique : varier les publics, les contextes et les expériences.

ANNEXES

[16] « L'attention sans tension pour réussir à l'école…et dans la vie. » Chronique de Jacques de Coulon

Table des Annexes

ANNEXE 1 : séance GS « La vue » (Séance1) II
ANNEXE 2 : séance GS « Le toucher » (séance 3) IV
ANNEXE 3 : Séquence proprioceptive GS (Asanas séance 3) V
ANNEXE 4 : Productions d'élèves VI
ANNEXE 5 : Les câlins (Asanas séance 4) VII
ANNEXE 6 : Pochette Yoga : mots aux parents VIII
ANNEXE 7 : retours d'élèves et de parents X
ANNEXE 8 : Espace Yoga en autonomie (GS) XI
ANNEXE 9 : Témoignage de la psychologue scolaire XII
ANNEXE 10 : Séances 1 et 2 Adolescents XIII
ANNEXE 11 : Séquence de mouvements proprioceptifs (Adolescents) XV
ANNEXE 12 : Carnet de bord adolescents XVI
ANNEXE 13 : Retours adolescents XVIII
ANNEXE 14 : Bibliographie et Remerciements XIX
ANNEXE 15 : Curriculum Vitae XX

ANNEXE 1 : séance GS « La vue » (Séance1)

YOGA-5 SENS -ATTENTION

Séance 1

Sens travaillé : La vue	Objectif : Être capable d'orienter son regard. Être capable de s'équilibrer dans une posture	Thème : Les abeilles
Matériel à prévoir : 18 photos de fleurs imprimées et plastifiées, + images imprimées en miniature, enveloppes, abeilles plastifiées sur une baguette en bois, plot + baguette centrale pour symboliser la fleur, crayons de couleurs, feuilles (1/4 de A4), musique		

« Si tu veux apprendre à rester concentré, commence par apprivoiser ton abeille ! » (Cf. Jean-Philippe Lachaux « Les petites bulles de l'attention » : la danse de l'abeille (p.27-28, 74-77))

Yama 	**Marche/Stop** Au son de la musique (*La danse des abeilles (les Enfantastiques)*), les enfants (= abeilles) se promènent au milieu des fleurs (Images de fleurs). Quand la musique s'arrête, les enfants s'arrêtent près d'une photo, s'asseyent et l'observent. (3 répétitions) Puis « les abeilles communiquent entre elles, elles vont s'échanger des informations sur ces fleurs ». Les enfants prennent la petite image miniature dans l'enveloppe et vont l'échanger avec un camarade. Quand la musique reprend ils se déplacent à nouveau (petite image en main). A l'arrêt de la musique ils doivent ensuite retrouver la photo correspondante. (3 répétitions : observation + échange)
Niyama 	**Yoga des yeux** Assis en tailleurs Prendre sa petite abeille (abeille plastifiée sur une baguette en bois) et la suivre du regard sans bouger la tête ou le corps. -près/loin -en haut/ en bas/au milieu -à gauche/ à droite/ au milieu -diagonales avec toujours retour au milieu Terminer par un **palming**
Asana 	**Postures d'équilibre avec placement du regard** **Palming entre chaque posture** Une grande « fleur » est disposée au centre du cercle. « Tout autour de cette prairie fleurie, il y a une forêt. Les arbres regardent la grande fleur au milieu de la prairie. » -**Posture de l'arbre**, version 1 (2 pieds posés au sol (tronc). Mains vers le haut (feuilles) -Déplacement du poids de corps vers l'avant, vers l'arrière, sur les côtés, retour au centre.

	« Les arbres veulent impressionner la fleur, peut-être bien qu'ils sont amoureux. Ils veulent montrer à quel point ils sont forts et solides. » -**Posture du guerrier 1** (les jambes écartées symbolisent la largeur du tronc). Monter et descendre les bras 3 fois, sans quitter la fleur du regard. Faire de même avec l'autre jambe. **-Posture de la chaise** bras arrondis devant (l'arbre montre son tronc large) puis **monter sur demi-pointes en ouvrant les bras** (feuillage qui se déploie). Répéter 3 fois de suite, toujours en regardant la fleur. **-Arbre à deux**
Pranayama 	**Brahmari** **Respiration de l'abeille**
Pratyahara 	**Première rotation de conscience** Sur les doigts de la main avec abeille Puis imaginer abeille (image mentale) yeux ouverts, regard sur les doigts **Fermer les yeux, respirer calmement et s'installer confortablement** **Histoire suivie** Imaginer sa petite abeille. Lui donner un nom peut-être. La petite abeille va se promener dans un grand jardin. Elle part butiner de fleurs en fleurs. D'abord une fleur rouge, puis une fleur orange. Elle trouve ensuite une fleur jaune, une fleur verte. Une fleur bleue. Puis la petite abeille s'envole loin. Quelle a été ta préférée ?
Dharana 	**Imaginer dessiner une fleur** (Toujours allongés les yeux fermés) Imagine que tu vas dessiner cette fleur. Comment est la tige ? Est-ce qu'elle est toute droite ou est-ce qu'elle penche un petit peu ? Est-ce que qu'elle a des feuilles ? Quels sont les formes de ses pétales ? Imagine que tu es entrain de les dessiner. Peut-être arrives-tu à les compter ? Maintenant imagine que tu colories ta fleur. De quelle couleur ? Tu peux maintenant contempler ta fleur. Elle est très belle. Efface maintenant les images dans ta tête. Nous sommes de retour dans la salle de jeux et tu vas pouvoir tranquillement t'assoir. Tu vas pouvoir dessiner ta jolie fleur pour de vrai maintenant. **Dessiner une fleur pour de vrai**

ANNEXE 2 : séance GS « Le toucher » (séance 3)

YOGA-5 SENS -ATTENTION

Séance 3

Sens travaillé : Le Toucher	Objectif : Ressentir ses limites corporelles Développer son système proprioceptif	Thème : Album « Le Grand Bateau de Grand Ours »
Matériel à prévoir : Album de l'histoire, couvertures, feuilles pour le dessin, crayons de couleurs		

Yama	**Lecture de l'album** **« Le Grand Bateau de Grand Ours »** Enfants installés confortablement sur des tapis, avec des couvertures s'ils le souhaitent.
Niyama	**Tableau Magique** Par 2, l'un va « dessiner » dans le dos de son camarade : -Vérifier que le tableau est bien accroché -Préparer la surface du tableau (frotter vers l'extérieur) -Dessiner le bateau de ses rêves, mettre de la couleur -Effacer le tableau -Frotter à nouveau le tableau Inverser les rôles
Asana	**Séquence de mouvements propriocéptifs** (D'après Sonya Côté, « Favoriser l'attention par des stratégies sensorielles » p.101) *« Voulez-vous partir en balade sur le bateau de Grand Ours ? Il est d'accord pour nous emmener dans sa barque... Il aime tellement son bateau et il aime tellement être sur l'eau ! C'est calme et relaxant ! Il est content de partager une balade avec vous ! … »* ➔ Voir séquence « la promenade sur l'eau » avec annotations
Pranayama	**Bruitages** Reprendre page de l'album *« Quand le soleil brille, il se couche, ferme les yeux et écoute les secrets que lui chuchote l'eau du lac. »* Grand Ours est content d'avoir retrouvé le bateau qu'il aime. → **« Ahhhhh »** de soulagement et de satisfaction. Il sent le vent léger qui berce le bateau → **Ffffffff** Et il écoute le chuchotement de l'eau du lac → **Chhhhhhh**
Pratyahara	**Connaître les secrets des pattes de l'ours** Mon premier livre de Yoga (Nathan) p.20-21
Dharana	**Dessin guidé** Se dessiner à côté de Grand Ours. Dessin Guidé étape par étape : On se touche la partie du corps avant de la dessiner.

ANNEXE 3 : Séquence proprioceptive GS (Asanas séance 3)

Séquence 1 : La promenade sur l'eau

Cette séquence peut aider l'enfant à se préparer à un effort mental ou favoriser une transition tout en douceur.

Il peut être intéressant d'avoir un tapis de sol, mais on peut également faire l'enchaînement de certains mouvements sur une chaise d'élève.

~~Je vais vous raconter l'histoire de monsieur Léon. Il a reçu pour son anniversaire une belle chaloupe. Il est très content, car il aime beaucoup aller sur l'eau, parce que c'est très calme et relaxant.~~

~~Aujourd'hui, c'est un bel après-midi d'été et il part pour aller sur un lac entouré de magnifiques montagnes.~~

~~Est-ce que nous l'accompagnons? Oui, nous allons passer un bel après-midi. Youpi!~~ **Enfilons notre habit pour ne pas être mouillés. Commençons par le pantalon.**

Les enfants enfilent le pantalon; en position assise, au sol ou sur la chaise, ils pressent bien les mains sur chaque jambe. Il s'agit ici de faire des pressions profondes sur les jambes. (*Illustr. 1.1*)

Nous devons sauter très haut pour bien placer le pantalon.

Les enfants se lèvent et sautent sur place, en bondissant le plus haut possible.

Ensuite, il faut enfiler les bottes.

Les enfants font des pressions sur leurs pieds en position assise, ils massent la plante et le dessus de leurs pieds. Ils poussent leurs jambes une à une très fort contre le sol, comme s'ils voulaient faire entrer leur pied dans une botte serrée. (*Illustr. 1.2*)

1.1

1.2

Elles ne sont pas faciles à mettre, ces bottes. Mais au moins, l'eau n'y entre pas! Il ne faut pas oublier notre ~~chandail.~~ pull

Les enfants pressent les mains sur leurs bras croisés pour masser profondément les bras. Ils exécutent un mouvement des épaules vers les mains. (*Illustr. 1.3*)

On met aussi le chapeau pour se protéger du soleil.

Les enfants pressent leurs deux mains sur leur tête. (*Illustr. 1.4*)

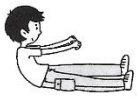
1.3

1.4

le bateau de Grand Ours

Bon, nous voilà prêts à embarquer dans ~~la chaloupe.~~ **Allons-y, ramons.**

Assis au sol ou sur le bout de la chaise, les jambes allongées, les enfants ramament, basculant le tronc de l'avant vers l'arrière. Plus les mouvements sont amples, plus les muscles travaillent. (*Illustr. 1.5 et 1.6*)



1.5

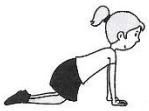
1.6

Que voyez-vous autour de vous?

C'est un chien, c'est un ami de Grand Ours

L'adulte s'arrête un instant et regarde autour de lui. Qu'est-ce que je vois sur la rive? ~~C'est Fido, le chien de monsieur Léon,~~ **qui nous regarde, heureux de nous voir. Il se balance d'avant en arrière ainsi que de côté.**

Les enfants imitent le chien, à quatre pattes. Ils se balancent d'avant en arrière, sur les côtés. A faire au sol seulement. (*Illustr. 1.7 et 1.8*)



1.7

1.8

eptifs et vestibulaires

il

Soudain, ~~Fido~~ **s'arrête, ses muscles sont crispés. Il regarde vers le haut, intrigué. Mais qu'est-ce que c'est?**

C'est un corbeau. Donnez les explications aux enfants, surtout au début. Par la suite, ils connaîtront bien la séquence à faire.

Pour cet exercice, il est préférable de graduer l'activité. L'enfant devrait être placé sur un tapis d'exercice avec un petit coussin devant lui au cas où il tomberait. L'adulte doit s'assurer de la capacité des enfants à réaliser l'exercice avant de le leur faire faire. Il faut respecter leur rythme de progression. Pour éviter les douleurs aux poignets, il est important de les réchauffer en effectuant des mouvements de rotation juste avant de faire l'exercice. Si l'enfant a trop mal, il est préférable qu'il ne fasse pas l'exercice. Les enfants prennent appui sur leurs mains et tentent le plus possible de décoller leurs pieds du sol. Cet exercice doit se faire au sol seulement.

Tout d'abord, on prépare nos poignets à faire le corbeau[1].

Les enfants effectuent 10 rotations des poignets dans un sens et 10 dans l'autre sens.

Maintenant, on s'accroupit et on prend appui sur les mains.

On écarte les genoux pour qu'ils soient à l'extérieur des coudes.

Les coudes sont légèrement fléchis et les genoux sont en appui dessus. (*Illustr. 1.9*)

On balance progressivement le corps jusqu'à s'appuyer ~~seulement~~ **sur les mains. On regarde droit devant.** ⇒ on ne cherche pas à décoller les orteils

Pour réussir l'exercice, on doit s'assurer d'avoir un bon appui au sol. Les orteils de l'enfant quitteront naturellement le sol s'il tient sa tête droite et regarde droit devant lui. (*Illustr. 1.10*)

Cet exercice demande beaucoup d'équilibre, de force et de coordination. L'enseignant doit expliquer aux enfants que ce n'est pas un concours.

1.9

1.10

Il va être l'heure de rentrer. On rame à nouveau pour revenir sur la rive. Grand Ours se sent calme et détendu. Et toi, comment te sens-tu

~~Monsieur Léon regarde l'heure. Oh! Il doit partir pour un rendez-vous. Il quitte le lac le cœur léger, il se sent calme et détendu. Et toi, comment te sens-tu? Est-ce que tu es prêt à (faire l'activité qui suit cette préparation)?~~

1. Tiré de Giammarinaro et Larmure, 2005.

ANNEXE 4 : Productions d'élèves

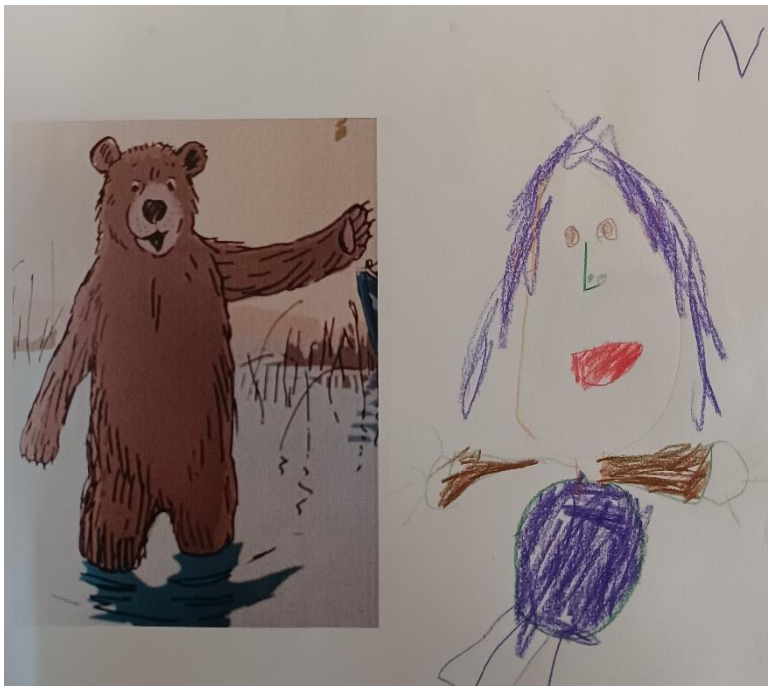
Fleurs dessinées après visualisation

Séance 1

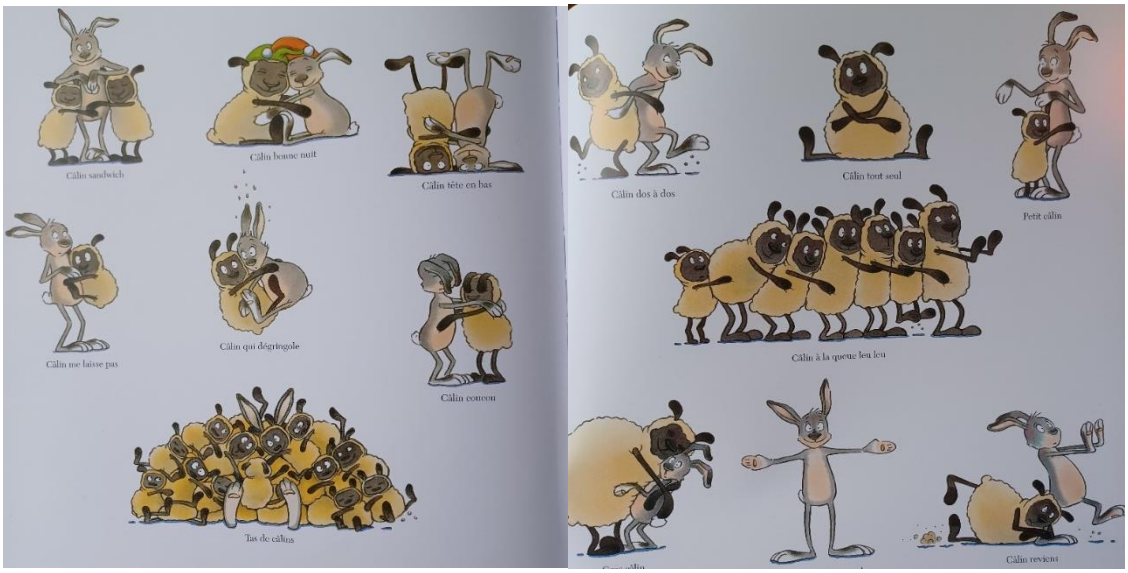
Bonhomme habituel de N.

On ne distingue pas les 4 membres.

Production de N. à l'issue de la séance 3.



ANNEXE 5 : Les câlins (Asanas séance 4)

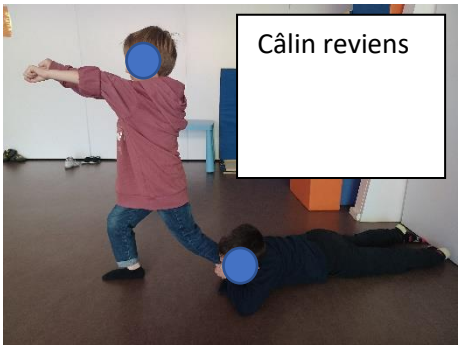


<u>Exemples de postures inspirées par l'album :</u>

Câlin tête en bas

Gros câlin

Câlin dos à dos



Câlin reviens

ANNEXE 6 : Pochette Yoga : mots aux parents

Chers parents,

Votre enfant vient de vivre un cycle de 9 séances de yoga sur le thème des 5 sens et du développement des capacités d'attention.

Vous trouverez dans ce fichier quelques éléments clefs de nos séances. Il ne s'agit pas d'un descriptif complet, mais seulement de certains éléments permettant à votre enfant de se souvenir de nos séances et de reprendre en autonomie quelques techniques utilisées.

Une enveloppe accompagne également ce fichier. Cette enveloppe contient quelques « surprises » que vous pourrez utiliser avec votre enfant.

Vous trouverez ci-après un descriptif de quelques techniques de yoga, relaxation, respiration et concentration que vous pourrez réutiliser avec votre enfant.

Si vous le souhaitez, vous pouvez me retourner à la rentrée la fiche réponse complétée. En effet, ces séances et ces exercices me servent de support dans le cadre d'une formation et de la rédaction d'un mémoire afin d'obtenir un Certificat de Formation Approfondie pour l'enseignement du yoga aux enfants. (N'hésitez pas à me contacter si vous avez des questions à ce sujet).

Merci, et … je vous souhaite de beaux moments partagés avec ces quelques exercices !

Technique numéro	**Nom**	**Descriptif**
1	L'abeille	Prendre l'abeille dans l'enveloppe. Suivre son abeille du regard, sans bouger la tête : -En haut, en bas, au milieu, à droite, à gauche, diagonale haute, diagonale basse, …
2	Le bouton ou la « pièce précieuse »	Prendre le bouton dans l'enveloppe. Poser le bouton dans la paume de la main. Tout en regardant le bouton, se concentrer sur sa respiration : Inspirer par le nez et souffler doucement par la bouche. A chaque fois que l'on souffle, on retourne son bouton dans la main.
3a	La plume (a)	Prendre la plume dans l'enveloppe. Souffler sur la plume. (Souffler en la tenant, souffler pour la faire s'envoler, souffler tout doucement sans la faire s'envoler)
3b	La plume (b)	Prendre la plume dans l'enveloppe. Faire voyager la plume sur chacun de ses doigts, sur le dessus de la main, le poignet, le coude, l'épaule. Recommencer de l'autre côté. Faire voyager la plume sur le menton, la bouche, le nez, un œil, l'autre œil, le front. Puis poser la plume sur le dessus de la tête. Cette activité peut s'effectuer seul ou à deux.
4	Le ballotin de lavande	Prendre le ballotin de lavande dans l'enveloppe. L'odeur de lavande a des vertus apaisantes et relaxantes.

		Vous pouvez laisser la lavande sous l'oreiller de votre enfant, ou l'accrocher à la porte de sa chambre, ou à tout autre endroit qui vous semble approprié.
5	Le palming	Voir « Le palming pour reposer mes yeux » (Fichier séance 1)
6	Les pattes de l'ours	Voir « Connaître les secrets des pattes de l'ours » (Fichier séance 3)
7	Les câlins	Câlins à volonté ! Le contact physique aide votre enfant à prendre conscience de son propre corps. Vous pouvez vous inspirer de nos câlins de notre séance 4.
8	Les coquilles	Une petite pause pour les oreilles. Voir fichier séances 5/6
9	Les mouvements croisés	Des mouvements pour aider votre enfant à intégrer son schéma corporel (Fichier séances 5 et 6)
10	La respiration abdominale	A réaliser avec un doudou ou autre petit objet sur le ventre. Le faire monter et descendre au rythme de sa respiration. (Voir illustration fichier séance 8)
11	Les balles de massage	Cette activité a été réalisée en dehors des séances de yoga, en guise de retour au calme après une séance de motricité. Par deux, se masser à l'aide d'une balle que l'on fait rouler sur le corps de l'autre.

ANNEXE 7 : retours d'élèves et de parents

Quelques exemples de remarques d'élèves à l'issue des séances

Séance 3 (Toucher 2)	*« J'ai bien aimé ramer avec Grand Ours. »* *« J'ai bien aimé mettre les habits. »* *« J'ai bien aimé écouter l'histoire. »* *« On était confortable avec les couvertures. »* *« J'ai bien aimé dessiner le bonhomme. »*
Séance 6 (Ouïe 2)	*« C'est bien pour se souvenir. » « J'ai mieux réussi. » « Les mouvements croisés, c'était mieux. »* (À propos de la séance répétée une seconde fois) *« J'ai bien aimé savoir. »* (Fierté par rapport aux progrès réalisés par rapport à la séance précédente) *« J'ai senti des guilis »* (à propos de la rotation de conscience)
Séance 7 (Odorat)	*« J'aimais bien sentir les flacons. »* *« J'aimais bien quand on cherchait l'odeur. »* *« J'ai bien aimé la surprise avec les clémentines. »* *« J'ai adoré la séance. »*

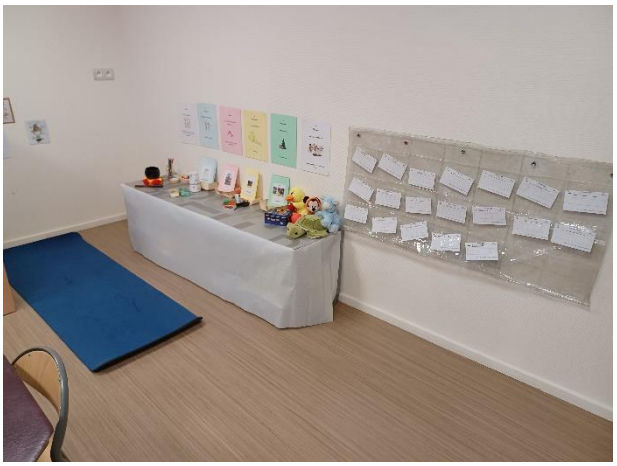
Retours de parents

Bravo pour cette initiation.
Elle a beaucoup plu à Elle et il nous a proposé certains des exercices à plusieurs reprises et de façon spontanée pendant les vacances.

Technique numéro	Nom	Réalisée spontanément à la demande de l'enfant	Réalisée à votre demande	Remarques
1	L'abeille			
2	Le bouton ou la « pièce précieuse »			
3a	La plume (a)			
3b	La plume (b)			
4	Le ballotin de lavande	X		Pour calmer son bégaiement + fois avec un doudou
5	Le palming	X		
6	Les pattes de l'ours			
7	Les câlins	X	X	Besoin +++ et souvent
8	Les coquilles			
9	Les mouvements croisés			
10	La respiration abdominale		X	
11	Les balles de massage			

ANNEXE 8 : Espace Yoga en autonomie (GS)

Espace accessible en autonomie, deux par deux :



YAMA : Choisir un tampon ou une gommette pour la carte de son camarade.

NIYAMA : Choisir parmi : mouvements de rotations, la douche, se moucher, ardoise magique, automassages

ASANA : Choisir parmi : posture de l'enfant, chien tête en bas, sphinx, planche, arbre à deux

PRANAYAMA : Choisir parmi : Bulles de savon, bouton magique, plume, ballotin de lavande, l'abeille

PRATYAHARA : Choisir parmi : câlins doudou, boîte à musique, massages avec une balle, palming, coquilles

DHARANA : « Je retourne faire mon travail en classe. »

ANNEXE 9 : Témoignage de la psychologue scolaire

« Dans le cadre d'une observation en classe, j'ai pu assister à une séance de yoga menée par l'enseignante auprès de l'ensemble de ses élèves de grande section. Cette activité m'a apparue fortement intéressante et tout à fait appropriée aux besoins actuels des enfants. En effet, les enseignants constatent de plus en plus que leurs élèves éprouvent des difficultés à mobiliser leurs capacités d'attention et de concentration face aux apprentissages scolaires. Ils sont facilement distractibles et agités d'autant plus que la majorité du temps la transmission des savoirs en classe passe essentiellement par le canal auditif.

De plus, dans ma pratique de psychologue scolaire, je constate que les enfants sont hyperstimulés dans leur quotidien et sont souvent baignés dans un environnement sonore en continu.

Ainsi au cours de cette séance de yoga, j'ai pu observer que les enfants apprennent à s'apaiser et à lâcher prise dans un environnement calme et serein. Ils sont invités à se recentrer et à se concentrer sur eux-mêmes. Ils sont amenés à reproduire des mouvements silencieusement, ce qui favorise leurs capacités d'observation et de concentration. Ils mobilisent également leurs aptitudes sensori-motrices, prennent conscience de leur corps, ce qui les amène à une meilleure intégration de leur schéma corporel. L'utilisation du « bol » par l'enseignante contribue à développer leur qualité d'écoute de manière différente que par la parole.

En conclusion, cette approche par le « corps » permet d'éveiller les enfants à d'autres modalités de perception de l'environnement (visuel, corporel, auditif). Elle contribue également à remobiliser leurs capacités attentionnelles de manière différente et à explorer d'autres approches dans la manière d'aborder les apprentissages à l'école. »

Fabienne N.

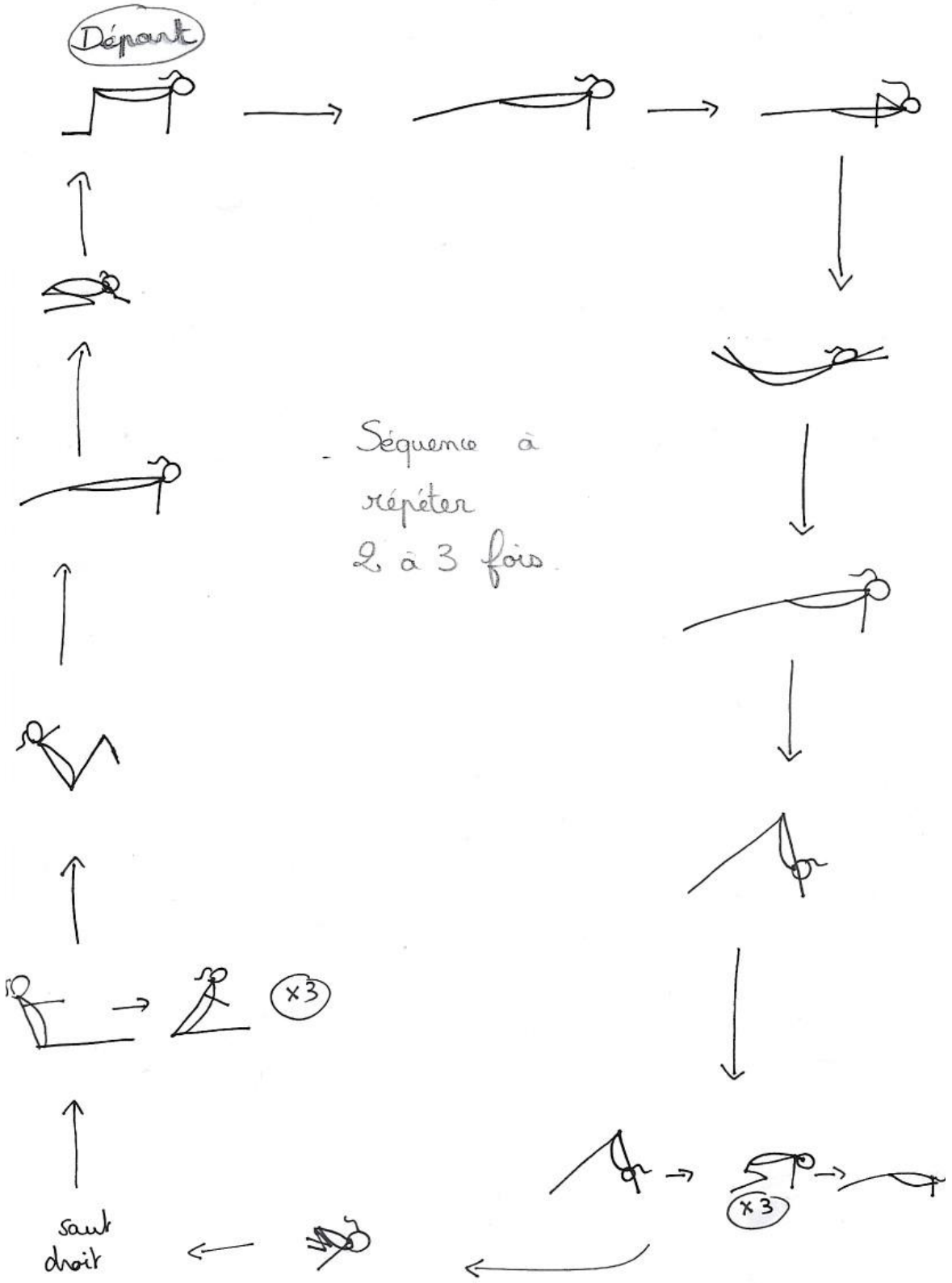
Psychologue Scolaire (RASED)

ANNEXE 10 : Séances 1 et 2 Adolescents

	Séance 1	Séance 2
	Sens travaillé : La vue Objectif : Être capable d'orienter son regard. Être capable de s'équilibrer dans une posture Relaxation : Construire un refuge Thème : Zelda Matériel à prévoir : photos plastifiées des paysages, Musique « Stables » Zelda, Images plastifiées arbre, Link archer, vache, radeau, montagne, Images montagnes en miniatures *20, plaids, feuille de route 1	Sens travaillé : Le Toucher Objectif : Ressentir les différentes sensations procurées par différentes matières. Développer son système proprioceptif Relaxation : construction d'un refuge (aménagement) Thème : Totoro Matériel à prévoir : Photo Totoro + photo déménagement Totoro, objets (2*5 cachés sous plaid, musique)
Yama	**Prise de contact avec le groupe** Présentation Explications des « mots-clefs » de cette semaine : 5 SENS-YOGA-ATTENTION-RELAXATION-MANGAS **Marche/Stop** Au milieu des paysages de Zelda, se déplacer en musique (« Stables »), regarder les paysages. A l'arrêt de la musique, s'assoir près d'une image et prendre le temps de la regarder (seul ou à plusieurs)	**Jeu des déménageurs** -Se faire passer les objets d'un point à un autre les yeux bandés. Prendre conscience des sensations (poids, texture, température) Deviner de quoi il s'agit. Objets : bouteille en verre, déco en bois, cuillère en inox, papier bulle, peluche, balle
Niyama	**Yoga des yeux** (cf documents RYE formation TRE « Automassages_Yoga des yeux » p.46 Terminer par un **palming**	**Automassages** Du sommet du crâne jusqu'aux pieds, puis tapotements de bas en haut. *Musique « Path of the Wind » (Totoro)*
Asana	**Postures d'équilibre avec point de repère visuel (drishti)** -**Posture de l'arbre** (cf image arbre Zelda) -**Guerriers 1 ,2 et 3** (cf image Link archer) -**Chat /Vache** avec consignes sur l'orientation du regard (cf image vache Zelda) -**Bateau** (cf image radeau Zelda) -**Posture de l'enfant**	**Séquence de mouvements propriocéptifs** (D'après Sonya Côté, « Favoriser l'attention par des stratégies sensorielles » , activation du système proprioceptif p.70-71) ➔ Voir feuille asanas Répéter la séquence 2 à 3 fois
Pranayama	**Respiration de la montagne** Respiration équilibrée (4 tps inspire, 4 tps expire) en suivant des yeux une montagne. (cf image montagne Zelda)	**Respirer avec geste des mains** Assis en tailleur. Yoga des mains (Gyan Mudra) Prendre conscience de sa respiration (l'air qui entre et sort par les narines, température)
Pratyahara	**Yoga Nidra** Transition : Tu es allongé sur ton tapis. Tes yeux sont fermés et tu visualises la salle dans laquelle nous nous trouvons. Visualise la porte, les fenêtres, les murs, le sol… la position de ton tapis dans la pièce. Visualise ton corps allongé sur le tapis.	**Yoga Nidra** Transition : Tu es allongé sur ton tapis. Sens le contact de ton corps sur le tapis, comme si le tapis te portait complètement. Sankalpa : Tu es calme et pleinement attentif.

	Sankalpa : Tu es calme et pleinement attentif. Rotation de conscience : Porte ton attention sur ta main droite, sans la bouger. Ton coude droit, ton épaule, ta taille à droite, ta cuisse droite, ton genou, ta cheville, ton pied à droite. Tout le côté droit. On recommence à gauche. Porte ton attention sur ta main gauche. Ton coude, ton épaule, ta taille à gauche, ta cuisse gauche, ton genou, ta cheville, ton pied. Tout le côté gauche. L'arrière de ta tête. Ton visage. Tes deux bras ensemble. Tes deux jambes ensemble/ Tout le corps, tout le corps. Tout le corps. Respiration : Prends maintenant conscience de ta respiration et du mouvement naturel de ton ventre qui se lève et s'abaisse tranquillement. Histoire suivie : Nous allons maintenant créer ton refuge. Imagine un paysage dans lequel tu te sens bien. Peut-être un paysage que tu connais déjà, ou un paysage que tu inventes. Tu peux également t'inspirer des paysages que tu as regardé tout à l'heure. Comment est la végétation ? Y a-t-il des arbres ? des plantes ? Des fleurs ? Y a-t-il de l'eau dans ce paysage ? Un lac ? La mer ? Une rivière ?... Comment est le relief ? Est-ce plutôt une grande plaine ? Ou est-ce plutôt vallonné ? Y a-t-il des collines, ou des montagnes ? Dans ce paysage, il y a une cabane. Tu t'approches doucement et tu remarques que ton prénom est inscrit sur la porte. C'est ta cabane. C'est ton refuge. Nous y retournerons demain. Sankalpa : Tu te sens bien. Tu es calme et pleinement attentif. Transition : Maintenant, imagine un chemin qui te ramène où nous sommes. Visualise à nouveau ton corps sur le tapis ; le sol de la salle, les murs, les fenêtres, la porte. Cette relaxation est terminée. Prends 3 grandes respirations, puis bouge doucement tes doigts et tes orteils. Etire-toi si tu en ressens le besoin, et, à ton rythme, remets-toi assis tranquillement.	Rotation de conscience : Imagine qu'une plume vient effleurer ton corps. D'abord les doigts de ta main droite, le dessus de ta main, ton poignet, ton coude, ton épaule. Ta taille à droite, ta cuisse droite, ton genou, ta cheville, ton pied. Tout le côté droit. La plume vient maintenant effleurer les doigts de ta main gauche, le dessus de ta main, ton coude, ton épaule, ta taille à gauche, ta cuisse, ton genou, ta cheville, ton pied. Tout le côté gauche. Tu sens un oreiller de plume sous ta tête et un vent léger souffle sur ton visage. Tes deux bras sont détendus. Tes deux jambes sont détendues. Tout ton corps est détendu. Tout ton corps, tout ton corps. Respiration : Sens ton ventre qui monte et descend au rythme de ta respiration. Tranquillement. Histoire suivie : Imagine… Tu es sur un chemin. Celui-ci te conduit jusqu'à ton refuge. Tu retrouves ton paysage. Observe la végétation, retrouve le point d'eau s'il y en a un. Observe le relief… Tu t'approches de ta cabane et retrouve ton prénom inscrit sur la porte. Tu ouvres la porte. Sens le contact de la poignée sur ta main. Nous allons aménager ton refuge en y apportant des meubles et des objets. Commence par imaginer un espace confortable où t'assoir. Une chaise avec un coussin ? Ou un fauteuil, un canapé… Quelle sensation éprouves-tu lorsque tu t'assois ici ?... Dans cet espace, il y a aussi une table. Imagine la sensation de ta main sur cette table… Que veux-tu apporter d'autre dans cet espace ? Ajoute tous les objets qui te font te sentir bien… Il y a peut-être des livres, peut-être des photos, des objets que tu aimes avoir près de toi, des éléments de décoration… Tu peux également y ajouter des plantes, un vase … Sankalpa : Tu te sens bien. Tu es calme et pleinement attentif. Transition : Il est temps de quitter ta cabane, nous y reviendrons demain. Ferme la porte et emprunte à nouveau le chemin qui et ramène dans cette salle où nous sommes actuellement. Retrouve la sensation de ton corps posé sur le tapis. Cette relaxation est terminée. Prends 1 grande respiration, puis bouge doucement tes doigts et tes orteils. Etire-toi si tu en ressens le besoin, roule sur le côté, et, à ton rythme, remets-toi assis tranquillement.
Dharana	**Carnet de bord** Le conseil : Pour être attentif, je pense à bien orienter mon regard. L'exercice dont j'ai envie de me souvenir : Mon refuge:	**Carnet de bord** Le conseil : Est-ce que mon corps est prêt à être attentif ? Comment sont mes pieds ? Que font mes bras ? La position de mon corps est-elle appropriée à ce que je dois faire ? L'exercice dont j'ai envie de me souvenir : Mon refuge :

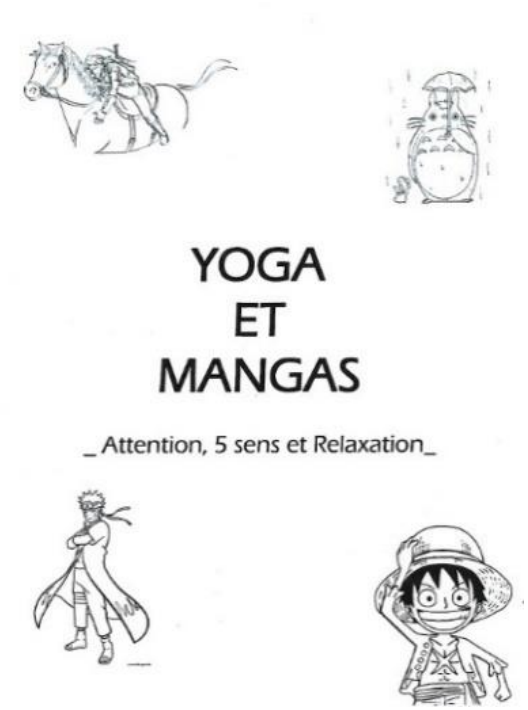
ANNEXE 11 : Séquence de mouvements proprioceptifs (Adolescents)

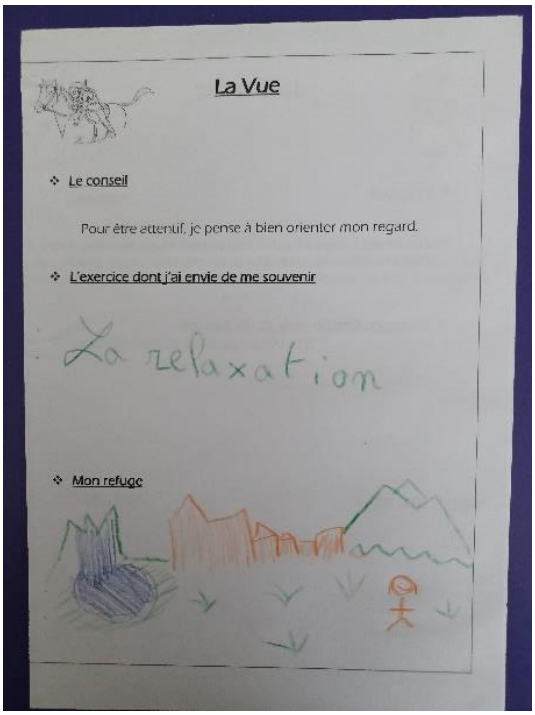


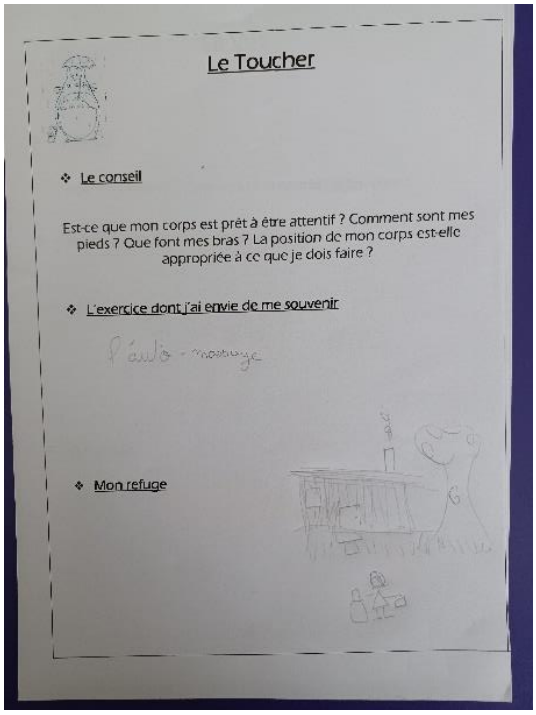
ANNEXE 12 : Carnet de bord adolescents

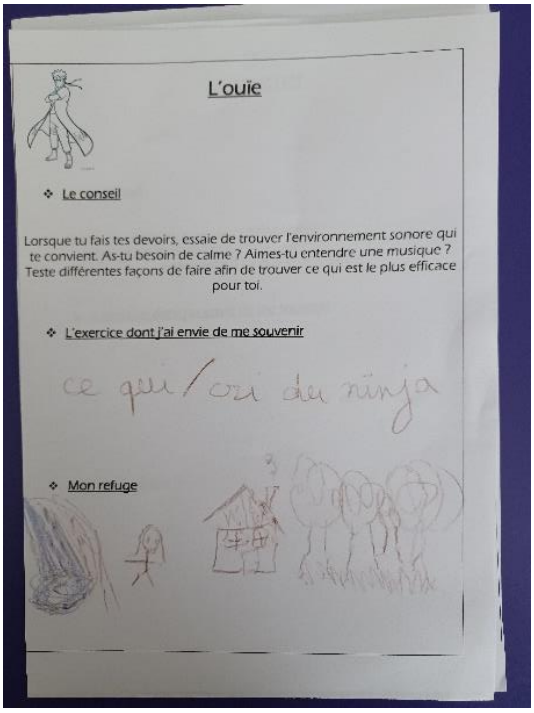
<u>Exemple de progression dans le carnet de bord sur les 4 premières séances</u>

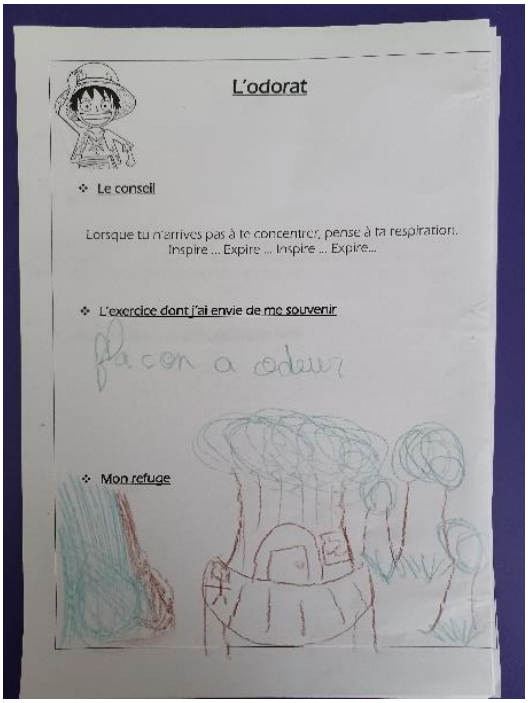
(Je n'ai pas pu récupérer leurs productions de la dernière séance)











L'odorat

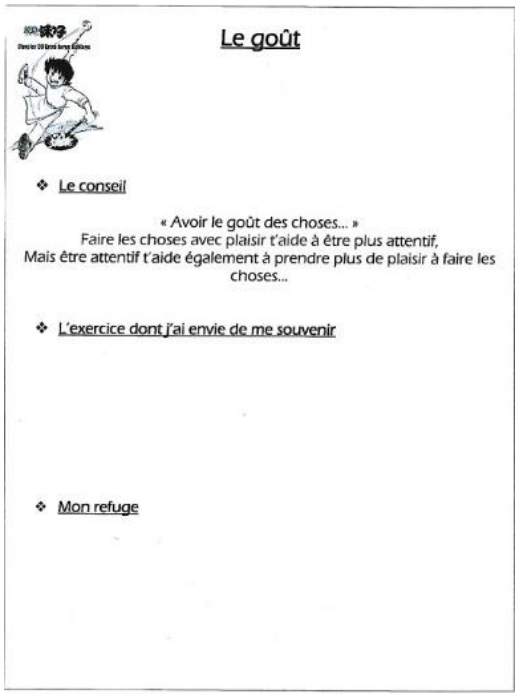
- Le conseil

Lorsque tu n'arrives pas à te concentrer, pense à ta respiration.
Inspire ... Expire ... Inspire ... Expire...

- L'exercice dont j'ai envie de me souvenir

Ça con a odeur

- Mon refuge



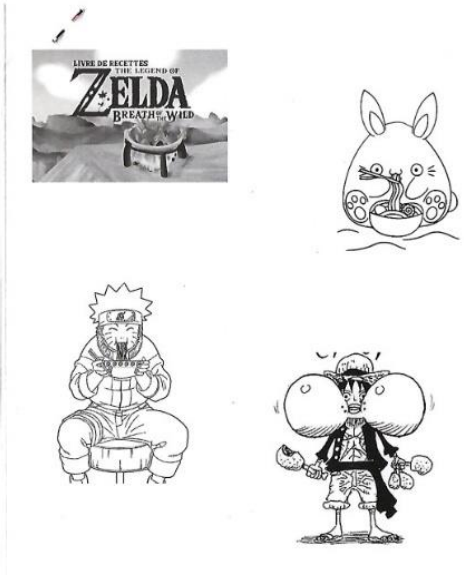
Le goût

- Le conseil

« Avoir le goût des choses... »
Faire les choses avec plaisir t'aide à être plus attentif,
Mais être attentif t'aide également à prendre plus de plaisir à faire les choses...

- L'exercice dont j'ai envie de me souvenir

- Mon refuge



Quelques « surprises sensorielles » accompagnaient le carnet de bord lors de la dernière séance :

Image de la montagne de Zelda (Vue), papier à bulles (toucher), une phrase positive (Ouïe), mouchoir à l'eucalyptus (Odorat), bretzel et bonbon (goût)

ANNEXE 13 : Retours adolescents

<u>L'exercice dont j'ai envie de me souvenir :</u>

Exercices mentionnés par les adolescents dans leur carnet de bord (avec leur nombre de récurrences dans les témoignages) :

Séance 1	Séance 2	Séance3	Séance 4	Séance 5
-Relaxation (12) -Respiration (3) -Posture de l'enfant (2) -Posture de l'arbre (1) -Palming (1) -Chat/vache (1)	-Relaxation (9) -Jeu des déménageurs (9) -Automassages (3) -Posture de l'enfant (3) -Séquence dynamique (2) -Respiration calme (yoga des mains) (1)	-Jeu du « ceux qui » (9) -Relaxation (8) -Cri du ninja (7) -Chorégraphie des ninjas (6) -Respiration (2) -Bol chantant (1)	-Flacons à odeurs (10) -Relaxation (5) -Bouteilles à odeurs (5) -Respiration alternée (4) -Salutation au soleil (1) -Rien ! (1)	*(Je n'ai pas eu accès à leur carnet de bord pour cette dernière séance)*

ANNEXE 14 : Bibliographie et Remerciements

- Les Petites Bulles de l'Attention- se concentrer dans un mode de distraction (Odile Jacob) Jean-Philippe Lachaux
- Favoriser l'attention des élèves par des stratégies sensorielles (Chenelière Education) Sonya Côté
- Ma pause concentration-30 activités pour favoriser l'attention (Mango Editions) Pascale Pavy
- 29 jeux d'écoute_4 à 6 ans (Accès Editions)
- Votre temps est infini « Ecouter attentivement » (First Edition) Fabien Olicard
- Tout commence avec le corps (Odile Jacob) Lucy Vincent

❖ **Articles**

- https://www.consoglobe.com/aromachologie-le-pouvoir-des-odeurs-cg
- https://www.radiofrance.fr/franceculture/ces-quatre-sens-que-vous-ne-connaissez-pas-8943630

❖ **Chroniques de Jacques de Coulon** (https://rye-yoga.fr/chronique-coulon)

- Le Yoga pour se concentrer : Dharana
- Le yoga pour développer son intériorité : pratyahara
- Le yoga pour prendre corps : asana
- L'attention sans tension pour réussir à l'école … et dans la vie

❖ **Chroniques médicales** (https://rye-yoga.fr/avis-experts)

- Interview de Lionel Coudron : Les effets des techniquede yoga sur les enfants

❖ **Supports de formation du RYE**

❖ **Podcast**

- Casayana S.2 E.1 « Pratyahara, le retrait des sens » (avec Michèle Lefèvre)
  S.2 E.2 « Les 5 sens en yoga et ayurvéda »(avec Michèle Lefèvre)

❖ **Vidéo (YouTube)**

- Notre rapport au monde est sensoriel (Marine Pouyfaucon) TeDX https://youtu.be/Rz3Y9uEPLng

❖ **Supports de séances pour les enfants**

- Mon premier livre de Yoga (Nathan)
- Je veux un câlin David Melling
- Le Grand Bateau de Grand Ours Eve Bunting-Nancy Carpentier
- 29 jeux d'écoute_4 à 6 ans (Accès Editions)

Merci aux formateurs du RYE pour la qualité de leurs interventions, merci à mes collègues pour leur soutien, merci aux responsables de la MJC pour leur accueil, merci à mes élèves et aux jeunes de la MJC pour leur participation enthousiaste.