DÉCOUVRIR, AVEC LA PRATIQUE DU YOGA, LE MONDE DU VIVANT ET L'ÉVEIL DES SENS POUR DES ENFANTS DE MATERNELLE



PAR ALEXANDRINE SNOY

Tutorat collectif avec Nathalie Collin
Présentation en visuel dimanche 4 juin 2023

Thème : Le monde du vivant et l'éveil des sens

Sujet: Découvrir le monde du vivant et l'éveil des sens

Problématique posée : Pourquoi et comment la pratique du yoga dans un milieu naturel, avec des enfants de maternelle, favorise-t-elle la découverte du vivant par l'éveil des sens et inversement ?

SOMMAIRE:

INTRODUCTION

Présentation : mon parcours

1^{ERE} PARTIE: APPORT THEORIQUE

- A) Développement du schéma corporel de l'enfant de 3 à 6 ans
- B) Développement des 5 sens de l'enfant de 3 à 6 ans : le toucher, la vue, l'ouïe, le goût et l'odorat
- C) Les quatre principaux stades du développement de l'enfant selon Piaget
- D) Le mouvement : allié de l'apprentissage
- E) La pratique du Yoga : un bon outil la nature, un lieu d'expérimentation par excellence

2^{EME} PARTIE: EXPERIMENTATION ET ANALYSE REFLEXIVE

- A) Le contexte
- B) La problématique posée : pourquoi et comment la pratique du yoga peutelle favoriser la découverte du monde du vivant par l'éveil des sens et inversement, dans un milieu naturel, pour des enfants de maternelle ?
 - 1 Pourquoi?
 - 2 Comment ?
 - 3 Analyse réflexive
- C) L'expérimentation et ses réflexions
 - 1 Cycles des séances
 - 2 Observations et retours des enfants, des parents, de l'institutrice
 - 3 Mes observations
 - 4 Conclusions 1er trimestre et 2ème trimestre
 - 5 Evaluation de l'acquisition des 5 sens par l'institutrice et les conclusions

CONCLUSION GENERALE

REMERCIEMENTS

ANNEXES

INTRODUCTION

PRÉSENTATION: MON PARCOURS

Mon constat, un monde rempli de vivants pour les enfants :

A l'initiative d'une « école d'équitation », ouverte en 2004, à Bazas, dans une clairière, entourée de la forêt, j'ai vécu une belle expérience professionnelle et personnelle pendant 20 ans. C'est une école du dehors pour les enfants (labellisée Ecole Française d'Equitation par la Fédération Française d'Equitation), en contact direct avec le monde du vivant, les végétaux, les animaux, et aussi les humains, et en lien avec la nature, ses mouvements et ses saisons. Je m'y suis investie et je me suis spécialisée dans l'accueil des enfants de 4 à 14 ans, avec une cavalerie et une structure adaptée à tous publics : accueil de groupes, écoles, personnes handicapées, des tous petits pour l'équi-pédagogie, aux adolescents. On peut s'y rendre seul ou en groupe, arrivant de la ville ou des villages, à l'aise ou ayant peur, heureux d'être là ou parfois contraint. Nous partageons alors cette découverte et l'approche des animaux, de l'univers naturel où ils vivent, de leurs besoins essentiels. Pour certains c'est la première fois qu'ils se retrouvent dans un tel univers si proche de la nature. C'est l'occasion alors d'éveiller leur attention aux variations climatiques qui déterminent tant de conséquences sur le vivant : sol, nourriture des animaux, eau, mode d'habitation et aussi capacité de l'humain à résister, à s'adapter à ces variations. Cette immersion dans la nature, nourrie par l'intérêt portée aux enfants et aux poneys, la curiosité de les voir évoluer ensemble et le souhait de comprendre chacun d'eux, que l'on soit à pied ou à dos de poney, a révélé chez moi l'envie de partager cette approche du vivant, un vivant réel, ancré dans la matière.

C'est cet intérêt pour les enfants et leur relation à la nature et ses vivants qui m'a encouragée à poursuivre mon besoin de partager et de faire comprendre ces systèmes élémentaires aux enfants. J'ai observé aussi sur 20 ans l'évolution du sol, des végétaux, des populations animales autour de nous, et aussi les comportements des enfants et de leurs accompagnants. J'ai pu constater l'arrivée des écrans et l'absence de plus en plus grande des adolescents pris par d'autres intérêts et notamment l'arrivée du monde virtuel, ses jeux et ses attraits divers. J'ai rencontré aussi des parents de plus en plus exigeants, avec des obligations de résultats immédiats, notamment en compétition parfois au-delà des possibilités réelles de leurs enfants. Et enfin, j'ai remarqué des émotions excessives chez les enfants sur-sollicités, et en « suractivités ». J'ai alors plus que jamais compris l'intérêt de mon activité professionnelle, en lien direct avec la nature et les interdépendances entre le monde minéral (terrains), végétal (nourriture), animal (bien être) et humain. Il faut revenir à ce qui est possible, réel et s'adapter en respectant le temps que cela prend. Nous sommes dépendants et issus de la terre et de l'environnement (nourriture, habitat, santé...). Nous sommes aussi

complémentaires et donc partenaires. C'est ensemble que l'on peut se réaliser, dans le respect de chacun des participants. Tout dérèglement rompt la chaîne. C'est mon constat. J'ai besoin et envie de le partager, et peut être initier encore d'autres enfants à l'importance d'être en accord avec soi, avec ceux qui nous entourent et notre environnement.

Prendre ma décision :

Il y a 10 ans, je découvre le Yoga de Samara, après une journée de cours à l'extérieur. J'ai alors relevé le rapport entre les pratiques du yoga et la nature. Quelle bonne idée de saluer le soleil et d'être dans la reconnaissance et la gratitude. Ralentir le mouvement et vivre ce mouvement de manière plus consciente m'a permis de découvrir d'autres mouvements et d'autres façons de ressentir mon corps. Je me conforte alors dans une façon de vivre différente. Plus à l'écoute de ce que je ressens et de ce qui se passe réellement, je vois mes systèmes de pensée qui changent. Je décide de ralentir et je prends conscience alors de la charge physique, émotionnelle et mentale que représente pour moi ce Poney Club à ce moment-là. L'évolution des circonstances environnementales, sociétales et économiques ne me conviennent plus également. A 50 ans, je vends la structure.

Installer ma participation:

Je reprends ainsi mes fonctions de graphologue, que j'exerçais auparavant à Paris. Mon statut d'auto-entrepreneur me permet d'ouvrir un cabinet de « Bien Être » et j'aperçois alors l'envie de me former à transmettre et partager les pratiques du Yoga. Je suis la formation de la Libre Université du Samadeva et concrétise le Monitorat 1 et 2 de Yoga de Samara ainsi que la formation pour le Yoga des enfants « Sama-Yoga ». Je vis toujours à la lisière de la forêt, et décide donc de mettre en place des séances de Yoga en ateliers chez moi, et dans les écoles, des marches en forêt dans la nature, pour les enfants, les adolescents et les adultes. J'approfondis mes connaissances alors avec la formation du Rye à Bordeaux.

A ce moment-là, je retrouve Marie, maman de deux de mes anciennes élèves et institutrice de maternelles qui a monté son projet pédagogique, validé par l'Education Nationale, d'une classe nature hebdomadaire dans un village voisin.¹

Marie accepte ma proposition de venir chaque semaine, dans le Verger des lutins, et de mettre en place des séances pour accompagner les enfants, dans l'approche de ce monde du vivant que nous associons avec les techniques de la pratique du Yoga selon la méthode du RYE.

Nous travaillons ensemble depuis maintenant 3 ans. Cette année nous sommes accueillis dans le jardin d'un particulier, avec un potager, un jardin fleuri, des arbres, un bois et une

¹ Voir l'annexe 1 : « *L'école publique s'est mise au vert* » et l'annexe 2 : projet pédagogique « la classe à ciel ouvert ».

rivière. Le contexte et l'environnement semblent particulièrement favorables aux apprentissages du monde du vivant et à l'éveil des sens dans la nature. C'est précisément autour de ces objectifs que nous décidons de renouveler notre collaboration cette année avec la classe de maternelles de Marie.²

1ERE PARTIE: APPORT THEORIQUE

A - DÉVELOPPEMENT DU SCHÉMA CORPOREL DE L'ENFANT DE 3 À 6 ANS

Une multitude d'auteurs ont décrit et fait évoluer le concept du schéma corporel de l'enfant. Son développement se présente comme une succession de stades, suivant le rythme de la maturation neurologique.

Les différentes appropriations progressives du corps par l'enfant³ :

<u>Le « corps subi »</u> (de 0 à 3 mois) : le bébé ne choisit pas ses actes ni les réponses à ses besoins. Il n'a une conscience de son corps que fragmentaire et peu différenciée de l'autre. Progressivement, grâce à la maturation de son système nerveux, ainsi qu'aux stimulations adaptées de son environnement lui apportant sécurité physique et affective, il évoluera d'une motricité réflexe à une motricité volontaire, où il pourra faire preuve d'initiatives en agissant lui-même sur ce qui l'entoure (attraper des objets ou orienter son regard).

<u>Le « corps vécu »</u> (de 3 mois à 3 ans) : grâce à la répétition de multiples expériences sensorielles et motrices (appelée à ce titre période sensori-motrice), le jeune enfant va maîtriser de mieux en mieux son corps et les objets qu'il manipule. Il construit progressivement une perception corporelle plus unifiée.

<u>Le « corps perçu</u> », (de 3 à 7 ans) : nous assistons à une meilleure compréhension des sensations éprouvées et une meilleure conscience du corps dans l'espace grâce au perfectionnement de la motricité de l'enfant, un meilleur ajustement postural et la mise en place de la latéralité.

<u>- Le « corps connu »</u> (jusqu'à 12 ans) : parallèlement au stade précédent, l'enfant passe d'une perception globale de son corps à une connaissance dite topologique de ses différentes parties.

² Voir toutes les annexes 4 : 7 séances sur les 16 effectuées et rédigées - année 2022-2023

³ Extrait du livre « *100 idées pour développer la psychomotricité des enfants »* par Aurélien d'Ignazio et Juliette Martin

B - LES 5 SENS

Le développement des 5 sens de l'enfant :

Le développement sensoriel du jeune enfant est une étape clé dans le processus d'appréhension et d'apprentissage du monde qui entoure l'enfant. Développer les cinq sens facilite la compréhension et permet d'apprivoiser plus facilement des apprentissages plus évolués. Le développement ou l'éveil sensoriel revient à aiguiser les différents sens chez l'enfant : le toucher, le goût et l'odorat, l'ouïe, la vue.

<u>Le toucher</u> est le premier sens développé par l'enfant et ce dès la grossesse. C'est par le toucher qu'il va apprendre à connaître le monde. Les zones les plus sensibles chez l'enfant à la naissance sont : l'épiderme, les mains, la bouche. Développer le toucher chez l'enfant lui permet d'appréhender plus facilement son environnement et développer des liens affectifs.

<u>Le goût</u> se développe essentiellement via le liquide amniotique. A sa naissance, le nourrisson a déjà développé certaines préférences.

<u>L'odorat</u> se développe aussi via le liquide amniotique lors de la grossesse. L'une des odeurs privilégiées du nourrisson est celle de sa mère. Elle participe au sentiment de sécurité lorsque le bébé est dans ses bras et aide à tisser le lien d'affection. Jusqu'à l'âge de 5 ans, le sens de l'odorat de l'enfant continue de se développer. Il sera capable de différencier les odeurs distinctes et réagira si elles lui plaisent ou non.

<u>L'ouïe</u> est le sens le plus développé à l'état fœtal. De nombreuses études démontrent aussi l'importance de parler au bébé, de lui faire écouter de la musique, de la lecture avant sa naissance. Le lien entre la mère et l'enfant est également tissé grâce à l'audition et la voix maternelle permet d'assurer un fort sentiment de sécurité et d'assurance chez le bébé.

<u>La vue</u> est l'ultime sens à pouvoir se développer. Son acuité visuelle se développe jusqu'à ses deux ans.

Les manifestations sensorielles - j'ai cinq sens

Je me suis basée sur des extraits de l'ouvrage « Sciences à vivre à l'école maternelle », qui propose notamment des pratiques autour de l'éveil des cinq sens de façon précise et complète.

C - LES QUATRES PRINCIPAUX STADES DU DÉVELOPPEMENT DE L'ENFANT SELON J.PIAGET

<u>Le stade sensori-moteur</u> (de la naissance à environ 2 ans) : il correspond au développement des capacités sensorielles et motrices du bébé. Elle est liée à l'action : le bébé touche les objets, met à la bouche, il apprend peu à peu à comprendre le fonctionnement de son corps et à faire la différence entre son corps et les objets. A la fin de ce stade, le bébé va

commencer à avoir des « représentations mentales » c'est-à-dire une idée des objets. Il peut penser à un objet, à une personne en son absence.

<u>Le stage préopératoire</u> :(de 2 à 7 ans) : à ce stade, les acquisitions de l'enfant au niveau de la fonction symbolique sont nombreuses. C'est également l'âge d'une plus grande intériorisation de l'action. L'enfant peut penser à ses gestes sans avoir besoin de les réaliser dans la réalité immédiatement.⁴

Le stade opératoire concret (7-12 ans) : l'enfant acquiert une « mobilité croissante » au niveau de ses structures mentales et de ses réflexions. Il peut désormais envisager d'autres points de vue que les siens. Il procède également à ce que Piaget nomme des « opérations mentales ». Par contre les raisonnements ont encore besoin d'un support concret. Ce besoin de passer par un support concret, pratique et manipulable est important dans l'acquisition des apprentissages.

<u>Le stade formel</u> (12-16ans) : le maniement des opérations mentales progresse de façon importante notamment parce que l'adolescent commence à raisonner sur de l'abstrait.

D - LE MOUVEMENT : ALLIÉ DE L'APPRENTISSAGE

Parler du mouvement comme allié de l'apprentissage revient à penser à la place du cerveau et surtout celle du corps dans les apprentissages. Dès la naissance, le nouveau-né ne cesse de se mouvoir avec plaisir. Pourquoi ce besoin irrépressible de mouvement corporel ? Réponse : par le mouvement, le tout petit crée du lien en premier lieu puis par l'interaction motrice, il développe son corps, l'affectivité et plus tard son mental.

Grâce la neuro-imagerie, les neurosciences révèlent que lorsqu'on se sert de notre corps, on stimule les zones associées au corps dans notre cerveau, donc ses fonctions. Le mouvement ici apparaît comme un élément clé du développement du cerveau, donc de notre capacité de nous adapter et d'apprendre. Le cerveau est le chef d'orchestre qui capte les informations de notre environnement interne et externe. Son objectif : maintenir actives nos fonctions biologiques, neurologiques, émotionnelles et psychiques. Il nous permet aussi de comprendre et de nous adapter en temps et en heure aux situations fluctuantes de la vie quotidienne. Sans le corps et ses nombreux capteurs neurosensoriels qui l'informent, notre cerveau est incapable d'une telle prouesse. Avec ses 86 milliards de neurones, le cerveau humain réagit en permanence à son environnement. Les cellules nerveuses s'activent et se désactivent constamment, des réseaux se font et se défont, c'est ce qu'on appelle la plasticité cérébrale. Elle est active tout au long de notre vie et nous permet d'apprendre de nouvelles choses, d'adopter de nouveaux comportements et d'améliorer nos compétences actuelles.

7

⁴ Voir l'annexe 3 : « les enfants de maternelle, quels sont les besoins et les limitations des enfants de 4-6 ans ? »

Nous captons continuellement des informations par l'entremise de nos sens. Ces informations s'appellent des stimuli sensoriels. Nos neurones les acheminent au cerveau qui les interprète et propose la réponse adéquate : c'est <u>l'intégration neurosensorielle</u>. Avec la répétition et l'entraînement, le corps mémorise les informations et forme les réseaux neuronaux qui permettent l'automatisation de certains comportements et la mémorisation à long terme.

L'intégration neurosensorielle est à la base de l'apprentissage qui commence d'abord dans le corps, en permettant un schéma corporel clair, l'équilibre, la latéralisation en stimulant la mémoire du corps. La performance de cette intégration neurosensorielle dépend de la mise en mouvement et de l'expérience vécue qui immergent l'apprenant au cœur de l'action et du fait qu'il se l'approprie. Sans mouvement, pas de cerveau!

Dans notre culture dualiste, nous avons opposé le corps et l'esprit avec la croyance qu'utiliser le corps nuisait à la performance intellectuelle. Les IRM fonctionnelles nous montrent que moins on bouge, plus le cerveau s'atrophie et plus on perd de compétences.

A l'école actuelle, on a tendance à imposer parfois beaucoup d'immobilité aux élèves. Or, on sait maintenant que favoriser le lien corps-cerveau c'est favoriser les processus d'élaboration des connaissances, de la mémorisation, de la restitution, de la concentration, de la motivation et de l'état psychologique qui amènent à la réussite éducative.

Selon la neurologue Régine Zekri Hurstel, lire, écrire, compter et écouter s'apprennent d'abord par le corps. Le cerveau ne fonctionne à plein régime que si le corps est équilibré et en bonne posture. Stimuler les cinq sens est bien la porte d'entrée aux apprentissages.

L'intégration neurosensorielle qui active et renforce les circuits sensoriels et conscients du corps constitue la base biologique des apprentissages, c'est-à-dire les fonctions exécutives et les compétences psychosociales de l'enfant.

E - LA PRATIQUE DU YOGA : UN BON OUTIL - LA NATURE COMME LIEU D'EXPÉRIMENTATION

La pratique du Yoga en général et pour les maternelles en particulier est un outil précieux qui nous amène à trouver ou retrouver ce lien à notre corps. Selon la méthode du Rye qui utilise l'échelle de Patanjalli, nous sommes bien dans une pratique qui favorise l'apprentissage. Le mouvement est au cœur des séances. Le Yoga adapté aux enfants de maternelles favorise l'éveil des sens. C'est aussi la voie par excellence pour appréhender le monde du vivant et s'y adapter avec plaisir. L'émerveillement est présent et valide l'envie d'apprendre. La qualité de l'environnement de l'être humain est indispensable à son épanouissement. Être en mesure d'éveiller les enfants dans un cadre proche de la nature ou en tous cas qui l'évoque d'une manière la plus concrète possible est un véritable atout auquel les enfants sont particulièrement réceptifs.

2EME PARTIE: EXPERIMENTATION ET ANALYSE REFLEXIVE

Pourquoi et comment la pratique du yoga, avec des enfants de maternelles, dans un environnement de pleine nature, favorise-t-elle la découverte du vivant par l'éveil des sens, et l'éveil des sens par la découverte du vivant ?

A - LE CONTEXTE DE L'EXPÉRIENCE

Projet pédagogique de l'école de Noaillan 2022-2023 : « L'Arbre et la forêt »

Thème des séances (choisi avec l'enseignante compte tenu des objectifs généraux d'apprentissage) : Découvrir le monde du vivant et l'éveil des sens.

Sujet des séances : Découvrir le monde du vivant par l'éveil des sens et l'éveil des sens pour découvrir le monde du vivant.

Contexte : 24 élèves de 1ère et 2ème année de maternelle. Les enfants ont tout juste 3 ans : 8 ; moins de 4 ans : 8 ; et 4 ans : 8.

Tenue du vendredi matin : Combinaisons de ski, bottes et pantalons de pêche.

Lieu : « Le jardin du Grand Tilleul » (jardin prêté à l'institutrice par des particuliers)

Fréquence: Tous les vendredis de 9h à 12h, d'octobre à juin. J'interviens de 10h à 11h30. L'institutrice a formé 3 groupes de même âge (les bleus, verts et jaunes). Je travaille avec un

groupe pendant 20 mn de séance de Yoga.

Déroulement: Rassemblement au pied du grand tilleul ; présentation de l'organisation de la matinée et répartition des groupes ; puis, en fonction de l'objectif de la séance, nous nous rendons dans un endroit précis (le grand tilleul à l'automne, le sapin au mois de décembre, le pommier au printemps). Deux ateliers sont organisés en parallèle (un avec l'assistante de l'enseignante, l'autre avec son ancienne Atsem (bénévole à la retraite). Selon les circonstances (météo, regroupement avec une autre classe), la séance de Yoga peut se faire avec un seul groupe de 24 enfants, l'enseignante et l'Atsem. C'est arrivé 3 fois.

Objectifs généraux d'apprentissages de l'école maternelle : Programme 2015-2021 en rapport avec les séances de Yoga lors de la classe du dehors du vendredi matin dans le Jardin du Grand Tilleul :

- <u>Apprendre et vivre ensemble</u> : développer la capacité des enfants à identifier, exprimer verbalement leurs émotions et leurs sentiments :
 - → Développer leur estime de soi
 - → S'entraider et partager avec les autres
 - → Se respecter
 - → Respecter les autres

- Agir, s'exprimer, comprendre à travers l'activité physique :

- → Développement moteur, sensoriel, affectif, relationnel
- → Appréhender l'image de son propre corps
- → Mieux se situer dans l'espace
- → Développer ses habiletés motrices et son équilibre
- → Explorer ses possibilités physiques
- → Éprouver des émotions, des sensations nouvelles

- Découvrir le monde du vivant :

- → Apprendre à mieux connaître et maitriser son corps, comprendre qu'il nous appartient, qu'on doit en prendre soin pour se maintenir en forme et favoriser son bien être
 - → Apprendre à identifier, désigner, nommer les différentes parties du corps.

B - LA PROBLÉMATIQUE POSÉE : POURQUOI ET COMMENT LA PRATIQUE DU YOGA PEUT-ELLE FAVORISER LA DÉCOUVERTE DU MONDE DU VIVANT PAR L'ÉVEIL DES SENS, ET INVERSEMENT, DANS UN MILIEU NATUREL, POUR DES ENFANTS DE MATERNELLES ?

1 - Pourquoi?

De nombreuses postures du Yoga traditionnel sont inspirées par la nature : l'arbre, le soleil, la montagne, le chat, le chien etc... Aujourd'hui, les enfants sont vite happés par le monde extérieur et toutes sortes de sollicitations : les bruits, les visuels (écrans, publicités), les activités incessantes, la collectivité omniprésente, l'agitation d'un monde pressé, stressé, la vie courante de notre société actuelle. Il s'agit d'être capable de s'adapter à cela. La permanence de cet état de « sur-sollicitations » dérègle l'ensemble de nos systèmes (physiques, physiologiques et psychologiques); on voit de plus en plus de personnes qui souffrent de burn out, de dépressions etc. On peut penser que ces personnes sont comme coupées d'elles-mêmes, comme si elles n'avaient plus leurs repères : les pieds sur terre, la position debout, verticale, la position de l'être humain. Ce rappel des éléments de la nature que l'on retrouve dans les postures comme la montagne, le soleil etc., sont aussi des rappels à ce qui est essentiel pour ne pas se perdre. J'apprécie tout particulièrement de vivre cette expérimentation avec de très jeunes enfants. Cela me laisse penser que pour eux, il y a eu ce moment d'attention à ce qui se passe avec leurs propres perceptions dans un milieu naturel. L'éveil des sens dans ce contexte, rempli d'éléments réels, dont ils peuvent profiter et s'émerveiller, est à mon sens une grande chance pour eux, et pour moi! Il y a chaque vendredi matin, un véritable entrain pour faire « la classe nature » ; la météo peut influencer un peu l'humeur, mais vite on voit les enfants s'intéresser à tout ce qui se passe, et profiter de tous ces changements permanents (sol, ciel, végétaux, animaux...). La curiosité, l'observation, l'envie de comprendre, d'apprendre sont très favorisés dans ce contexte. Ils touchent, écoutent, voient, sentent : l'éveil des sens dans la nature est omniprésent.

De façon plus générale, l'école du dehors, même pratiquée une fois par semaine, met au centre de ses préoccupations la relation humaine avec toutes les espèces qui l'entourent et dont il dépend ; on peut échanger avec les enfants sur les similitudes et les différences.

Le <u>mimétisme</u>, base de tout apprentissage, et même le <u>biomimétisme</u>, prend ici tout son sens : il permet à l'enfant de comprendre intellectuellement et émotionnellement son environnement et d'y trouver sa place unique. C'est aussi la possibilité pour l'enfant de développer sa capacité à comparer, à analyser pour l'amener à l'élaboration de la pensée critique. L'enfant, immergé dans un tel contexte (le plein air appelle à l'expression de soi et à l'inventivité du fait même de l'expansion de l'espace et de l'exposition naturelle de la lumière), se sent alors en pleine possession de ses capacités. Et c'est dans cet état rassurant que l'enfant va développer sa créativité.

La <u>créativité</u> correspond au développement émotionnel et psycho affectif de l'individu. Le but de « l'école du dehors » est d'instaurer la créativité et l'accès aux sens par un vécu concret comme préalable à tout apprentissage. Chacun peut alors apprendre et s'exprimer avec ses modalités sensorielles, les kinesthésiques, les visuels, les auditifs.

L'<u>imagination</u> constitue l'une des facultés humaines les plus sollicitées dans un environnement naturel. Il s'agit tout d'abord de notre capacité à former des images à partir d'éléments dérivés. On utilise les perceptions du toucher (tableaux de végétaux « piquants » ou « doux », des nids, des animaux peluches fabriqués à partir de mousse, etc.) mais aussi les stimuli visuels (déplacements des insectes...) et auditifs (chant des oiseaux, bruit de l'eau du ruisseau). La nature explose de manifestations sensorielles.

Les opportunités de développer nos sens sont multiples, tout est amplifié. Les propositions de la nature sont infinies et peuvent nourrir corps, émotions et mental en fonction des besoins de chacun.

2 - Comment?

L'apprentissage va débuter avec la découverte à travers les sens. <u>L'émerveillement</u> suscite l'intérêt. Cet intérêt émotionnel est la base de la motivation d'apprendre : « Ne s'émerveiller de rien est beaucoup plus bête que s'émerveiller de tout » écrivait Dostoïevski.

L'émerveillement est la clé de l'éducation dans la nature. Il induit un sentiment de joie. Quand on est émerveillé, on est intéressé. Apprendre, c'est s'émerveiller de ses découvertes. Et c'est cela qui permet ensuite de fixer des connaissances.⁵

L'être humain est à l'origine issu d'un milieu naturel : les pieds sur terre : chasseur, cueilleur, agriculteur. Sa posture est la position verticale, debout ; l'air qu'il respire oxygène et entretient son corps, les sons qu'il entend l'orientent, ce qu'il regarde le guide, les odeurs et les goûts le stimulent.

Le toucher, l'ouïe, la vue, le goût et l'odorat sont les filtres de notre adaptation à notre environnement ; rester ancré au sol... pour le bien être du corps, l'harmonie des émotions et du mental. Ceci est bien la réponse que donne la pratique du Yoga en général, et en particulier selon l'échelle de Patanjalli et la méthode enseignée et transmise du RYE. Ce qui importe, c'est de rester attentif et de prendre en compte les besoins fondamentaux de l'être humain, de l'enfant de maternelle au jeune adulte tout en l'intégrant dans une vie collective harmonieuse.

3 – Analyse réflexive

Les risques de cette civilisation « hors sol » sont aujourd'hui assez souvent évoqués (Pierre Rabhi, Cyril Dion ; la collapsologie, etc...) ⁶

Un mouvement dit « digital détox » est de plus en plus présent aux États-Unis et invite à se désintoxiquer des outils numériques. Des études ont fait remarquer le syndrome de manque de nature qui est en partie attribué au temps passé devant les écrans.⁷

Nous sommes aujourd'hui capables de concilier le juste emploi du numérique et la cohérence de son usage.

La présence au corps, aux sens, à soi est une réponse, pour ne pas se perdre. Adjetey Agnélé, fondatrice de l'Institut Équilibre et Santé et professeur d'activités physiques adaptées, œuvre pour la réhabilitation et le bien être dans les domaines de la santé et de l'éducation. Elle développe la Neuro Vitalité Mouvement, basé sur la neuroplasticité et la dynamisation corporelle chez les apprenants.8

L'immersion dans un milieu naturel, associée à la pratique d'une séance de Yoga selon l'échelle de Patanjali et la méthode du Rye est une réponse aux besoins fondamentaux d'un enfant de maternelle à la découverte du vivant en favorisant l'éveil de ses sens et inversement. La séance de Yoga va proposer à l'enfant de construire ses propres perceptions et de les inscrire dans sa mémoire corporelle, émotionnelle et mentale. L'exemple du toucher avec les

⁵ Voir bibliographie : revues innovation en éducation ; pédagogies différentes et meilleures idées éducatives

⁶ Voir bibliographie : Pierre Rabhi

⁷ Voir bibliographie: Restez Zen, vos enfants sont connectés, Sophie Flak et Jacques de Coulon

⁸ Voir bibliographie : revue innovation en éducation n°8

feuilles sur les pieds, celui du dos sur le tronc de l'arbre, écouter les oiseaux et attendre qu'ils chantent, regarder dans chaque direction, sentir, goûter ce que l'on a planté. On vit tout cela et on l'inscrit à l'intérieur de soi. C'est la mémoire du corps, fiable et qui nous accompagne toute notre vie, notre « madeleine de Proust ».

C - L'EXPÉRIMENTATION ET SES RÉFLEXIONS

1 - Cycle des séances, en accord avec les saisons

Septembre/octobre - 3 séances. Le toucher avec les mains, les pieds, sur le visage. Présentation des lutins du Jardin du Grand Tilleul : Malin et Maline. Observer leurs différences.

Fin de cycle : mains et pieds ajoutés à Maline

Ateliers en parallèle et/ou prolongement : cueillette éléments naturels (doux et piquants, durs et mous), boites à touchers (mains), chemin sensoriel (pieds), panneaux sensoriels.

Novembre/décembre - 4 séances. La vue ; la vue et le toucher.

La vue : en haut, en bas, un côté, l'autre côté ; loin, moyenne distance, près.

Supports: le lapin noir, la moufle

Fin de cycle : yeux ajoutés à Maline

Ateliers prolongements: avec des jumelles, des loupes, des miroirs.

Janvier/février : 5 séances. L'ouïe (loin, à moyenne distance, tout près de moi, moi), bruits et silences, onomatopées

Support : le chasseur de bruits et T'tit lapin n'aime pas le bruit

Fin de cycle : oreilles ajoutées à Maline

Ateliers prolongements : le mur de sons, maracas à graines.

Mars/avril: 4 séances: le goût et l'odorat: saveurs (salé-sucré, doux-acide) et odeurs (fleuri, fruité, sent bon, pas bon, c'est différent)

Support: la tarte aux cornichons, je n'aime pas la salade

Fin de cycle : bouche, langue, dents et nez ajoutés à Maline

Ateliers prolongements : réaliser des recettes, goûter les fruits et légumes du potager en lien avec nos plantations, sentir précisément les odeurs : mousse, lichen, fleurs..., réaliser un jardin de plantes aromatiques.

2 – Observations et retours des enfants, des parents et de l'institutrice

Mes observations:

<u>Comportement</u> : le rituel du départ : difficulté de l'enchaînement au début. C'est devenu maintenant une habitude, et les enfants le font spontanément.

Attention: plus soutenue et plus longtemps dans l'enchaînement des postures. Tout le monde s'y met et peu « décrochent » en cours de route. Au début, plusieurs enfants observaient sans faire les postures puis ils s'y sont mis tout seuls. J'ai observé le plaisir de s'étirer et de faire « l'ours en ouvrant grand la mâchoire » par exemple. Au fur et à mesure des séances les corps s'étirent et s'immobilisent aussi de plus en plus avec calme.

<u>Autonomie</u>: les enfants vont faire d'eux-mêmes certains mouvements quand ils en ressentent le besoin. Exemple: « aller chercher de la joie » en tapant dans les mains (*mudras*) « enlever la colère » avec le point karaté; et aussi se reposer dos sur l'arbre, s'isoler et écouter seulement l'oiseau, glisser une feuille sur chaque doigt parce que « ça fait du bien ».

<u>Curiosité</u>: « On fait quoi aujourd'hui ? Tu as Maline dans ton panier ? Elle a sa bouche ? C'est quelle histoire ? Je vais voir si les champignons ont poussé ? Est-ce qu'il y a la fleur de mon fraisier ? C'est le rossignol qui chante ? »

<u>Collaboration</u>: « Fais-moi la pluie dans le dos, j'aime bien » ; se mettre à deux, à trois. Au début de l'année c'était compliqué, long et plein d'agitations. C'est devenu un plaisir de se tenir en face, se regarder et faire les mouvements à deux ou plusieurs.

Retours des enfants :

Ressentir: « C'est rigolo, ça chatouille la feuille sous le pied nu » ; « J'aime bien quand tu me frottes le dos comme le vent » ; « Je ne bouge plus, je regarde l'oiseau » ; « Je suis comme l'arbre » (et l'enfant regarde l'arbre et se met dans la même position)

<u>Écouter</u> : « Écouter les voitures bruit lointain, les feuilles dans le vent c'est proche, l'eau du ruisseau, tout près ».

<u>Voir</u> : là-haut, l'oiseau ; là-bas : le pommier ; ici : la fleur du fraisier.

En permanence, les enfants vont dans cet exercice des 3 sens, exercice d'attention, si précieux pour la pratique du yoga.

Retours des parents :

Les enfants font des gestes appris à l'école du dehors et nous les expliquent : j'enlève ma colère, quand j'aime le bruit je fais ça, quand je n'aime pas je fais comme ça, je mets de la joie dans mes mains pour me <u>sentir mieux</u>... ; « C'est intéressant de faire comme ça, nous ne connaissions pas et notre enfant aime bien ».

Retours de l'institutrice :

<u>Gestes référents</u> qui vont induire un état (calme, présence, attention, observation, écoute) et qui sont repris en classe quotidiennement.

Les enfants réinvestissent par eux-mêmes des techniques pour <u>évacuer les tensions</u> (petites percussions points karaté pour laisser passer la colère, appeler la joie dans ses mains,

se calmer en repliant un à un ses doigts pour refermer avec l'autre main et souffler pour laisser partir...)

Ce qui est vécu « en extérieur » enrichit ce qui se vit « à l'intérieur » (en classe ou à la maison) ; cela <u>donne du sens.</u>

Le <u>vécu par le corps</u> est très important pour les jeunes enfants qui s'approprient plus facilement une attitude « d'élèves » demandée en classe pour entrer dans les <u>apprentissages</u>.

Dans les familles, les parents demandent des explications et trouvent les exercices intéressants, et cette façon de s'approprier la nature efficace et respectueuse.

Mise à disposition en classe des livres supports des séances « le lutin dans son jardin ». Les enfants les reprennent et refont les mouvements faits dans le jardin lors des séances. Ce <u>réinvestissement</u> est étonnant parfois de la part de certains élèves qui ne semblaient pas toujours très attentifs lors des séances dehors. Ce qui prouve que des habitudes, des attitudes se mettent en place et rejaillissent à d'autres moments.

Coopération et préparations régulières entre Alexandrine et moi-même (échanges sur les objectifs et la progression des séances, sur les outils et supports, les ateliers et prolongements).

Adaptation en fonction des circonstances en permanence (météo, fatigue des enfants, absence d'adultes accompagnants...)

Collaboration avec Alexandrine, depuis 3 ans : « Belle expérience pour moi (25 ans d'enseignement) : partage de pratiques, enrichissement de la pédagogie. »

Mes réflexions, en ce qui me concerne :

Ce qui se passe bien :

- Rituel de départ permet de revoir au fur et à mesure le sens qui s'est ajouté et d'y associer
 l'organe et la fonction. La répétition de ce rituel a induit de plus en plus spontanément
 l'état de <u>présence des enfants</u>. Très efficace pour s'y mettre.
- Enthousiasme et attention ; attention à son corps : grande découverte pour ces jeunes enfants ; tout le monde (ou presque) fait les postures en fin d'année ; une véritable attention aux autres s'est installée (positionnement, toucher). Compréhension et acceptation de la différence (séances avec les bruits). Attention à l'environnement : si j'écrase les champignons, il n'y en a plus.
- La demande des enfants de l'histoire, pour l'histoire bien sûr et le <u>calme</u> dont ils profitent à ce moment-là ; c'est donc qu'ils sont dans un bon état de <u>réceptivité</u> (efficacité des échelons de l'échelle de Patanjali) ; curiosité, attention, concentration.
- Bien évidemment la répétition induit le comportement et l'attitude attendue. Je remarque cependant que les enfants le font de plus en plus spontanément et avec plaisir. Presque

tous les enfants participent. Ils réfléchissent à ce qui se passe et se rappelle de ce qui s'est passé lors de la séance précédente (fil des histoires, organes de Maline).

Ce que je peux améliorer :

- Varier, innover, inventer, expérimenter encore et encore... Et toujours être claire avec moi-même : le pourquoi du comment ? Pourquoi cette posture, comment la pratiquer ?

4 - Conclusion 1er trimestre : octobre à décembre

L'attention portée à un sens précis (exemple le toucher), va induire chez l'enfant un comportement plus facile par la suite ; exemple pour ce petit garçon très agité, toujours à bousculer les autres : toucher doucement avec ses doigts, comme la pluie, lui a permis de comprendre la douceur du mouvement que l'on peut faire. Il a ainsi pu expérimenter aussi cette douceur avec le contact aux autres. L'attention au bruit a permis de nettement diminuer les cris stridents, et le fait de regarder leur a permis de ralentir et de se poser plus volontiers. L'ensemble des enfants ont suivi et manifestement apprécié ces séances ; 3 parmi eux, qui ne viennent qu'épisodiquement le vendredi matin, ont cependant eu du mal à s'intégrer aux pratiques quand ils étaient là.

Conclusion 2ème trimestre : janvier à avril

Lorsque la météo ne rendait pas possible la classe du dehors, je me suis rendue dans la classe des enfants et j'ai constaté des différences : dans les mouvements (moins d'amplitude), l'attention (plus passifs), mais aussi plus de facilité à pratiquer avec un groupe plus nombreux, plus posé.

On peut peut-être en déduire que c'est bien l'alternance de la classe à l'intérieur avec l'école du dehors qui est le juste équilibre.

On revient en tous cas, quel que soit l'environnement, au but du Yoga : réharmoniser et rééquilibrer notre corps physique, nos émotions et notre mental, quel que soit notre âge.

5 - Evaluation de l'institutrice concernant l'acquisition des 5 sens

Observations et conclusions de l'institutrice - mars 2023⁹ :

- Tous les enfants nomment et placent correctement les organes correspondants aux 5 sens, sur eux et sur la poupée (Malin).
- Le vocabulaire (verbes d'action) est acquis pour tous.
- Ce qui a été bien perçu et retenu :

-

⁹ Voir l'annexe 5 : Grille d'évaluations des 5 sens

- → Le <u>sens du toucher</u> (en associant les qualificatifs) en particulier, et la vue. Ce sont les deux sens particulièrement développés chez le jeune enfant. Les séances de yoga ont permis aux enfants de se toucher et de toucher les autres avec moins d'appréhension : attitudes auxquelles ils ne sont pas habitués (automassages, massage de l'autre en binôme (mains, petites balles, feuilles).
- → <u>La vue</u>: meilleure concentration en classe grâce aux séances, plus d'attention. Je reprends par exemple « le lutin met ses jumelles et regarde devant, en haut etc. », ce qui amène les enfants à être attentifs.
- → <u>L'ouïe</u> : les retours d'évaluations font apparaître que les enfants sont devenus plus sensibles au silence. Ils n'aiment pas le bruit dans leur majorité et semblent apprécier les moments de silence.
- → <u>L'odorat et le goût</u>: sens plus difficiles à comprendre et définir pour les enfants. Nous avons fait seulement deux classes nature sur le goût et l'odorat donc deux séances de yoga et il semble nécessaire d'en faire plus. C'est un sens difficile à appréhender pour les jeunes enfants (certains ne distinguent pas le salé du sucré) et je remarque aussi qu'ils ne savaient pas dire s'ils appréciaient ou pas. On aperçoit là peut être l'influence possible qu'ils peuvent subir... (goûts et saveurs artificielles, chimiques (bonbons colorés etc.).
- Je remarque la découverte pour certains lors de l'arrivée du pot de salade et la curiosité de goûter une petite feuille avec attention ; lécher, croquer, goûter. Beaucoup ont commencé par dire « Berk, je n'aime pas la salade ». Puis au fur et à mesure que l'on s'est intéressé à la salade, ils ont modifié leur appréciation certains allant jusqu'à dire « j'adooore la salade maintenant »! Il s'agit peut-être là d'y voir une « éducation alimentaire » également qui peut être proposée.

CONCLUSION GENERALE

Choisir ce sujet de mémoire avec la pratique des séances de yoga avec des maternelles, dans un lieu de pleine nature, a éveillé en moi la confirmation de la nécessité aujourd'hui de retrouver la nature comme référent du beau, du vrai, du permanent (la nature est un éternel recommencement si on y fait attention). C'est bien une réponse au bien-être de l'adulte en devenir. Effectivement, cette conscience de nos corps quel que soit l'âge reste la référence à notre existence sur cette terre. C'est le fondement de la pratique du Yoga.

Ces enfants de 3 à 5 ans ont profité toute cette année de cette répétition, de ce retour à leurs sens. Cette immersion dans la nature à laquelle nous avons ajouté la pratique du yoga, que l'on a défini comme « le lutin qui se sent bien », ainsi que les ateliers et prolongements a véritablement favorisé l'apprentissage de ces élèves. Ce travail, en collaboration avec Marie, représente pour ma part « la petite goutte d'eau du Colibri ».

Ma participation, mon engagement, mon souhait que chacun et cela pour le bien de tous, soit attentif à ce qu'il a de plus beau et de plus pur et sûr en soi (ses sens, son origine) afin de s'y relier, de s'y réfugier pour rester dans cette beauté. C'est une force qui nous accompagne toute notre vie. La nature, dans son éternelle retour quoi qu'il arrive nous rappelle aussi que nous serons chahutés, parfois même influencés, et sortis de nous-mêmes (les écrans, les autres, les tentations, faiblesses etc...) et toujours, telle la nature, on peut revenir à soi et au meilleur de soi.

Ouverture

Les bains de forêt, les hôpitaux pleine nature, les marches en forêt en conscience, les *Forest Schools*, toutes les pratiques dans la nature sont aujourd'hui reconnues comme bienfaisantes et nécessaires aux individus d'aujourd'hui.

Que dire de partager une séance de Yoga, autour d'une jolie histoire telle que la moufle ou T'tit lapin n'aime pas le bruit, dans la nature, avec des enfants qui vivent le toucher du sol avec leur pieds, du dos de leur copain, qui se regardent, qui filtrent les rayons du soleil, qui écoutent le chant du rouge gorge et sentent les feuilles de menthe sauvage...? Je suis sûre qu'ils n'oublieront pas tous les animaux de la moufle et avec les gestes des doigts ils ont réussi à mémoriser tous les animaux dans un sens puis dans l'autre (enfants qui ne savent pas encore vraiment compter pour la plupart) »! Le résultat est là. On est bien dans l'apprentissage : la concentration et la mémorisation... C'est donc une solution!

« Va prendre des leçons dans la nature, c'est là qu'est notre futur » Léonard de Vinci

REMERCIEMENTS

À Marie tout particulièrement, qui m'a permis de pratiquer avec ses classes pendant ces trois années et avec qui nous avons échangé chaque semaine pour construire et valider les séances de yoga proposées.

Merci aux enfants et aux parents rencontrés qui m'ont fait confiance.

Merci aux enseignants du Rye, rencontrés depuis trois ans, au fil de la formation et qui ont entretenu, soutenu mes motivations. J'ai pu acquérir une méthode, des connaissances, et l'expérimenter. La formulation rendue obligatoire à travers le mémoire a été pour moi très enrichissante autant sur le fonds que dans la forme.

Merci aux amies rencontrées lors de la formation depuis 3 ans, avec qui nous échangeons, nous nous soutenons, nous nous entraînons.

ANNEXES:

- 1 Article de presse : « à Noaillan, l'école publique s'est mise au vert »
- 2 Projet pédagogique : « la classe à ciel ouvert » classe de Marie Boutet
- 3 Document Rye : « les enfants de maternelle, quels sont les besoins et les limitations des enfants de 4-6 ans ? »
- 4 Les 7 tableaux des séances et 7 séances de yoga détaillées octobre 2022 à avril 2023,
- 4 cycles : le toucher, la vue, l'ouïe, le goût et l'odorat
 - 4.1 photos Malin et Maline (ajouts des organes correspondants aux sens)
 - 4.2 galerie photos le toucher
 - 4.3 tableau séances le toucher
 - 4.4 séance détaillée le toucher
 - 4.5 galerie photos la vue
 - 4.6 tableau séances la vue support : le lapin noir
 - 4.7 1 séance détaillée la vue
 - 4.8 2ème tableau séances la vue support : la moufle
 - 4.9 1 séance détaillée la vue
 - 4.10 galerie photos l'ouïe
 - 4-11 tableau séances l'ouïe support : le petit chasseur de bruit
 - 4-12 1 séance détaillée l'ouïe
 - 4-13 tableau séances l'ouïe support : T'tit lapin n'aime pas le bruit
 - 4-14 1 séance détaillée l'ouïe
 - 4-15 galerie photos le goût et l'odorat
 - 4-16 tableau séance le goût et l'odorat : support : la tarte aux cornichons sauvages
 - 4-17 1 séance détaillée le goût et l'odorat

- 4-18 tableau séance le goût et l'odorat support : je n'aime pas la salade
- 4-19 1 séance détaillée le goût et l'odorat
- 5 Exemples de grilles d'évaluations des 5 sens par l'institutrice
- 6 Mon curriculum vitae professionnel
- 7 Bibliographie

EDUCATION

A Noaillan, l'école publique s'est mise au vert

Depuis deux ans, à l'initiative d'une maîtresse d'école du village, des cours en plein air sont proposés chaque semaine aux enfants. Une méthode qui stimule l'apprentissage

Jérôme Jamet j.jamet@sudouest.fr

e récent message du ministre de l'Éducation nationale Jean-Michel Blanquer a fait très plaisir à la maîtresse de l'école maternelle Simone-Veil de Noaillan, en Gironde : « Les classes en plein air sont bénéfiques sur le plan sanitaire, et elles le sont aussi sur le plan éducatif ». Partie seule dans l'aventure d'une classe nature en 2019, Marie-Christine Boutet se sent aujourd'hui confortée dans ce projet pédagogique alternatif encore rare dans l'école publique. « C'est une pédagogie qui demande à l'enseignant de changer de posture, de faire preuve de spontanéité. Il faut observer ce qui se passe et rebondir sur les expériences des enfants en faisant le lien avec les apprentissages », présente la maîtresse qui enseigne depuis presque trois décennies.

Dans le pré aux herbes hautes entouré d'un champ de blé, 26 enfants gambadent en plein air. Il y a du vent, il fait maussade en ce jeudi 6 mai. Tous les écoliers ont chaussé leurs bottes en caoutchouc. Quelle que soit la météo, la classe nature à lieu tous les jeudis matin. « On vit les saisons en direct. » Pendant que des enfants observent en solitaires les insectes avec une loupe, d'autres, en groupe, jardinent au potager. Un peu plus loin, on se dépense sur le parcours de motricité constitué de billes de bois, de planches et de tiges de bambou

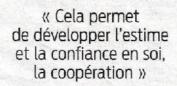
Il y a aussi deux cabanes, des toilettes sèches, des bidons d'eau pour se laver les mains et des bancs organisés en cercle, c'est le coin des lutins où tout le monde se réunit.



La classe nature a lieu chaque jeudi matin, dans un ancien verger situé près de l'école. IL

Le soutien des parents

L'objectif de cette matinée en extérieur est de « donner du sens à l'apprentissage ». Les lettres bâton par exemple : on apprend à les écrire avec des bâtons de bois. Les pommiers de l'ancien verger ont permis d'étudier la pomme sous toutes ses formes, de la fleur à la compote.



De retour en classe, on dessine les coccinelles, les limaces et les cloportes. Les enfants recherchent les insectes dans un livre pour les identifier et on apprend à écrire leur nom. Avec en projet phare la réalisation d'un petit livre sur la biodiversité locale. La classe nature ne coûte rien à la collectivité. La parcelle est gracieusement



La classe nature s'inspire des méthodes pédagogiques des écoles alternatives comme la « forest school ». ...

mise à disposition par le propriétaire. « Nous faisons beaucoup de récupérations. Les parents soutiennent le projet à 100 % et donnent un coup de main pour entretenir le terrain. » Dans cette aventure pédagogique validée par l'inspecteur de l'Éducation nationale, Marie-Christine Boutet est aidée par deux Atsem, une personne en service civique et une accompagnatrice bénévole qui propose un temps de concentration et de relaxation. De son côté, la maîtresse d'école a étudié les différentes méthodes pédagogiques des écoles alternatives comme la « forest school ».

« Je pense que l'école publique peut s'en inspirer et proposer une forme d'enseignement mixte. Les enfants changent. Aujourd'hui, ils ont parfois un rapport compliqué avec les émotions. Cette classe nature permet de développer l'estime et la confiance en soi, la coopération et des interactions différentes. Quand on se sent bien, on apprend bien », conclut Marie-Christine Boutet.

PROJET PEDAGOGIQUE « LA CLASSE A CIEL OUVERT : UNE OUVERTURE VERS LA NATURE »

CLASSE MATERNELLE DE MARIE-CHRISTINE BOUTET, ECOLE DE NOAILLAN

ANNEE SCOLAIRE 2020/2021

En partenariat avec l'équipe pédagogique de l'école de Noaillan, les parents d'élèves, l'Association Adryades, l'association Ami Mot, Monsieur Christophe Fauque, propriétaire du terrain mis à notre disposition.

Depuis plusieurs mois, voire quelques années, l'envie de faire évoluer ma pédagogie et ma façon d'enseigner à mes jeunes élèves a fait son chemin... Une nécessité de mieux s'adapter à leur rythme, à leurs besoins ; une idée et une grande envie d'enseigner « dehors », de sortir des 4 murs de la classe pour enrichir les apprentissages du « dedans ».

Ce projet invite à quitter la salle de classe et à emmener mes élèves à l'extérieur pour leur proposer de véritables situations d'apprentissage où ils pourront exercer les compétences des diverses matières du programme de maternelle. Qui mieux que la nature en effet peut offrir des expériences concrètes et sensibles stimulant la curiosité, l'imagination et la créativité des enfants et favorisant l'acquisition des compétences ? Et qui mieux que la nature pour éveiller les enfants à la beauté du vivant et à l'écocitoyenneté ?

Ainsi, je me suis lancée dans cette aventure l'année scolaire précédente et riche de cette expérience, je propose de renouveler ce projet qui a été très positif pour mes petits élèves, leurs parents, l'école dans son ensemble, le village et bien sûr pour ma pédagogie de classe.

OÙ?

Un terrain à proximité de l'école mis à disposition par Monsieur Christophe Fauque, habitant de Noaillan, composé d'un pré, d'un verger, d'une petite bambouseraie.

QUAND? COMMENT?

Tous les jeudis matins de 8h20 à 13h, à partir du les octobre 2020 : l'accueil des enfants se fera directement sur le terrain. Les parents pourront se garer sur le parking de l'école et accompagner leur enfant. L'enseignante sera sur les lieux.

Les élèves qui seront à l'APS seront pris en charge par une ATSEM et nous rejoindront à 8h30.

Le pique nique sera fourni par les parents.

Les enfants devront être équipés de vêtements appropriés à des activités de plein air : pantalons, bottes en caoutchouc, et en fonction de la météo. Un sur-pantalon imperméable est très fortement conseillé même s'il ne pleut pas (l'herbe est humide tôt le matin). Ni le froid, ni la pluie ne sont un obstacle à la classe en pleine nature, il suffit que l'enfant soit équipé en conséquence « il n'y a pas de mauvais temps, il n'y a que de mauvais vêtements » (Sarah Wauquiez, instigatrice des classes nature en Suisse).

A 13h, la classe reviendra à l'école, les petits seront couchés et les moyens seront en activités en classe.

Du point de vue des autorisations, les sorties régulières avec une classe à la demi journée (comprenant la pause méridienne) sont soumises à autorisation des parents et de la directrice de l'école.

AVEC QUI ?

L'enseignante et les élèves seront accompagnés par 2 ATSEM, Maryse Duluc et Floriane Caps, cette dernière intervenant dans notre classe chaque jeudi et participant pédagogiquement au projet de la classe nature.

Un parent d'élève de la classe, de l'école, un membre d'association, ou toute autre personne pouvant apporter son soutien et ses compétences au projet et en accord avec la pédagogie de l'enseignante pourront nous rejoindre sur le site. Un planning sera établi en début d'année scolaire selon les disponibilités de chacun.

Selon les activités, un membre de l'Association Adryades pourra régulièrement intervenir en tant que guide naturaliste afin d'étayer les apprentissages. Il s'agit de Monsieur Jean Yves Boutet.

POURQUOI?

Une synthèse des nombreuses recherches scientifiques et des retours d'expériences menées dans des jardins d'enfants en pleine nature dans des pays européens tels que le Danemark, la Norvège, l'Allemagne, mais aussi dans des écoles maternelles françaises (Charente, Bas Rhin) montre les bénéfices d'un rapport régulier à la nature pour les enfants :

- Un lien positif à la nature créé dans l'enfance perdure à l'âge adulte : meilleure compréhension de la nature, meilleure connaissance de l'environnement, lien profond avec la nature, souci de protection de la nature, habitudes écologiques.
- Une pacification des relations avec les pairs et plus de solidarité : être en groupe dans la nature améliore le comportement social, stimule la capacité de coopération et de communication.
- Une meilleure concentration liée à une plus grande motivation. L'apprentissage en plein air est global, riche de sens, proche de la vie quotidienne et motivant.
- Une meilleure santé : les sorties dans la nature renforcent le système immunitaire et préviennent les chutes, les allergies, le système cardio -vasculaire.
- Une capacité à s'occuper seul (autonomie).
- Une meilleure créativité, imagination.
- De la persévérance.
- Une meilleure confiance en soi et estime de soi.
- Une motricité fine et globale plus développée.
- Une augmentation de la capacité de mémorisation.
- Une stimulation des compétences langagières.
- Une amélioration de son bien être, la nature absorbant les effets d'évènements négatifs de la vie et réduit le stress.
- Un respect de la faune et de la flore (et une envie de la préserver).
- Un moyen de développer les intelligences multiples.

Ainsi, la classe pratiquée dans la nature a des effets positifs sur le développement physique, psychique et socialdes enfants, sur l'efficacité des apprentissages, sur l'acquisition de l'Education à l'Environnement, et de l'Education au Développement Durable, et de valeurs essentielles à la vie collective et à l'épanouissement personnel.

Cette façon d'enseigner s'inspire notamment de la neurobiologie et des pédagogies Montessori et Steiner, pour un nouveau modèle d'apprentissage par l'expérience et la découverte qui mobilisent tous les sens.

Tel est donc mon projet : proposer à mes petits élèves, une ½ journée par semaine, tout au long de l'année, la possibilité d'apprendre autrement au contact de la nature, apprendre à vivre ensemble, à se découvrir autrement, à se connaître mieux, à mieux se comprendre, à mieux gérer les conflits et vivre une ambiance de classe plus sereine.

Les activités « nature » seront directement liées aux activités de classe, avec un « va et vient » entre l'intérieur et l'extérieur. Un tel enseignement mixte associera école et vie quotidienne, théorie et expérience directe, savoir, savoir-faire, savoir-être et savoir-vivre ensemble.

L'expérience de cette pédagogie vécue l'an dernier a montré des effets plus que positifs sur la motivation des enfants vis-à-vis des apprentissages, leur comportement, leurs relations entre pairs... Ces constats sont pour moi très encourageants et me confortent dans la mise en œuvre de ce projet de classe à ciel ouvert.

Les activités « sur le terrain » seront exploitées en classe et prendront tout leur sens.

Ce projet pourra prendre forme grâce au soutien des parents de la classe, de l'école, et de l'équipe pédagogique qui m'entoure. Il va s'inscrire cette année dans notre projet d'école

Je vous remercie de l'attention et du soutien que vous porterez à ce projet qui me tient à cœur!

Marie-Christine Boutet

Les enfants et le yoga : les enfants de maternelle Quels sont les besoins et les limitations des enfants de 4-6 ans ?

Le plan physiologique	Le plan psychomoteur	Le plan psychoaffectif
 Ne jamais tenir les postures longtemps, travailler plutôt en dynamique, prendre en compte le fait que les petits se fatiguent vite. Les enfants sont hyper laxes, (la maturation osseuse n'est pas achevée avant la puberté, ne pas chercher à accentuer cela). On peut pratiquer les étirements, les flexions avant et latérales, veillez aux appuis. Pas de rétention du souffle (alvéoles pulmonaires). L'enfant de 4 ans peut distinguer respiration nez/bouche. On travaillera l'allongement du souffle de manière progressive, par des gestes, par des jeux (ex : bateau de papier sur le ventre, souffler sur une plume). 	• Ne pas exiger la maitrise des gestes, de miroir. 3 à 7 ans, on imite, on travaillera donc en miroir. On acceptera avec bienveillance que cela parte parfois en tous sens. • L'enfant avant 7 ans ne tient pas l'équielibre. • La latéralité et la coordination ne sont pas maitrisées avant 7 ans. On va aider l'enfant par d'efficacité. • La latéralité et la coordination ne sont pas prendre conscience et à exprimer ses sensations et à exprimer son schéma corporel et l'inciter à prendre conscience et à exprimer ses sensations et à exprimer son ressenti. • Les notions de gauche/droite ne sont pas maitrisées. (On parlera de « côté fenêtre/ côté porte », par exemple)	 Besoin de sécurité on travaillera souvent en cercle, en évitant la dispersion dans un trop grand espace, on créera "un espace yoga". Créations de petits rituels pour rentrer "dans la planète yoga" (on peut aussi avant de commencer passer aux toilettes, se laver les mains.) La répétition et l'habitude amènent l'efficacité. Ne pas utiliser un vocabulaire trop abstrait, s'assurer que les enfants ont compris les consignes, recourir aux images ex: "petits moulins, pour les mains.



- 1 Malin et Maline
- 2 Maline (début)

- 3 Mains et pieds (toucher)
 4 Yeux (vue)
 5 Oreilles (ouïe)
 6 Nez et bouche (odorat et goût)













			ANNEXE 4
TABLEAU 1 : LE TOUCHER Support : les lutins de chiffons Malin et Maline	SEANCE 1	SEANCE 2	SEANCE 3
OBJECTIFS DU CYCLE	Découvrir le monde du vivant	et apprendre à vivre ensemble	et agir, s'exprimer comprendre à travers l'activité physique
OBJECTIFS DE LA SEANCE	Toucher avec les mains	Toucher avec les pieds	Toucher son visage
RITUEL D'ACCUEIL	Bonjour le soleil (lève les bras), bonjour la terre (tire les bras devant)	je (mains sur chevilles), suis (mains sur genoux), là (mains croisées sur le coeur)	avec moi, avec mes amis (ouvre les bras) et tout ce qui m'entoure (accueil avec les bras)
RITUEL DU MERCI ET DE L'AU REVOIR	Merci le soleil, merci la terre,	je suis là, avec moi , avec mes amis,	et avec tout ce qui m'entoure, bonne journée
PROGRESSION SEANCES	Séance en cercle auto massages	Deux par deux	L'un en face de l'autre Contact par les pieds, par les mains
PROLONGEMENTS	Ateliers décoratifs mobiles de végétaux	Tableaux avec des éléments piquants, doux	Nids de feuillage à fabriquer
RETOURS DE SEANCE AUTO REFLEXIVES	Adapter les gestes des mains en fonction de l'âge	Grande différence entre les 3 groupes (enfants de 2,5 ans à 4,5 ans)	Le plaisir réel de se déchausser et de s'intéresser à ses pieds ; effets de l'auto massage
RETOURS DE SEANCE A RECTIFIER/A AMELIORER	Attention à la durée des séances	Raccourcir pour les tous petits	Plus de précisions pour les plus grands
RETOURS ENFANTS	Quand on a fait l'arbre la petite fille a pris le temps de regarder l'arbre	Les enfants sont contents de se toucher « en conscience »	Les enfants sont plus précis (bague papillon sur le visage)
RETOURS ENSEIGNANTE	Acquisition du vocabulaire	Capable d'utiliser le vocabulaire et prendre la parole dans le cercle	Capables de nommer les parties du visage et les montrer avec son doigt

Cycle: Le toucher:

3 séances en septembre-octobre :

1ère séance : toucher et -ressentir avec ses mains-2ème séance : toucher et ressentir avec ses pieds

3ème séance : toucher avec son visage (front, joue, chatouille sous le nez, menton, crâne)

Séances le toucher n°1/3 : vendredi 30 septembre 2022 -7 octobre - 14 octobre -

3 groupes de 8 enfants : petits, moyens et grands

Durée de la séance : 20 mn

Lieu :Jardin de l'Ecole du grand Tilleul - autour du grand tilleul ;

<u>Vendredi 30 septembre</u>: au pied du Grand Tilleul; Malin attend les enfants assis sur une branche; et Maline sort de mon panier; Rituel d'accueil: bonjour le Soleil, bonjour la Terre, Je (cheville) suis (genoux), là (mains croisées coeur, avec MOI, MES AMIS, et TOUT CE QUI M'ENTOURE.

Il était une fois un joli jardin ; dans ce jardin un bel arbre : le Grand Tilleul ;

et dans ce jardin il y a deux gardiens : -Malin et Maline -

Malin a des mains, des pieds pour toucher, des yeux pour voir, des oreilles pour écouter, un nez pour sentir, une bouche pour gouter; et Maline, regardez bien, n'a pas de mains, pas de pieds...etcils sont amis et ensemble il vont vous faire comprendre comment apprendre la nature;

Ils se promènent souvent autour de ce bel arbre , le Tilleul ; (marche sur place)

YAMA et NIYAMA: vivre ensemble; Stop (ding du hanpan); ils en prennent soin; ensemble nous allons toucher avec nos mains les racines du Grand Tilleul:

Marche; stop (le ding) tous ensemble le tronc;

Marche, stop - tous ensemble, sur la pointe des pieds comme si on touchait les branches et on peut toucher les plus basses;

Marche stop : et on peut toucher(l'akène,) le fruit du tilleul (remarque des petits fruits qui pendent ou que l'on peut ramasser au sol ; dans la capsule il y a une graine) - on garde la graine dans sa poche comme un petit trésor

ASANAS : les postures -

Aujourd'hui le gardien et la gardienne du grand Tilleul ont décidé d'aller se promener ; ils se sont arrêtés devant le grand Tilleul ; on se met en cercle ;

Et on fait comme le Grand Tilleul : posture du palmier = l'arbre tout entier

Posture de la montagne ; = le tronc

Posture de l'éclair ; = l'arbuste Posture de l'escargot ; la graine

Et la pluie est venue arroser la petite graine, qui pousse et devient arbuste, le tronc grandit et devient un grand arbre magnifique ;

PRANAYAMA ET PRATYAHARA

On peut s'assoir un peu à présent ;

Et on va chacun prendre sa graine dans sa main ; et je ferme mon pouce, 2ème doigt, 3ème, 4ème et 5 ème et je mets mon autre main dessus , et je garde mon trésor près de mon coeur ;

Puis j'ouvre ma main et je souffle longtemps sur ma graine ;

Puis je mets ma graine dans l'autre main, et je ferme le pouce, les racines, le 2ème doigt, le tronc, le 3ème les branches , le 4ème les feuilles , le 5ème la graine, et je recouvre ma main avec l'autre main ; je garde mon trésor près de mon coeur, je peux fermer les yeux un tout petit peu ; puis j'ouvre tout doucement mes yeux, j ouvre ma main et je souffle longtemps sur ma graine. Puis je la dépose sur la terre pour qu'elle puisse pousser et un jour faire un arbre ;

Sortir de la relaxation (corps, bailler); et on se remet debout;

Rituel du merci : merci le soleil, merci la terre, je suis là avec moi, avec mes amis et tout ce qui m'entoure.











TABLEAU 2 : LA VUE Support : Le lapin noir	SEANCE 1	SEANCE 2	SEANCE 3
OBJECTIFS DU CYCLE	Découvrir le monde du vivant	et apprendre à vivre ensemble	et agir, s'exprimer, comprendre à travers l'activité physique
OBJECTIFS DE LA SEANCE	Faire des ensembles selon les consignes	Miroir et mimétisme	Miroir et mimétisme
RITUEL D'ACCUEIL - Idem rituel départ avec merci	Le lutin dans le jardin : marche sur place - arrêt frotte les mains - arrêt touche le coeur - arrêt	Mains sur les yeux en jumelles : je vois devant, en haut, devant, en bas devant, d'un côté devant, l'autre côté devant	Lève les bras, regard en haut : bonjour le soleil, en bas : bonjour la terre, je suis là avec moi, avec mes amis et avec tout ce qui m'entoure
PROGRESSION SEANCES	Grand cercle	Par deux	Se rassembler avec une consigne
PROLONGEMENTS Organisés par l'institutrice - ateliers tournants	Atelier : « je vois de près » avec collecte d'éléments naturels et apprendre à utiliser les loupes	Atelier : « je vois de loin » observation des éléments avec les jumelles (boules de guis à la cime des arbres, rivière en bas du jardin	Atelier : « Je vois avec mon miroir » je me promène et dans mon miroir apparaissent les éléments (ciel inversé etc.)
RETOURS DE SEANCE AUTO REFLEXIVES	Fascination et attention des enfants avec l'histoire	Se mettre l'un en face de l'autre et l'un derrière ou devant l'autre peut être compliqué	Position devant derrière et effet miroir plus faciles
RETOURS DE SEANCE A RECTIFIER/A AMELIORER	Se donner la main lapin blanc avec lapin blanc ; c'est un peu scolaire, plus intéressant un geste moins habituel, comme se toucher le pied	Donc consignes l'un en face de l'autre à montrer avant	Pour se mettre en place c'est intéressant de se placer en faisant un geste avec son propre corps : se mettre l'un en face de l'autre en se donnant les mains et on regarde son copain et on lui donne les mains
RETOURS ENFANTS	C'est rigolo de se toucher avec le pied, la jambe	C'est difficile de « faire en face de »	C'est rigolo de se regarder
RETOURS ENSEIGNANTE	Mimétisme l'un derrière l'autre plus facile qu'en miroir ; on remarque les prémices de la latéralisation	Apprendre à regarder l'autre dans les yeux n'est pas toujours facile	Difficulté de l'attention dans l'immobilité, il faut faire très court, leur demander peu

Cycle: La vue:

vendredi 18 novembre - vendredi 25 novembre - vendredi 2 décembre 2022

1ère séance : voir et faire des ensembles ; observer les différences

2ème séance : miroir ; mimétisme

3ème séance :

3 groupes de 8 enfants ; durée : 20 mn ; lieu : au pied du grand noyer et du petit pommier ;

Support : le livre le lapin noir

Vendredi 18 novembre 2022 :

Rituel du début de la séance :devant le grand noyer ; on reprend le toucher et pour mettre le groupe en route on va tous toucher le tronc du grand noyer avec le dos (dur, doux, grand, solide) le Rituel d'accueil : le lutin dans le jardin

marche sur place (pieds); s'arrête; frotte les mains; met ses lunettes (mains en jumelles); regarde devant, en haut, devant, en bas, devant, un côté, devant, l'autre côté, devant; Lève les bras, bonjour le soleil, tire les bras en bas, bonjour la terre, je (cheville), suis (genoux), là (mains croisées sur le coeur) avec moi, avec mes amis et avec tout ce qui m'entoure.

YAMA: vivre ensemble ; 4 lapins blancs et 4 lapins noirs (pinces et lapins blancs ou noirs) Marche-stop : quand on entend le « ding », les lapins s'arrêtent : un lapin blanc donne la main à un autre lapin blanc - noir avec noir -

Marche-stop: blanc avec un noir

Marche - stop; tous les blancs et tous les noirs

NIYAMA: éliminer les tensions: la toilette du lapin; du haut en bas; puis il se sèche;

ASANAS : lapin debout bras en grandes oreilles (tirés vers le haut) Lapin à quatre pattes : qui fait le dos rond qui inspire le dos creux ;

Lapin à deux collés dos à dos,

PRANAYAMA - respirer :

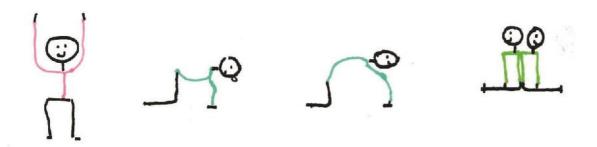
Parfois il y a du vent qui souffle fort dans le jardin ; ,puis moins fort ; puis tout doux

PRATYAHARA - se relaxer : les enfants se mettent en demie lune -on s'appuie sur ses fesses I, pose les jambes , les pieds , balance son dos : c'est le moment de l'histoire du lapin noir ; lecture jusqu'à l'arrivée dans la forêt ;

L'histoire est finie pour aujourd'hui ; on peut bouger les mains, les pieds, les jambes, se balancer, s'étirer et bailler ;

on se relève :

Salut du départ ; (idem avec merci le Soleil et merci la Terre ;



			ANNEXE
Tableau 3 : LA VUE Support : La moufle	SEANCE 1	SEANCE 2	SEANCE 3
OBJECTIFS DU CYCLE	Découvrir le monde du vivant	et apprendre à vivre ensemble	et agir, s'exprimer , comprendre à travers l'activité physique
OBJECTIFS DE LA SEANCE	Commencer à compter jusqu'à 3	Compter jusqu'à 5	Compter en sens inverse (de 5 à 0)
RITUEL D'ACCUEIL	Bonjour le soleil, bonjour la terre, je suis là, avec moi, avec mes amis et avec tout ce qui m'entoure	On revoit : toucher avec les pieds, avec les mains, voir (dans les 4 directions)	ldem
RITUEL DU MERCI ET DE L'AU REVOIR	Merci et Idem	ldem	ldem
PROGRESSION DES SEANCES	Compter de 1 à 5 On utilise les doigts	Compter de 5 à 1 Homoncules	Mémoriser et restituer Repères avec les mains
PROLONGEMENTS Organisés par l'institutrice - ateliers tournants	Atelier : plantation des fraisiers	Atelier : abris insectes fabriquer des nids avec les éléments naturels	Atelier : installation de mangeoires avec des graines pour les oiseaux
RETOURS DE SEANCE AUTO REFLEXIVES	Symbole du tapis comme une moufle apprécié ; vrai moment de calme, avec un bon contact les uns avec les autres	Postures de bas en haut Fin d'année, besoin de faire l'ours avec la bouche pour libérer les tensions : étirements qui soulagent	Le fait de faire l'histoire en YAMA : attention collective, concentration, images, écoute, sensations du corps sur le tapis « moufle », les uns à coté des autres
RETOURS DE SEANCE A RECTIFIER/A AMELIORER	Moufle à faire plus large pour faciliter la marionnette qui rentre !	Rectification à faire : Le chat dos rond dos creux pour le lièvre	Trouver plus d'exercices pour renforcer la motricité des doigts
RETOURS ENFANTS	« Je souffle pour mettre du chaud et ça me fait du bien »	« C'est rigolo de mettre dans la main »	« J'aime bien quand on se met tous ensemble en moufle »
RETOURS ENSEIGNANTE	Les enfants apprécient cette histoire, attentifs à la succession des animaux	Les enfants trouvent la chute de l'histoire drôle	Le moment calme où les enfants soufflent sur leurs doigts est intéressant et repris en classe lors d'autres situations

Vendredi 9 décembre - séance la moufle (le toucher et la vue)

Support : la moufle- lieu : le jardin du grand tilleul - arbre choisi le grand sapin ;

3 groupes de 8 enfants

Rituel d'accueil : bonjour le soleil, bonjour la terre , je suis là, avec moi, avec mes amis et avec tout

ce qui m'entoure ; (rituel raccourci car séance un peu plus longue)

Décor : le sapin - la neige, les flocons, la moufle rouge ;

C'est l'histoire....(lecture jusqu'au renard)

YAMA: vivre ensemble

En cercle : chacun dit souris ou lièvre ou renard (pas deux fois le même)

Maintenant on dit et on fait chacun

Maintenant toutes les souris

Tous les lièvres

Tous les renards

NIYAMA: éliminer les tensions

Toilette de souris (percussions de haut en bas)

Sauts de lièvre(sur place- stop - on reprend)

Fourrure de renard (de haut en bas)

ASANAS : postures

Souris: tout petit (posture de l'enfant)

Lapin: dos rond

Renard: long avec sa grande queue

PRANAYAMA: respirer

Le flocon; dans ses mains souffle fort long 3x; moins long moins fort 3x; court et doux 3x

PRATYAHARA: se relaxer

Un devant l'autre derrière ; assis ; « met ses moufles » et on frotte le dos de son copain ; on

change;

Allongé , jambe remontées on se repose comme si on était dans la mouffle comme la souris, le lièvre et le renard ; notre tapis c'est comme une grande moufle où on peut tous se reposer

Roule sur le côté et on se retrouve, baille, s'étire, ; frotte les mains, tape le pieds ;

Debout - rituel du merci

























TABLEAU 4 : L'OUIE Support 1 : le petit chasseur de bruit	SEANCE 1	SEANCE 2	SEANCE 3
OBJECTIFS DU CYCLE	Découvrir le monde du vivant	et apprendre à vivre ensemble	et agir, s'exprimer, comprendre à travers l'activité physique
OBJECTIFS DE LA SEANCE	J'écoute les bruits et le silence	Bruits près de moi, plus loin et très loin ; puis très loin, plus près et tout près	Bruit fort, bruit doux
RITUEL D'ACCUEIL	C'est le lutin dans son jardin, il marche, s'arrête, se frotte les mains pour toucher ; arrêt ; met ses lunettes pour regarder (dans les 4 directions) arrêt	Ouvre grand ses oreilles pour écouter ; Bonjour le soleil, bonjour la terre, je suis là avec moi, avec mes amis, et avec tout ce qui m'entoure	ldem
RITUEL DU MERCI ET DE L'AU REVOIR	Merci et idem	ldem	ldem
PROGRESSION DES SEANCES	Écouter le bruit et le silence	Écouter un bruit loin Un peu loin Tout près	Etre capable de dire si on aime ou pas un bruit précis
PROLONGEMENTS	Tableau sonore	Fabrication de maracas avec des graines	Balade pour écouter l'eau et parcours des bruits
RETOURS DE SEANCE AUTO REFLEXIVES	Plus de facilité pour comprendre les consignes	Plus de plaisir et de facilité à prendre un contact physique les uns avec les autres	Enthousiasme pour l'histoire à finir
RETOURS DE SEANCE A RECTIFIER/A AMELIORER	Prendre le groupe des petits en premier car moins réceptifs à partir de 11h	Remettre du mouvement et de la nouveauté	Changer la structure de la séance (place de l'histoire)
RETOURS ENFANTS	Les petits s'accrochent à l'histoire	Les grands se lassent de l'histoire (vue et travaillée l'année dernière)	Ont aimé la balle et ont aimé la faire rouler dans la main
RETOURS ENSEIGNANTE	Ces séances ont permis aux enfants de comprendre l'importance du silence pour mieux écouter les bruits autour	lls sont plus capables d'apprécier les moments d'écoute, c'est essentiel pour les apprentissages (écoute et compréhension des consignes, effectuer une activité calme)	Très bon support pour les onomatopées

vendredi 6 janvier 2023 -support : le petit chasseur de bruits (l'ouie)

Rituel d'accueil

3 groupes de 8 enfants

Lieu : assis sur les rondins parcours motricité pour la lecture ; puis on va écouter ce qui se passe près du petit arbre ;

YAMA:

On lit l'histoire ; (jusqu'à la pluie) - on se lève et on va écoute dans le jardin ;

Rituel du lutin dans son jardin;

Debout en cercle : on fait la pluie ou le vent , mais pas deux fois le même ;

Puis un marche stop avec l'instrument de pluie (attentif aux sons) ; bruits je bouge tout mon corps,

mes bras , mes jambes ; plus de bruits : je m'arrête quand il s'arrête ; j'écoute ; 3 x

NIYAMA:

Auto-massages de haut en bas

: pluie flic floc (deux doigts)

Puis vent qui sèche : (une main après l'autre main)

ASANA:

- le petit chasseur de bruits qui écoute devant
- D'un côté
- De l'autre côté
- Derrière d'un côté
- Derrière de l'autre côté

PRANAYAMA::

Deux par deux ; la pluie dans le dos, puis le vent qui sèche ; on échange ;

PRATYAHARA:

Dos à dos ; monte les bras , relâche ; 3 fois ;

Prolongements proposés par l'institutrice











TABLEAU 5 : L'OUIE Support 2 : Ti lapin n'aime pas le bruit	SEANCE 1	SEANCE 2	SEANCE 3
OBJECTIFS DU CYCLE	J'écoute les bruits et le silence		
OBJECTIFS DE LA SEANCE	Ce que je ressens : j'aime ce bruit ou pas	D'un bruit fort à très doux jusqu'au silence	Je reproduis un bruit et j'écoute celui des autres
RITUEL D'ACCUEIL	Toucher - vue - ouïe	ldem	ldem
RITUEL DU MERCI ET DE L'AU REVOIR	ldem	ldem	ldem
PROGRESSION DES SEANCES	Bruit doux, bruit fort	Bruit agréable, bruit désagréable : chacun choisit et l'exprime	Parler à l'autre en face, écouter l'autre
PROLONGEMENTS	Farandole autour des arbres en musique	Farandole en musique et parcours avec épreuves à bruits	Parcours des bruits et balade à l'écoute
RETOURS DE SEANCE AUTO REFLEXIVES	S'adapter à la météo et aux consignes de l'institutrice ; la musique capte et induit le mouvement du corps : beaucoup d'enthousiasme, de joie, d'expressions corporelles	Grande réceptivité aux bruits, sensibles aux « j'aime » ou « je n'aime pas ce bruit ». Les enfants ont apprécié le silence	Les enfants ont observé et ont attendu le bruit des autres
RETOURS DE SEANCE A RECTIFIER/A AMELIORER	Je me suis posé la question concernant l'histoire : les enfants étaient bien dedans mais il faisait trop froid	Encore une fois, leur déception quand l'histoire s'arrête pour reprendre la semaine suivante c'est aussi un bon apprentissage!	Les enfants ont demandé à refaire l'abeille
RETOURS ENFANTS	Accueil des enfants enthousiaste : « tu as Maline ? » « elle a sa bouche ? » « on lit une histoire ? »	Les bruits que j'aime et ceux que je n'aime pas	Comprendre que mes bruits peuvent gêner les Autres
RETOURS ENSEIGNANTE	La farandole en musique par ce froid est une bonne idée ; séance à 19 très facile	L'attention aux bruits en classe est plus grande ; on reprend les gestes de la séance yoga qui sont très efficaces pour installer le silence	Trouver des petites balles à utiliser en classe pour des auto massages et aussi à deux

vendredi 27 janvier 2023 - support : Ti-lapin n'aime pas le bruit

Météo glaciale; 1 seul groupe avec 19 enfants, 4 adultes

Rituel d'accueil : touche, voit, écoute

YAMA:

En cercle autour du panier mystère...

On pose ses mains sur ses yeux ; et je sors un bruit du panier (casserole et cuillère, cloche, hanpan mini, frotte deux noix, je fais le bruit du bisou) ; si j'aime je pose mes mains ouvertes sur les oreilles, si je n'aime pas, je les ferme ; et dans l'autre sens

NIYAMA:

Deux par deux : on se dit bonjour avec un pied (touche le pied de l'autre) - l'autre pied -

On se dit bonjour avec une main - l'autre main - les deux mains

1/4 de tour : bonjour avec l'épaule ;

1/4 de tour : frotte le dos 1/4 de tour : l'autre épaule

1/4 de tour : on se dit Bonjour avec les yeux ; bonjour avec la bouche ;

ASANAS:

Dans le jardin ...

Il y a un grand lapin- bruit de croque la carotte- debout bras en haut

Un chat qui fait miaou- mains au dessus des genoux ; bascule buste en avant , regard devant

Un chien - ouaffff - deux pieds, deux mains au sol, genoux fléchis, relâche la tête;

Une grenouille- croooooaaaaa- posture de la grenouille

Un papillon - le mouvement seul- posture papillon

Un escargot- sans bruit- posture de l'enfant

Et on remonte

PRANAYAMA : assis en cercle

Puis j'ai rencontré une abeille :

L'abeille ; ensemble ; deux groupes : 1 j'écoute, 1 fait ; on change

PRATYAHARA:

L'histoire ; je reprends depuis le début +1/3

Sors de l'histoire, corps, bâillements ;

On se relève, rituel de départ ;

ateliers institutrice : farandole en musique dans le potager ; parcours pour se réchauffer ;















TABLEAU 6 : LE GOUT ET L'ODORAT Support 1 : la tarte aux cornichons sauvages	SEANCE 1	SEANCE 2
OBJECTIFS DU CYCLE	Découvrir le monde du vivant	et l'éveil des sens
OBJECTIFS DE LA SEANCE	Le goût et l'odorat	ldem
RITUEL D'ACCUEIL	Les 5 sens	Idem
RITUEL DU MERCI ET DE L'AU REVOIR	Différent car en classe en raison de la météo	Rituel du lutin avec les 5 sens
PROGRESSION DES SEANCES	Le goût : salé-sucré, doux-acide L'odeur : bouquet de mimosa	Goûter et croquer : Cornichons
PROLONGEMENTS	Non, car séance de Yoga plus longue et ateliers « goût » longs	Aller voir ce qui pousse au potager pendant l'hiver (mâche, poireaux, épinards, choux)
RETOURS DE SEANCE AUTO REFLEXIVES	Ambiance très différente en classe et à l'extérieur ; moins de relâchement, présence plus intense et incessante, moins de liberté possible	L'arrivée de Maline avec son nez, sa bouche et sa langue a été très appréciée ; intéressant de reprendre les noms des sens et de nommer l'organe auquel il correspond
RETOURS DE SEANCE A RECTIFIER/A AMELIORER	Durée de l'histoire trop longue	Prévoir un coloriage mandala en « secours »
RETOURS ENFANTS	Léon : « quand va t-on dans le jardin du grand tilleul, il fait beau maintenant »	Louison : « il faut mettre les dents à Maline pour qu'elle croque quand elle goûte »
RETOURS ENSEIGNANTE	Nino « c'est mieux en classe que dehors. On fait plus de choses tout le temps »	A la cantine les enfants ont demandé des légumes du potager

vendredi 24 février 2023 - support : la tarte aux cornichons sauvages

Séance en classe « réaménagée -tables et chaises repoussées sur les murs » car météo trop pluvieuse

Rituel d'accueil : le lutin dans son jardin : touche avec les pieds, avec les mains - il regarde(jumelle haut, devant, bas devant, côté devant , l'autre côté devant -il écoute, mains sur les oreilles, ou pas : ferme -, il sent avec son nez (renifle deux fois) et il goute avec sa bouche (ouvre et ferme 2 x) 1seul groupe 18 enfants - séance de 3/4 heures

YAMA:

4 petits pots : salé (sel)- sucré (sucre) - acide (jus citron) - doux (chocolat poudre)

Chacun va goûter : qq grains de sel puis qq grains de sucre - qq gouttes de citron puis qq poudre de cacao

Puis on se promène dans toute la classe

Si je dis salé : debout ceux qui ont aimé ; allongés sur le sol ceux qui n'ont pas aimé ; mains dans les cheveux pour ceux qui ont aimé les deux -

Si je dis sucré : 4 pattes ou pas touche le nez avec les deux mains ou les deux pose les mains sur les yeux -

Doux : penché d'un côté - piquant acide : mains derrière le dos - les deux : jambes écartées

NIYAMA:

Libère les tensions ; tape les pieds - saute - ; frotte les mains - « époussette le crâne » ; ferme un oeil ouvre l'autre ferme les deux ; index sur les oreilles - ferme ouvre 3 x

ASANA:

Ça me donne faim tout ça, et si on allait dans la boulangerie :

Baguette

croissant

chocolatine

petits gâteaux tout ronds

PRANAYAMA:

Assis dos bien droit : cache un oeil et ferme la narine ; sens comme la lumière et l'air est de l'autre côté ; ferme l'autre côté - pause les deux mains sur les yeux , ferme ta bouche et écoute l'air dans ton nez.

PRATYAHARA:

C'est le moment de se reposer et d'écouter l'histoire de la tarte aux cornichons ; installe le corps (culbuto) ; l'histoire en entier

Fin de l'histoire, frotte les mains, tape les pieds, secoue le dos, tire les bras ; et on se relève, rituel du départ : merci la lumière de la classe, merci le sol , je suis bien ,là avec moi, mes amis et tout ce qui m'entoure

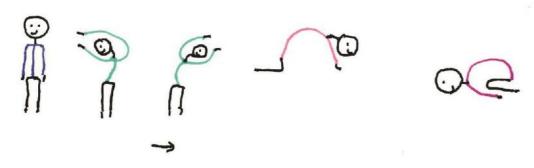




Tableau 7 : LE GOUT ET L'ODORAT Support 2 : je n'aime pas la salade	SEANCE 1	SEANCE 2
OBJECTIFS DU CYCLE	Découvrir le monde du vivant	et l'éveil des sens
OBJECTIFS DE LA SEANCE	Le goût et l'odorat	Idem
RITUEL D'ACCUEIL	Les 5 sens	Idem
RITUEL DU MERCI ET DE L'AU REVOIR	On remercie soleil et terre tout particulièrement	Idem
PROGRESSION DES SEANCES	Chanson de Monsieur Salade, on écoute	On se souvient de la chanson et des aliments cités
PROLONGEMENTS	Plantations des salades à partir de la graine	Entretenir les plantations
RETOURS DE SEANCE AUTO REFLEXIVES	La joie de chanter et danser, le plaisir d'observer la feuille de salade, de la toucher, de la passer sur sa main	La différence des attitudes en fonction du sens privilégié (kinesthésique, auditif ou visuel)
RETOURS DE SEANCE A RECTIFIER/A AMELIORER	Parler des aliments avant la chanson (expliquer malabar sirop chewing gum)	Répéter davantage les noms des différents aliments
RETOURS ENFANTS	« J'adore la salade ! »	« C'est long pour avoir la salade »
RETOURS ENSEIGNANTE	Plus de commentaires à la cantine	Plus attentifs à la pause goûter de 10h, les enfants posent plus de questions sur les aliments

vendredi 10 et 17 mars 2023 - support : je n'aime pas la

salade!

(car beaucoup d'enfants malades)

Retour dans le jardin du Grand Tilleul - 3 groupes de 8 enfants - durée de la séance : 20mn

Rituel d'accueil : rappel des 5 sens et correspondance avec l'organe- on associe le mouvement : touche avec les pieds(sol) et les mains (l'une sur l'autre) ; voit (met les jumelles) : devant - en haut-devant en bas devant un côté devant l'autre côté ; écoute (mains sur les oreilles ouvertes quand j'aime le bruit, fermées quand je ne l'aime pas) ; sent (on renifle) et goute avec la langue (sort et rentre), les dents (croque)

YAMA: musique Jean René: moi c'est Monsieur Salade

On se met à danser autour de Maline en princesse et on écoute les mots et quand on entend un aliment on s'arrête et on le répète tous ensemble.

1 ou 2 fois

NIYAMA

Mouvements d'aliments (se secouer, s'étirer) :

Salade- tartine-bonbon - chocolat - saucisson - sucette - gâteau - frite - chewing gum - sirop - malabar - épinard

ASANAS

De la graine à la salade

De la salade à la graine

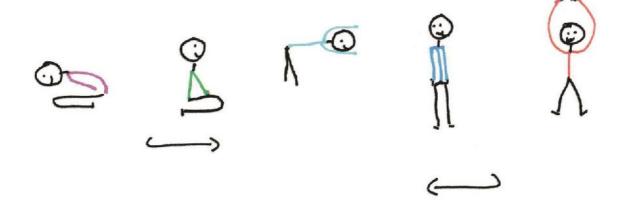
PRANAYAMA ET PRATYAHARA

Assis -chacun reçoit une feuille de salade- je la sens, je peux la goûter, je la touche ; je la pose dans ma main et je la passe sur toute la main puis sur main puis dans l'autre main.

Ah, j'entends le vent : grand souffle, moyen souffle, petit souffle. J'installe le corps : « culbuto » C'est le moment de l'histoire...Petite princesse n'aime pas la salade. Tourne les pages et je raconte une histoire en rapport avec les images.

Puis le vent revient tout doux, moyen, très fort.

Culbuto avant de se relever et rituel du merci : merci le soleil, la terre, je suis là, avec moi mes amis et tout ce qui m'entoure.



On ne notera que les « réussites » (une x), selon ce qui est préconisé dans un souci d'évaluation positive	EVALUATION CINQ SENS

Date : Elève :

Reconnait et nomme l'organe sollicité	Montre l'organe sur son corps	Verbes d'actions associés aux sens	ens Associe des qualifiants	J'aime / J'aime pas
Main		Toucher	X Doux X Piquant X	rnop
Pied		Voir – Regarder – Observer		Introver
Œil – Yeux		Ecouter – Entendre		Rend chaud
			Froid X Chaud X	
Oreilles		Goûter	× Proc	Throthmal
Langue		Sentir		atlengemy
×			Bruyant ≯ Silencieux ⊀	sale.
Et place porrectoment sur			Sucré メ Salé メ	Mone
Maline			Piquant × Amer	Turnam
Main				
Pied				
Œil – Yeux				300 F F F F F F F F F F F F F F F F F F
Oreilles				(MONE)
Langue				
Nez 📡				and the state of t

Bibliographie:

- Le manuel du yoga à l'école, Micheline Flak, Jacques de Coulon
- Restez zen vos enfants sont connectés, Sophie Flak, Jacques de Coulon
- 1,2,3 yoga, Michèle Desrues
- Mon yoga au quotidien, tome 1, Véronique Mainguy, Laurence Mucha
- Léa et le chat Yogi, Ursula Karven
- L'éveil de la petite grenouille, Eline Snel
- 52 postures de yoga pour les enfants, Emmanuelle Poliment
- Revues Innovation en Education n°5 : les pédagogies différentes n°8 : neuro éducation n°9 : tour du monde des meilleures idées éducatives
- Sciences à vivre à l'école maternelle, les manifestations sensorielles séquence 16
- La part du Colibri, Pierre Rabhi
- Demain entre tes mains, Cyril Dion, Pierre Rabhi

Une tranche d'arbre Une empreinte humaine



Nous sommes de même nature