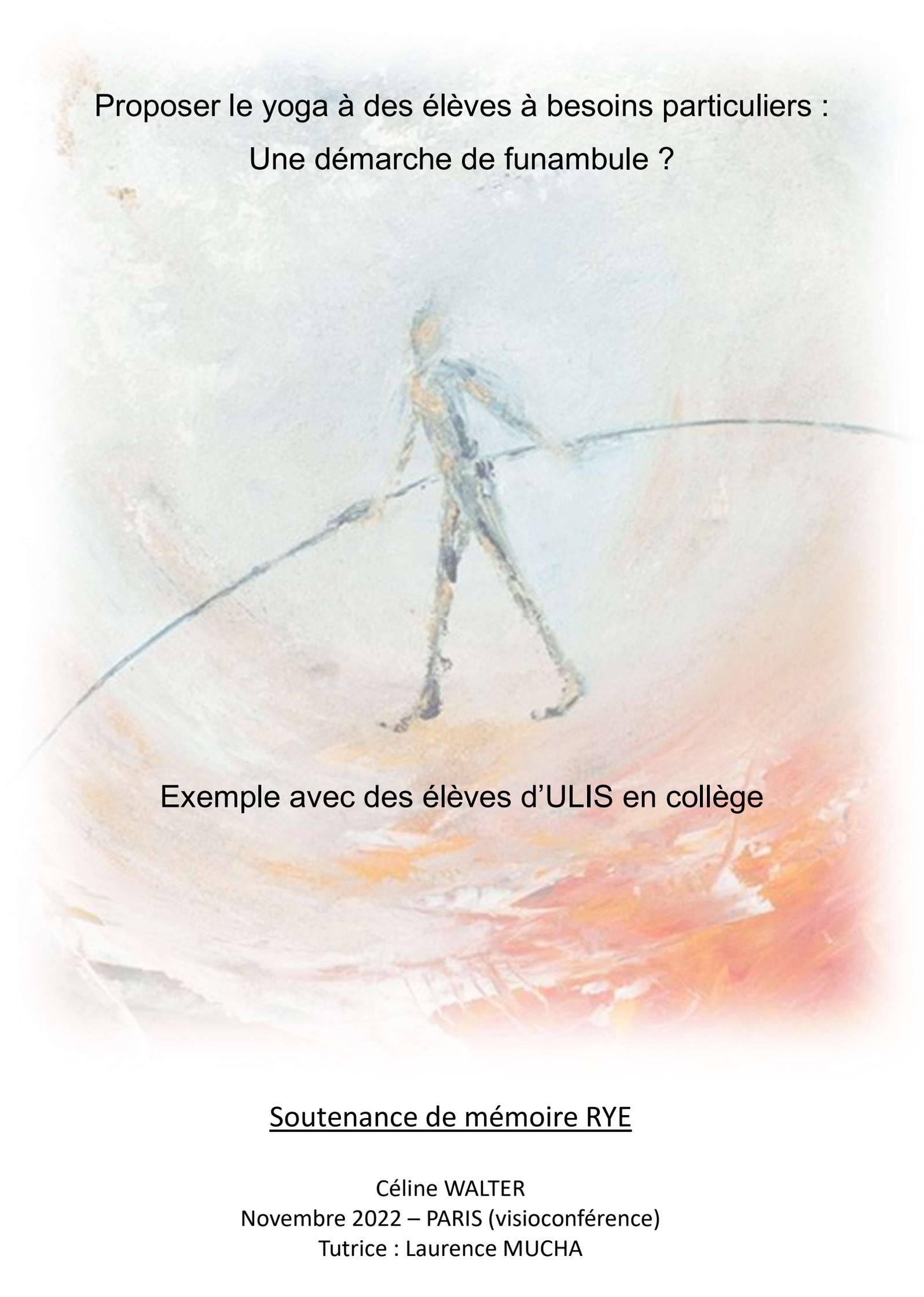


Proposer le yoga à des élèves à besoins particuliers :
Une démarche de funambule ?



Exemple avec des élèves d'ULIS en collège

Soutenance de mémoire RYE

Céline WALTER
Novembre 2022 – PARIS (visioconférence)
Tutrice : Laurence MUCHA

*L'équilibre n'est pas quelque chose de statique.
On le perd et on le rattrape en permanence.*

John Kabat-Zinn

Remerciements

A Laurence, ma tutrice, pour ses conseils précieux, sa bienveillance et ses encouragements !

Aux élèves des classes ULIS du collège Pfeffel de Colmar pour leur participation à cette expérimentation ainsi qu'à leurs professeurs et AESH de l'année 2021-2022.

Aux formateurs et à l'équipe du RYE, pour leur professionnalisme et leurs expériences partagées.

A Sandrine, croisée lors des formations RYE, pour nos échanges constructifs, son exemple de disponibilité, de dévouement et d'ambition pour un établissement scolaire.

A Jean-Philippe pour sa relecture et ses retours formateurs.

Sommaire

Introduction.....	5
Partie 1	7
I. Ce que je suis.....	7
A. Mon parcours professionnel.....	7
B. Mon parcours de yoga.....	7
1. Ma pratique personnelle.....	7
2. Ma formation au RYE.....	8
II. L'expérimentation que j'ai menée	8
A. Le dispositif ULIS au collège Pfeffel.....	8
B. Le cadre de l'expérimentation.....	9
C. Portraits d'élèves.....	10
D. Les objectifs du cycle proposé.....	10
1. Les objectifs de départ	10
2. L'évolution du projet.....	11
Partie 2	
III. Le cadre porteur : la méthode du RYE et l'échelle de Patanjali.....	12
IV. Les différentes leçons du cycle.....	14
A. Les premières séances.....	14
B. Le questionnaire.....	15
C. Les séances à 2.....	15
D. Les deux dernières leçons.....	15
V. Les progrès constatés.....	16
A. L'affirmation de soi et l'expression de ce que l'on ressent ou vit.....	16
B. La connaissance et de maîtrise de soi.....	17
C. La coopération.....	17
D. L'expérimentation du silence.....	17
VI. Les difficultés que j'ai rencontrées.....	18
A. L'apprentissage en palier.....	18
B. Le refus de participer.....	18
C. La présence de Nicolas.....	19
D. Les aléas du calendrier.....	19
E. La fin du cycle.....	19
Conclusion	20
Bibliographie.....	21
Annexes.....	22
Annexe 1 : quelques exemples de leçon.....	22
Annexe 2 : le questionnaire à l'issue de la leçon 3.....	27
Annexe 3 : les carnets de yoga.....	30
Annexe 4 : le jeu Yogamini© de Ulrika Dezé.....	31
Annexe 5 : le travail de la dernière leçon.....	31

Introduction

« *Tout enfant handicapé est de droit un élève et il bénéficie d'un parcours personnalisé* ». Le site Eduscol du ministère de l'éducation nationale, dans son chapitre consacré au droit à l'éducation pour tous les enfants et à la scolarisation des élèves en situation de handicap, est à la fois clair et incisif !

En effet depuis la loi du 11 février 2005, la scolarisation des élèves handicapés dans un milieu ordinaire est un principe de droit. Des avancées majeures dans la scolarisation des élèves à besoins éducatifs particuliers ont eu lieu, depuis l'adoption de cette loi il y a plus de 15 ans, offrant à ces enfants un cadre adapté à leur singularité dans des établissements scolaires ordinaires.

C'est dans ce cadre que les dispositifs ULIS¹, créés en 2010 trouvent leur place dans les établissements scolaires des premier et second degrés. Le changement de paradigme entre les UPI², créés en 1995, et les ULIS qui renvoient à la notion d'inclusion scolaire n'est pas neutre, l'objectif étant d'aller vers une école toujours plus inclusive sachant s'adapter aux besoins spécifiques de ces enfants. Car comme pour tous les élèves, les jeunes en situation de handicap ont des objectifs d'apprentissage.

Les élèves de l'ULIS sont désormais inclus dans un groupe classe auquel ils appartiennent. En éducation physique et sportive ils sont présents et pratiquent aux côtés des autres élèves. Le but de cette inclusion est à la fois d'apprendre tout en s'intégrant socialement.

Néanmoins, pour mon expérimentation dans le cadre de ce mémoire, j'ai fait le choix, en collaboration avec l'enseignante référente, de proposer un cycle de pratique de yoga exclusivement avec les élèves du dispositif. A contre-courant de la pratique inclusive recherchée et habituellement préconisée mais en cohérence avec les textes de références et les observations faites au collège. « *Toutefois, lorsque les objectifs d'apprentissage envisagés pour eux requièrent des modalités adaptées nécessitant un regroupement et une mise en œuvre par le coordonnateur, celles-ci le seront dans un lieu spécifique, répondant aux exigences de ces apprentissages* »³.

Les séquences avec le groupe, qui se sont étalées de janvier à juin 2022, ont été l'occasion d'apprentissages riches pour les élèves qui ont permis de voir dans la classe une évolution positive de l'ensemble du groupe mais ces apprentissages ont également été très disparates et hétérogènes. Le groupe a été pendant toute la période à géométrie variable rendant le suivi et la progression complexe, les objectifs ont dû être plusieurs fois redéfinis au gré des aléas d'une année scolaire, les

¹ ULIS : unité localisée d'inclusion scolaire

² UPI : unité pédagogique d'intégration

³ Site Eduscol du Ministère de l'Education Nationale

progrès du groupe ont été très irréguliers et influencés par de nombreux facteurs extérieurs, les contraintes à prendre en compte ont ajouté beaucoup de complexité à l'ensemble.

C'est pourquoi la multiplication des imprévus et la difficulté de mener à bien mon expérimentation sans cesse redéfinie ont nécessité pour moi de prendre un certain recul sur ce que j'ai proposé et ce que je leur ai amené à vivre. Je tire aujourd'hui de cette expérience un enseignement singulier qui questionne ma position d'enseignante, m'amène à m'interroger et à tisser des liens entre ma pratique personnelle de yoga et mon enseignement.

Ce que nous enseigne le yoga peut-il constituer un éclairage pertinent voire un atout pour un travail avec les élèves à besoins éducatifs particuliers ? Peut-on oser la comparaison entre l'attitude que l'on développe par notre pratique personnelle et celle que l'on doit avoir face à ces élèves si singuliers ?

Nous émettons l'hypothèse que faire vivre une expérience de yoga à des élèves à besoins éducatifs particuliers est particulièrement empreint de ce que le yoga nous enseigne et des ressources mobilisées dans notre pratique personnelle : vivre l'instant présent, accepter de prendre les choses comme elles viennent, se satisfaire des petites choses et des progrès modestes.

A l'image de la posture de l'arbre qui requière à la fois équilibre et ajustements permanents mais aussi ancrage et souplesse, il apparaît comme indispensable de disposer d'une base solide et d'un cadre porteur tout en montrant des qualités d'adaptations et de flexibilité indispensables face à ce type d'élèves. Tel un funambule nous avançons avec eux, lentement mais avec conviction, pour les faire progresser.

Nous pouvons donc affirmer avec Caroline Wietzel que « le travail régulier sur le tapis nous ramène sans cesse à notre fragilité et à l'impermanence des choses. Il nous apprend à accueillir ce qui est sans juger. A accepter d'être surpris par l'imprévu, l'inédit sans être déçu »⁴.

Nous présenterons dans un premier temps le cadre dans lequel a été menée l'expérimentation, les objectifs initialement posés et l'évolution du projet. Puis nous détaillerons la progression réalisée avec le groupe et les difficultés rencontrées tout au long du trimestre, qui m'ont contraint à adapter ma démarche.

⁴ WIETZEL Caroline, *Retraite Yoga, petit atlas hédonique*, Editions Le Chêne 2020

Partie 1 : « *ses racines sont profondément ancrées dans la terre, ses branches s'élèvent vers le ciel* »⁵

Ce que nous sommes, les expériences diverses qui nous ont forgés, constituent une base solide, un ancrage fiable pour oser prendre le risque d'enseigner dans des conditions parfois changeantes et qui nous demandent des adaptations constantes.

I. Ce que je suis

A. Mon parcours professionnel

Je suis professeur d'EPS dans le secondaire depuis plus de 20 ans. Après l'obtention de mon CAPEPS⁶ en juillet 2000, j'ai effectué pendant de nombreuses années différents remplacements, multipliant les expériences professionnelles et pédagogiques avec des élèves de collège, de lycée général, de lycée professionnel et en accompagnement d'élèves d'UPI, unité pédagogique d'intégration.

La variété des expériences et des publics fut un parcours enrichissant mais contraignant. Le besoin de stabilité dans ma vie personnelle et d'investissement à plus long terme dans mon travail m'amènent à demander un poste fixe. J'obtiens une affectation définitive dans un collège classé ZEP⁷ en septembre 2011. Dès lors, l'accueil d'élèves à besoins éducatifs particuliers dans mes groupes classes s'est systématisé.

B. Mon parcours de yoga

1. Ma pratique personnelle

Les premières années en poste fixe en éducation prioritaire sont éprouvantes pour moi. Je me tourne vers le yoga, à titre personnel, et fais ma première expérience dans un studio privé. Il est fréquent d'entendre que le contact et l'approche du premier professeur rencontré lors de la découverte du yoga est déterminante. Ce fut pour moi plus qu'une révélation, tant la différence apparut comme une évidence notable entre l'effervescence des gymnases dans lesquels j'exerce mon activité quotidienne, le bruit des élèves et l'agitation perpétuelle des collégiens, et le calme d'un studio de yoga.

L'intériorisation de l'activité, le retour à soi, le silence, le lâcher prise. Après plusieurs années de pratique il me saute aux yeux l'intérêt de faire découvrir cette activité aux enfants, d'apporter aux élèves une autre approche de l'activité physique dans un monde trop bruyant et trop connecté.

⁵ ERPICUM Clémentine, Le chien tête en bas, 45 histoires d'asanas, Editions La Plage, 2019

⁶ CAPEPS : certificat d'aptitude au professorat d'éducation physique et sportive

⁷ ZEP : zone d'éducation prioritaire

En étudiant le profil des professeurs de yoga du studio sur leur site internet, je découvre que l'un d'entre eux, Clara, a suivi la formation au RYE. Cela aiguise ma curiosité et la programmation d'un stage proche de chez moi, à Nancy, me décide à me lancer.

2. Ma formation au RYE

J'ai démarré ma formation au RYE par les stages de technique de yoga puis les techniques de relaxation. Au fil des week-end, j'ai découvert de nombreux exercices à expérimenter avec mes élèves mais aussi une méthode originale et des techniques de transmission. La richesse des échanges avec les autres stagiaires et la qualité des formateurs ont également élargi ma vision de l'enseignement du yoga et mes perspectives.

Le stage résidentiel à l'été 2021 m'a par contre plutôt permis d'expérimenter le yoga sur le plan personnel et d'approfondir ma propre pratique. Les pratiques matinales et les yogas nidra, couplés à des exercices théâtraux et de mise en scène, m'ont particulièrement plu et ont trouvé une résonance particulière du fait de ma pratique professionnelle.

Enfin le choix des trois stages thématiques s'est fait en lien avec le projet et le contexte scolaire dans lequel j'évolue : proposer le yoga à des élèves à besoins spécifiques, préparation aux examens et développement de l'enfant et postures.

II. L'expérimentation que j'ai menée

A. Le dispositif ULIS au collège Pfeffel

Le collège Pfeffel de Colmar est un collège situé dans un réseau d'éducation prioritaire accueillant, à la rentrée 2021, 514 élèves répartis sur 19 classes. Depuis 2017 un second dispositif ULIS y a été ouvert accueillant des pré-adolescents ou des adolescents ayant une reconnaissance de handicap établie par le MDPH⁸. 4 personnes encadrent les dispositifs : 2 enseignantes et 2 AESH⁹.

« Ces adolescents peuvent tirer profit, en milieu scolaire ordinaire, d'une scolarité adaptée à leur âge et à leurs capacités, en tenant compte de leurs difficultés. Un aménagement de leur scolarité et des aides pertinentes sont mis en place, pour leur permettre de suivre une scolarité qui réponde à leurs besoins » explique le projet de la classe ULIS 2019-2020. Ces handicaps, de nature cognitive, vont de léger à moyen. Pour la première fois un élève TSA¹⁰, Nicolas, est accueilli à la rentrée.

⁸ MDPH : maison départementale pour les personnes handicapées

⁹ AESH : accompagnant des élèves en situation de handicap

¹⁰ TSA : troubles du spectre autistique

A ce handicap médical se rajoute également un contexte social peu favorable, qui alourdit encore davantage les difficultés rencontrées, les élèves provenant de plus en plus d'un milieu familial fragile voire appauvri. Peu d'expérience personnelles y sont vécues, les élèves n'ont pas d'activités extra-scolaires, ils possèdent une méconnaissance notable de leur corps et du fonctionnement de celui-ci. La latéralisation reste complexe, le corps est vécu comme quelque chose d'encombrant, le schéma corporel n'est pas maîtrisé. De plus la part émotionnelle est souvent exacerbée dans les apprentissages et les élèves peinent à réguler leurs émotions.

Les élèves du dispositif sont habituellement inclus dans les leçons d'EPS car, depuis des années, l'EPS est une des principales matières au collège où les inclusions sont quasi systématiques. Ces inclusions doivent favoriser les relations entre les élèves du dispositif et les autres élèves du collège, permettre aux élèves du dispositif de mieux suivre une scolarité dans une classe classique car ces élèves *"sont des élèves à part entière de l'établissement scolaire, leur classe de référence est la classe ou la division correspondant approximativement à leur classe d'âge, conformément à leur projet personnalisé de scolarisation"*. Cependant l'inclusion ne va pas toujours de soi, elles sont parfois le lieu de difficultés peu perçues et il peut être difficile de faire travailler certains élèves dans des groupes : refus de se mettre en scène dans des activités d'arts du cirque ou d'acrosport, lenteur des gestes et coordination oculo-motrice fragile dans les activités de raquette, perception problématique dans les sports collectifs.

Ainsi, ayant accueillis des élèves de l'ULIS en inclusion depuis de nombreuses années dans mes classes, je fais le constat que le bénéfice de ces inclusions n'est pas toujours à la hauteur de ce que l'on peut en espérer. En effet, trop souvent, dans un contexte d'apprentissage en éducation prioritaire, l'élève d'ULIS est oublié au profit de la prise en charge de l'ensemble du groupe et de la conduite de la classe. Dans certaines classes dites « difficiles », où l'attention du professeur est exclusivement portée sur la tenue de la classe, les besoins spécifiques de l'élève d'ULIS sont difficilement pris en compte. De plus, lorsque plusieurs élèves du dispositif sont inclus dans le même groupe classe, on peut observer des rapprochements et un travail exclusif en binôme sans mélange au reste du groupe classe.

C'est sur la base de ce constat, et au fil des discussions avec la collègue de la classe ULIS, tout en respectant le cadre réglementaire du dispositif, que je lui propose une intervention en yoga dans sa classe avec ses élèves.

B. Le cadre de l'expérimentation

L'expérimentation s'est déroulée de janvier à juin 2022 sur un total de 13 leçons. Les séquences avaient lieu le lundi après-midi de 14h25 à 15h15, soit une durée de 50 minutes, avec les élèves des deux dispositifs, soient 10 à 14 élèves.

C. Portait d'élèves

Floryne : elle se montre peu investie en EPS en inclusion, elle refuse souvent le travail et se met à l'écart du groupe. Bien qu'elle comprenne correctement les consignes, elle est en difficulté par son manque d'investissement mais aussi par manque de confiance en elle. Elle a besoin de se sentir encouragée et valorisée.

Nicolas : ne communique que par son et grognement. Malgré la communication difficile, il essaye et se montre volontaire. Le travail dans un groupe est difficile et l'intégration complexe bien qu'il comprenne ce qu'il y a à faire. Très souvent, il agit comme bon lui semble sans respecter les consignes. Il a besoin d'un cadre ferme de l'adulte.

Nathan : a des difficultés dans les activités physiques mais est motivé, souriant et volontaire. Il peut travailler en groupe sans difficulté et s'entend bien avec les autres élèves. Il est volontaire pour expérimenter les différents exercices proposés.

Théo : a un bon niveau dans les activités physiques et sportives car très à l'aise. Mais il reste discret dans sa pratique. Il a besoin de s'affirmer et de prendre confiance en lui.

D. Les objectifs du cycle proposé

1. Les objectifs de départ

« L'objectif général du dispositif est de poursuivre les acquisitions scolaires en plaçant les élèves dans une dynamique de réussite, de progrès, tout en les valorisant dans leur travail, toujours dans un climat de confiance »

Notre projet yoga vient pleinement s'inscrire dans cet objectif énoncé comme principal dans le projet de la classe. Par la spécificité de son approche et de son apport, il contribue à la démarche choisie par les enseignantes autour des notions de réussite, de confiance en soi et de climat dans la classe.

Plus concrètement, il est un outil pédagogique supplémentaire et différent mis en œuvre pour contribuer à la réussite du dispositif. Il cherche à proposer un autre accès, une autre porte d'entrée pour atteindre des objectifs plus larges. Nous posons donc les objectifs suivants pour notre démarche :

- Améliorer la connaissance de soi : se découvrir, s'accepter, s'affirmer, se faire plaisir ;
- Améliorer la connaissance de son corps (schéma corporel, latéralisation, spatialisation, posture juste) pour se situer davantage dans son corps physique ;

- Améliorer le vivre ensemble et le climat de la classe à travers des formes de pratiques jouées et de la médiation par le corps ;
- Contribuer à l'épanouissement de l'élève dans ses inclusions en groupe classe : plus spécifiquement, nous posons le postulat que cette séquence spécifique de yoga peut aider les élèves à mieux s'intégrer dans leur classe en EPS. Je prévois d'observer trois élèves inclus dans mes classes : Lou-Anne, Alicia et Océane.

2. L'évolution du projet

Le projet a été construit au départ avec une des enseignantes de l'ULIS, mais très vite nos ambitions pour le groupe ont dû être revues. De nombreux aléas sont venus contraindre la progression et ont demandé de nombreuses adaptations.

La composition du groupe tout d'abord n'a jamais été la même d'une semaine à l'autre. Compte tenu de l'absentéisme des élèves, des problématiques liées à la COVID, des inclusions en parallèle et du regroupement des élèves des deux dispositifs, il a été difficile de mener une progression linéaire que nécessitait ce travail de yoga. Cette activité étant relativement neuve pour les élèves (2 élèves avaient déjà expérimenté à l'école primaire, 1 avec sa cousine, 1 au club des jeunes), nous avons eu besoin de plusieurs séances pour constater des progrès qui seront détaillés plus loin.

L'arrivée parfois d'un ou d'une nouvelle élève, non habituellement présent, suffisait à briser l'équilibre du groupe, pourtant fragilement construit : commentaire à voix haute, rires, refus d'essayer étaient des obstacles récurrents à la progression de chacun et de l'ensemble.

Par rapport à l'objectif d'observation de l'inclusion des élèves en EPS, il s'est avéré que parmi mes 3 élèves inscrites dans mes classes, une était dispensée (Océane), une était absentéiste (Alicia) et la dernière ne participait plus aux inclusions à la suite de problèmes d'ordre personnel (Lou-Anne). Cet objectif a donc du simplement être abandonné.

Au fil des séances, nous avons imaginé avec la collègue de laisser une trace du travail réalisé ensemble sous la forme de cartes à construire avec les élèves. L'idée était de créer un outil qui pourrait rester l'année suivante dans la classe et auquel les élèves pourraient se référer (par exemple : « quand je suis énervé... je peux faire la posture X pour m'aider... elle m'apporte ça et ça »). Nous voulions que les élèves prennent une part active dans la construction de ces cartes et complètent en classe par le travail de l'aspect graphique et du code couleur. Cependant l'organisation de la fin d'année ne nous a pas permis d'arriver au bout du projet. Seule la 13^e séance a permis de faire verbaliser et émerger les idées des élèves autour des postures.

Ces difficultés m'ont amené à garder à l'esprit l'importance de conserver toujours, et sans doute plus qu'avec d'autres élèves, une souplesse de fonctionnement et des objectifs à court terme qui restent à la fois ambitieux mais réalistes. Dans le sens où l'entend François Lelord¹¹, à savoir de « ni méconnaître les difficultés, ni sous-estimer les possibilités » des élèves à besoins particuliers.

Car chaque progrès s'est finalement vécu dans l'instant. Avec le groupe nous avons pu vivre l'instant présent, plus ou moins pleinement selon les situations et malgré ces rééquilibrages permanents et nécessaires. Les branches de notre arbre, dressées vers le ciel, nous ont permis, en quelque sorte, de garder cette liberté de mouvement et la possibilité de déplacer à chaque fois le curseur de nos objectifs.

Partie 2 : « ses feuilles ont la souplesse de se laisser guider par le vent, son tronc à la force de résister aux rafales »¹²

La force de notre tronc a été, dans les différentes séquences proposées, la méthode du RYE de transmission du yoga aux enfants. Elle a été le socle de départ de chaque séance dans lesquelles le vent nous a porté, même un peu ballotté parfois, au gré des aléas rencontrés...

III. Le cadre porteur : la méthode du RYE et l'échelle de Patanjali

La méthode du RYE, basée sur l'échelle de Patanjali et ses 6 piliers, ont constitué l'ancrage fondamental de l'ensemble des leçons, à l'exception des deux dernières. 3 piliers ressortent particulièrement de mon analyse.

LES YAMAS

Les Yamas d'ouverture ont été vraiment importants dans chaque leçon et dans la poursuite des objectifs fixés. Ils ont été l'occasion d'expérimenter collectivement des exercices peu usuels pour les élèves et les ont contraints, pour plusieurs d'entre eux, à sortir de leur zone de confort habituelle.

A la fois engageants et exigeants, ces exercices de Yama ont permis aux élèves de travailler dans ce que Vygotski¹³ appelle leur zone proximale de développement : c'est à dire ce que l'élève n'est pas en mesure d'apprendre tout seul, il l'apprend avec l'aide de l'adulte, ici dans le sens où l'adulte fait des choix et mets en place des situations avec des finalités spécifiques à portée des possibilités de l'élève.

¹¹ LELORD François, L'estime de soi : S'aimer pour mieux vivre avec les autres, avec Christophe André, Éditions Jacob, Paris 1999

¹² ERPICUM Clémentine, Le chien tête en bas, 45 histoires d'asanas, Editions La Plage, 2019

¹³ VIGOTSKI Lev, Pensée et Langage, Editions Sociales, 1995

Lors du questionnaire donné aux élèves, sur lequel nous reviendrons un peu plus tard, aucun d'eux n'a coché que ce qu'il avait le plus aimé était l'activité d'ouverture... Ces yamas ont pu être, dans un premier temps, déstabilisants pour eux, d'autant plus que j'ai progressivement augmenté la complexité et l'engagement qu'ils demandaient.

Exemples de différents yamas expérimentés :

- dire son prénom en dessinant la 1^{ère} lettre en miroir (leçon 1)
- le marche-stop et différents saluts (leçon 2 et 5)
- se ranger avec les autres en fonction des consignes de taille, de couleur de cheveux : se comparer aux autres, observer, prendre une décision (leçon 3)
- se positionner sur une émotion (leçon 6)
- la coupe de la réussite (leçon 10)

LES PRANAYAMAS

Au fil des séances, j'ai proposé des pranayamas différents de difficulté croissante. Tout d'abord des exercices basiques d'observation, avec des consignes simples :

- « observe où cela bouge dans ton corps »
- « pose la main sur le ventre et ressens le mouvement du ventre »
- allongé sur le dos, « observe le bateau qui monte et qui descend sur ton ventre »

Puis au fil des séances avec des observations plus fines :

- « la respiration à 2 dos à dos »
- une main sur le ventre, une main sur la poitrine
- la respiration de l'oiseau...

Pour les amener, à chaque fois, à observer ce qui se passe en eux, quel effet sur le corps apporte l'attention portée sur la respiration, comment ils se sentent après ce moment de focalisation et d'intériorisation.

LES PRATYARHAS

Les temps de relaxation ont été un moment particulièrement aimé des élèves, même si pour certains il était parfois difficile de trouver le calme et la sérénité sur le tapis. Néanmoins les réponses au questionnaire dès la leçon 3 le prouvent et, au fil des leçons et des pratiques, le calme s'est installé et a été apprécié à sa juste valeur.

Lors des visualisations et des histoires suivies, j'ai fait référence à des paysages traversés, à la mer ou la montagne, à des expériences sonores ou olfactives, à des émotions qu'ils auraient

pu vivre dans telle ou telle situation. Mais à chaque fois j'oscillais sur le fil pour garder un équilibre entre ce que les élèves étaient susceptibles de connaître (les expériences antérieures qu'ils avaient vécues, donc qu'il leur était possible de réidentifier pendant le temps de relaxation) et des références plus simples, plus basiques à la portée de l'ensemble de la classe.

En effet le contexte particulier du collège et des élèves qui y sont accueillis m'a obligée à adapter mon langage et mon contenu à leur profil, à extrapoler leur connaissance tout en restant fidèle à la thématique de la leçon proposée.

IV. Les différentes leçons du cycle

La durée du cycle a été longue (13 séances) et s'est étalée sur une demi-année scolaire, j'ai choisi de détailler ici certaines leçons au cours desquelles j'ai pu observer davantage les élèves sur des points clefs.

A. Les premières séances

Les deux premières séances avaient pour objectif de faire groupe en découvrant les pratiques de yoga. Nous avons tout d'abord démarré dans la salle de classe du dispositif de l'ULIS. Les tables avaient été disposées en cercle de façon à ce que tout le monde puisse se voir. La séance est détaillée en annexe.

Lors de cette première rencontre, les 12 élèves présents se sont montrés coopératifs dans l'ensemble, mais certains élèves ont éprouvé des difficultés :

- pour dire leur prénom de façon intelligible pour tous, obligeant l'enseignante référente à répéter
- pour dessiner dans l'espace avec leur deux index la lettre de leur prénom en miroir
- à se positionner correctement sur la chaise
- à exprimer son ressenti en fin de leçon

Lors de la seconde leçon, en salle de réunion, le yama d'ouverture (marche-stop) a permis de continuer à faire groupe, à travailler ensemble. Cela m'a permis d'observer les regroupements spontanés, les élèves plus timorés au regard parfois fuyant, ceux qui se lâchent plus dans une configuration d'exercice plus libre.

J'ai pu ensuite reprendre les asanas autour de la posture juste vues lors de la première leçon (les 7 positions de la colonne vertébrale), une pratique de pranayama simple, main sur le ventre, reprendre la sensation des points de contacts allongés sur le dos.

B. Le questionnaire

A l'issue des trois premières séances j'ai proposé un questionnaire aux élèves afin de recueillir leur ressenti. 10 élèves y ont répondu.

A la question « pour toi c'est quoi le yoga » :

- 4 élèves répondent « c'est du sport »
- 2 élèves ne savent pas ou répondent « rien »
- 3 élèves disent que c'est un moment de détente
- 1 élève répond « un truc qui me fatigue »

Le moment le plus apprécié lors des séances (plusieurs choix possible) : la relaxation (7), les exercices de respiration (6), les étirements (5), les différentes postures (3), l'activité dans le carnet (1), l'activité d'ouverture (0).

Le yoga m'aide (plusieurs choix possibles) : à bien me tenir (4), à être plus calme (6), à me concentrer (6), à me détendre (6), à mieux connaître mon corps (2), à mieux connaître les autres (3).

C. Les séances à 2

Deux leçons ont particulièrement mis l'accent sur la coopération et le travail en binôme. Mon objectif était d'amener les élèves à échanger, à partager, à expérimenter ensemble dans la perspective d'un vivre ensemble vécu positivement et d'une meilleure inclusion au collège et dans les classes.

De nombreux exercices proposés par le RYE peuvent être pratiqués à deux mais il a fallu lever certaines réticences, s'investir personnellement, négocier parfois... Si pour des élèves comme Nathan et Théo cela n'a pas posé de difficulté, ce fut au contraire plus complexe pour Floryne et Nicolas, chacun réagissant différemment et demandant une attention particulière.

D. Les deux dernières leçons

Les deux dernières leçons ont été très différentes des précédentes puisque nous avons encore le projet de la construction d'un jeu de carte pour la classe d'ULIS.

Lors de la leçon 12, j'ai présenté aux élèves le jeu Le mémo Yogamini© que nous avons expérimenté ensemble. Sur la base d'un jeu de type Memory©, l'objectif était d'associer les cartes postures avec les cartes dessins et de reproduire la posture au moment de la découverte de la paire. Lors de la réalisation de la posture, j'ai insisté sur le bienfait apporté par la posture : « ça me détend », « ça me rend fort », « ça m'aide à me concentrer » ... Pendant le jeu, il n'a pas été difficile de déceler les élèves qui avaient l'habitude de pratiquer des jeux de ce type (Nathan par exemple) et ceux pour

lesquels cela n'était pas une évidence (Floryne). Il m'a fallu sans cesse les encourager à essayer, à jouer, à tester, les garder au contact du jeu. Là encore quelque chose qui me semblait au départ très simple a été une réelle difficulté en termes de concentration pour certains. Il a fallu adapter le rythme du jeu et jongler habilement entre le temps de répétition des postures et le tirage des cartes.

Néanmoins cela m'a permis d'introduire la leçon bilan numéro 13, où les élèves devaient prendre une posture ou un exercice que nous avons vu ensemble en exemple, essayer d'exprimer à quel moment dans leur vie ils pouvaient faire cette posture, ce qu'ils ressentaient en la faisant et nous cherchions ensemble le mot correspondant à ce que cela pouvait leur apporter. C'est à partir de cette leçon là que nous aurions dû construire le tableau des postures vécues afin d'en faire des cartes. Malheureusement, nous n'avons pas réussi à aller au bout de cette idée.

V. Les progrès constatés

A. L'affirmation de soi et l'expression de ce que l'on ressent ou vit

J'ai multiplié les expériences et les supports afin de permettre aux élèves de s'exprimer de différentes manières.

- A l'oral : à la fin de la première séance en classe, l'enseignante du dispositif leur a spontanément demandé ce qu'ils avaient ressenti lors de la découverte de l'activité. Certains élèves ont réussi à exprimer la détente ressentie, l'envie de dormir, d'autres n'ont que répété machinalement ce qui avait déjà été dit ;
- A l'écrit : lors du questionnaire après le 3^e séance ou en écrivant un mot positif à un de ses camarades ;
- Dans le carnet de yoga : à la fin de certaines séances, je leur ai demandé de laisser une trace dans le carnet de yoga (la première lettre de leur prénom (L1), un mot pour exprimer son ressenti, un message à transmettre au camarade avec lequel j'ai travaillé ;
- Lors de la séquence sur les émotions, chacun a dû se positionner sur la carte des émotions (simplifiée) et énoncer à voix haute son choix ;
- De féliciter ou de transmettre une pensée positive à un camarade lors de la coupe de la réussite.

J'ai pu constater que certains élèves, comme Nathan, prenaient de l'assurance dans l'expression de leur état, étaient capables de mettre des mots sur certaines sensations, d'écrire ou d'exprimer un état ou une émotion, d'écrire quelque chose à son camarade, d'oser aller vers l'autre. Les analyses de Jean-Marc Monteil qui affirme que « *permettre à des sujets d'échanger sur ce qui*

leur arrive produit un effet positif sur l'humeur et sur l'émotion »¹⁴ viennent confirmer mon impression sur les progrès réalisés.

B. La connaissance et la maîtrise de soi

Au fil des leçons, j'ai pu constater une amélioration chez les élèves de la connaissance d'eux-mêmes et de la maîtrise de leur corps.

Au niveau de la latéralisation, lorsque les consignes portaient sur le bras droit, la jambe gauche... cela devenait plus automatique et plus naturel pour les élèves. L'équilibre a été également amélioré : la connaissance des postures, la répétition de certaines d'entre elles, les ajustements (réaliser par exemple l'arbre à plusieurs) ont permis de gagner en qualité pour les élèves dans la réalisation des postures, en concentration, en application. Théo, plutôt discret, a progressé et s'est montré très fier de ses nouvelles compétences.

La posture juste, expérimentée dès la première séance sur la chaise, a également été rappelée dans de nombreuses autres postures : à chaque fois que je leur faisais prendre la posture de la montagne, de l'arbre, la posture assise... je leur rappelais cette notion. « Bien me tenir » a été la réponse la plus fréquemment donnée à la question « ce que le yoga m'apporte ».

C. La coopération

Deux leçons ont spécifiquement porté sur les activités à deux et la recherche de coopération (la 4 et la 7). A nouveau, la diversité des exercices proposés a pu favoriser le travail en duo : le parcours d'aveugle et de guide, l'échauffement à 2 en miroir, l'arbre et la chaise à deux, la respiration dos à dos, le labyrinthe crétois, les massages avec une balle, le tableau magique...

Dans ce type d'exercice, j'ai recherché surtout l'acceptation par l'élève du travail à deux, dans le respect de l'autre, ce qui n'a pas été spontané pour tous. Certains élèves comme Nicolas ou Floryne n'acceptaient pas de faire un exercice avec un autre élève, il a fallu que ce soit l'AESH ou moi qui fasse l'exercice avec eux. Il a donc fallu que j'intervienne ou que je m'investisse personnellement avec certains élèves sur certains exercices.

D. L'expérimentation du silence

Un moment dans l'expérimentation m'a particulièrement touché. Lors de la 5^e leçon, alors que nous étions dans un exercice de détente de Pratyahra, au cours d'une relaxation guidée, les élèves allongés sur le tapis, j'ai pu, pour la première fois, réellement leur faire expérimenter le silence. Ils ont réussi ensemble à se taire, ne plus bouger, ne plus renifler, ne plus rigoler pour un moment de lâcher-prise complet, presque un moment de grâce à mes yeux, ce calme si rare qui m'est si cher dans nos conditions quotidiennes d'exercice.

¹⁴ MONTEIL Jean Marc L'élève peut puiser dans les ressources sociales du groupe, Revue Sciences Humaines hors-série n°12, 1996

Tous ces progrès ont été réalisés, par petite touche, au fil des séances. Chaque progrès a été vécu dans l'instant de la séance, nous l'avons dit plus haut, mais je reste convaincue que, mises bout à bout, toutes ces petites touches de yoga ont permis aux élèves de vivre des instants particuliers et profitables pour eux et pour leur scolarité au collège. Cependant, tout n'a pas été facile car plusieurs difficultés ont émaillé le parcours d'apprentissage.

VI. Les difficultés que j'ai rencontrées

A. L'apprentissage en palier

J'ai pu observer que les élèves ont progressé par petites étapes, comme des petites victoires avec des seuils souvent difficilement atteints. Les progrès sont restés assez lents, semblaient stagner ou parfois ce que je pensais acquis était à reprendre lors de la leçon suivante.

Si c'est une constante que l'on retrouve dans n'importe quel apprentissage ici les conditions de notre expérimentation (public, rythme et fréquences des leçons, inconstance de l'attitude face au travail, facteurs extérieurs...) ont encore davantage accentué l'impression d'inertie. Il a été, du coup, important pour moi de revoir mes ambitions pour me mettre à la hauteur des capacités des élèves tout en cherchant à valoriser leurs efforts et leurs progrès.

B. Le refus de participer

A plusieurs reprises, certains élèves restaient dans l'attente, immobiles, ne pratiquaient pas l'exercice demandé, ce qui pouvait entraîner des interventions orales de l'enseignante ou de l'AESH présentes, préjudiciable au rythme de la parole et de la leçon.

Si on sait avec Jean-Pierre Famose que « *c'est le désir de protéger leur estime de soi qui permet de comprendre pourquoi beaucoup d'élèves choisissent de ne pas s'investir ou adoptent des comportements qui font obstacle à leur apprentissage ou à leur propre réussite* », j'ai été surprise par la réaction de Floryne lors de l'exercice du tableau magique. Elle a accepté qu'une autre élève lui fasse l'exercice dans le dos, nous avons pris ce jour-là la météo du jour, mais elle n'a pas voulu faire l'exercice à sa camarade. Elle a donc pu profiter de ce moment de détente sans en faire profiter l'autre élève qui s'est trouvée démunie face à la situation. L'AESH a pris alors l'initiative de faire vivre l'exercice à la camarade en question.

J'aurais davantage été amenée à penser qu'une élève puisse refuser qu'on lui fasse l'exercice sur son propre corps plutôt que rechigner à le faire à quelqu'un d'autre. Les réactions des uns et des autres se sont révélées à chaque fois très imprévisibles, requérant une adaptation constante.

C. La présence de Nicolas

Nous l'avons vu plus haut, Nicolas ne parle pas mais s'exprime par des sons ou des grognements. Sa présence lors de certaines leçons donnait une tout autre ambiance de travail au groupe. Ses interventions lors des temps de silence, le fait qu'il se lève spontanément quand tout le monde était couché, qu'il m'interpelle alors que j'étais en train de guider le groupe, a contribué à la dissipation de celui-ci. L'intervention, inévitable, et avec fermeté de l'enseignante ou de l'AESH cassait également le rythme de la leçon.

A chaque fois il fallait rebondir, retrouver les mots pour reprendre le fil de la leçon après ses interventions, ramener les élèves à ce qu'ils étaient en train de vivre et non pas à Nicolas. Le fil de la leçon était souvent précaire mais l'équilibre rattrapé à chaque fois.

D. Les aléas du calendrier

Le projet n'a pas été mené de façon linéaire. Puisque le cycle s'est étalé dans la durée, les interruptions dues aux périodes de vacances, aux absences de l'une ou de l'autre, aux formations et déplacements a parfois donné l'impression d'une progression davantage au coup par coup. Les lieux de pratique ont également changé plusieurs fois, la salle de classe, la salle de réunion, le gymnase ne favorisant pas les repères pour les élèves et me demandant à chaque fois d'adapter mon contenu au lieu. C'est pourquoi j'évoquais plus haut des « touches » de yoga, cela restera l'impression générale que je garde de cette expérimentation.

Néanmoins pas de frustration par rapport à ce que j'aurais pu mener avec ces élèves, mais une acceptation simple de ce que nous avons été capables de faire.

E. La fin du cycle

Le questionnaire terminal qui devait clôturer l'ensemble de la séquence n'a malheureusement jamais pu être finalisé et présenté aux élèves. Le projet des cartes jamais réalisé non plus....

Ce goût d'inachevé qui aurait pu finalement me décourager, me permet de rebondir sur la suite que les enseignantes pourront donner à ce projet. Les bases du travail ont été posées, à elles maintenant de se les approprier si elles souhaitent construire leur outil yoga pour leur classe.

Conclusion

« force et souplesse, enracinement et déploiement, l'arbre, comme le yoga, unit les contraintes »

Ce cycle de yoga avec les élèves des dispositifs ULIS de mon collègue a été une expérience singulière, dans laquelle j'ai pu faire vivre aux élèves des expériences nouvelles pour eux, tout en progressant dans ma pratique, tel un funambule à la recherche constante de son équilibre. Car proposer le yoga à des élèves à besoins spécifiques m'a exposé à des difficultés qui m'ont demandé réflexions, adaptations, renouvellement des pratiques, recherche de solutions pour poursuivre le cycle et accompagner les jeunes.

La symbolique de l'arbre, en ce qu'il représente en termes de complémentarité entre sa base et sa cime, entre son tronc et ses branches avec des propriétés spécifiques à chacune des parties, semble être une image assez fidèle de l'état d'esprit dans lequel il m'a fallu travailler et dans l'attitude qu'il m'a fallu adopter.

Je reste convaincue que ce cycle a permis aux élèves de faire des expériences et des progrès éphémères mais qui forcément laisseront une trace à plus long terme et je pense que, eux aussi, ont adopté en quelque sorte, une démarche de funambule, au cours de laquelle ils ont accepté parfois de perdre un peu de leur équilibre en se confrontant à certaines difficultés.

J'espère vivement que les enseignantes actuelles du dispositif pourront achever le travail qui a été entamé lors de la dernière leçon, afin de construire le jeu de carte tel que nous l'avions imaginé au départ avec la collègue qui a quitté le collège à la fin de l'année. Qu'elles puissent fabriquer et s'approprier un outil utilisable avec leurs élèves.

Enfin, l'observation spécifique des bénéfices de cette expérimentation pour les inclusions en EPS n'a pas pu se faire simultanément au cours de l'année dernière, néanmoins elle reste une expérience sur laquelle je pourrai m'appuyer ultérieurement avec les élèves du dispositif accueillis dans mes classes. Je pourrai faire référence avec eux à l'expérience vécue en yoga et ce qu'ils peuvent ressentir ou vivre en éducation physique et sportive. Créer des ponts, en quelque sorte, sur lesquels je les inviterai à oser la traversée...

Bibliographie

Epicum Clémentine, Le chien tête en bas, 45 histoires d'asanas, Editions La Plage, Paris 2019

Wietzel Caroline, Retraite yoga, petit atlas hédoniste, Editions Le Chêne, 2020

Site Eduscol, ministère de l'éducation nationale, <https://eduscol.education.fr/1148/les-eleves-en-situation-de-handicap>

Vygotski Lev, Pensée et Langage, Terrains – Editions sociales, 1985

Lelord François, L'Estime de soi : S'aimer pour mieux vivre avec les autres, avec Christophe André, Éditions Jacob, Paris 1999

Monteil Jean-Marc, L'élève peut puiser dans les ressources sociales du groupe, Revue Sciences Humaines HS n°12, 1996

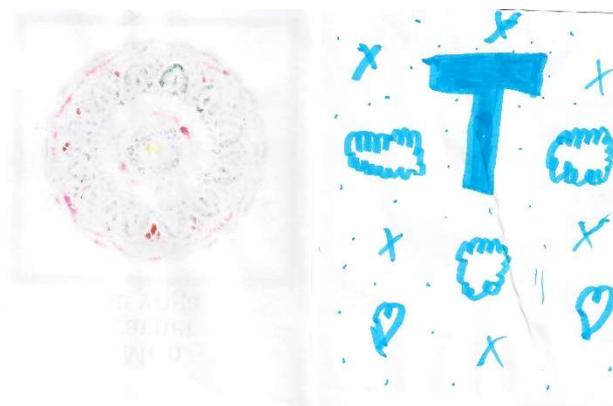
Jean-Pierre Famose, La motivation en éducation physique et en sport, Editions Armand Colin, 2001

Projet de la classe ULIS 2019-2020 – Collège Pfeffel de Colmar

Annexe 1 : quelques exemples de leçons

Leçon n°1	Lundi 10 janvier 2022
Lieu	Salle de classe du dispositif ULIS
Objectif	Faire groupe avec les autres
YAMA	Chaque élève donne son prénom tout en formant avec ses deux index la première lettre de son nom en miroir
NIYAMA	La libération des vents en posture assise Automassage du cuir chevelu, de la nuque et des trapèzes
ASANAS	Variante des 7 mouvements de la colonne vertébrale sur chaise : le mouvement d'étirement, de flexion et de torsion
PANAYAMA	Le cavalier sur la chaise
PRATYAHARA	Les contacts sur la chaise Le temps de relaxation sur la table
DHARANA	Refaire le tour des prénoms, yeux fermés en tendant la main vers l'élève nommé

Prolongement : dessiner sur un papier la 1^{ère} lettre de son prénom



Leçon n°2	Lundi 17 janvier 2022
Lieu	Salle de réunion
Objectif	Faire groupe avec les autres
YAMA	Marche-stop, se saluer de différentes manières : avec les yeux, ta tête, une main, deux mains, le corps...
NIYAMA	La douche
ASANAS	Reprise des mouvements de la colonne vertébrale debout : le mouvement d'étirement, de flexion et de torsion (variante des 7 positions) L'arbre + l'arbre collectif La posture de l'enfant
PANAYAMA	Sentir sa respiration main sur le ventre en position assise
PRATYAHARA	Position allongée, sentir les points de contact de son corps, sentir les bosses et les creux. Relaxation guidée pour ressentir les parties du corps
DHARANA	

Prolongement : écrire dans son carnet un mot pour dire comment l'on se sent



Leçon n°4	Lundi 21 février
Lieu	Salle de réunion
Objectif	Coopérer dans un travail en duo
YAMA	Le parcours du guide et de l'aveugle
NIYAMA	Mobilisation des articulations par 2 en miroir
ASANAS	L'arbre à 2 La chaise à 2 Le bateau à 2
PANAYAMA	La respiration dos à dos
PRATYAHARA	Position allongée, sentir les points de contact de son corps, sentir les bosses et les creux. Relaxation guidée pour ressentir les parties du corps
DHARANA	Le labyrinthe crétois (RYE)

Prolongement : écrire un mot sympa à son ou sa camarade et lui remettre



Leçon n°6	Lundi 14 Mars
Lieu	Petit gymnase
Objectif	Exprimer et réguler ses émotions
YAMA	La carte des émotions. Chaque élève se place dans la salle en fonction de l'état ou de l'émotion qui l'habite. Puis chacun exprime son choix du jour.
NIYAMA	Le bucheron
ASANAS	La montagne Le guerrier / héros La barque La posture de l'enfant
PANAYAMA	Le bourdonnement de l'abeille, pratique apaisante
PRATYAHARA	Le refuge - pratique du TYE
DHARANA	Tratak autout du mot « CALME »

Prolongement : écrire dans son carnet ce que l'on mettrait dans son refuge

Leçon n°10	Lundi 09 Mai
Lieu	Petit gymnase
Objectif	Croire en soi et en ses compétences
YAMA	La coupe de la victoire
NIYAMA	La libération des vents debout en équilibre
ASANAS	Le guerrier / héros L'arbre La chaise La guirlande
PANAYAMA	La respiration de l'oiseau
PRATYAHARA	Yoga nidra Relaxation guidée sur le thème de la réussite, de la victoire
DHARANA	Se poser la question « et toi quelle a été ta réussite du jour » ?



Questionnaire n°1 sur le yoga

1. Avais-tu déjà entendu parler du yoga avant et si oui, où ?

2. Pour toi c'est quoi le yoga ?

3. Avais-tu déjà pratiqué le yoga

4. Si oui où et combien de temps / fois :

5. Avec nos premières séances réalisées en classe est ce que ton idée du yoga a changé ?

6. Pour le moment, qu'est-ce que tu as le plus aimé lors de nos séances ?

- L'activité d'ouverture
- Les étirements
- Les différentes postures
- Les exercices de respiration
- La relaxation
- L'activité dans le carnet

7. Est-ce que tu peux dire que le yoga t'aide :

- A bien te tenir
- A être plus calme
- A te concentrer
- A te détendre
- A mieux connaître ton corps
- A mieux être avec les autres

Questionnaire n°1 sur le yoga



1. Avas-tu déjà entendu parler du yoga avant et si oui, où ?

Non j'ai jamais entendu parler du yoga

2. Pour toi c'est quoi le yoga ?

Le yoga c'est un moyen de détente.

3. Avas-tu déjà pratiqué le yoga

Non j'en ai mais pas souvent

4. Si oui où et combien de temps / fois :

Non

5. Avec nos premières séances réalisées en classe est ce que ton idée du yoga a changé ?

Non

6. Pour le moment, qu'est-ce que tu as le plus aimé lors de nos séances ?

- L'activité d'ouverture
- Les étirements
- Les différentes postures
- Les exercices de respiration
- La relaxation
- L'activité dans le carnet

7. Est-ce que tu peux dire que le yoga t'aide :

- A bien te tenir
- A être plus calme
- A te concentrer
- A te détendre
- A mieux connaître ton corps
- A mieux être avec les autres

Questionnaire n°1 sur le yoga



1. Avais-tu déjà entendu parler du yoga avant et si oui, où ?

Oui en activité au club de jeunes

2. Pour toi c'est quoi le yoga ?

être calme se détendre bien se tenir

3. Avais-tu déjà pratiqué le yoga

Oui

4. Si oui où et combien de temps / fois :

au club de jeunes 1h

5. Avec nos premières séances réalisées en classe est ce que ton idée du yoga a changé ?

Oui je trouve ça bien

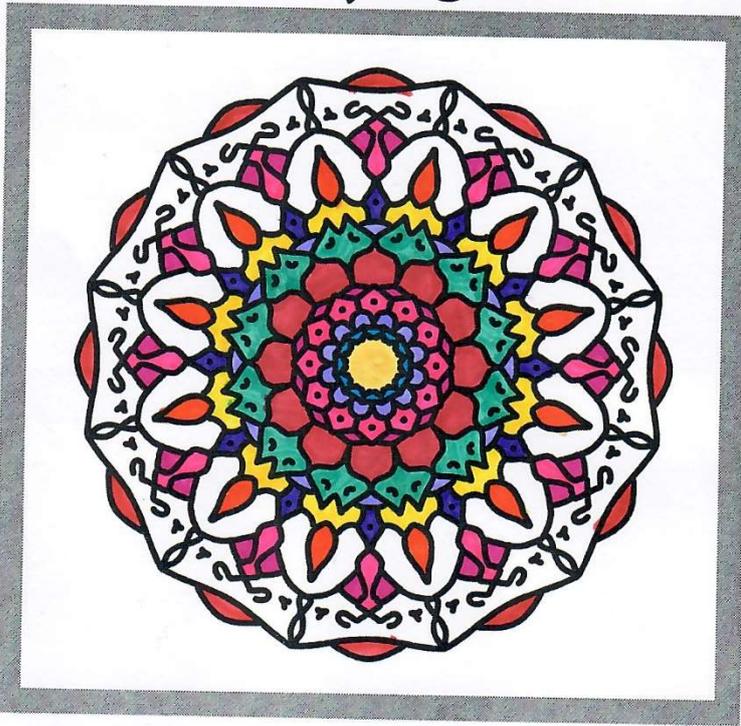
6. Pour le moment, qu'est-ce que tu as le plus aimé lors de nos séances ?

- L'activité d'ouverture
- Les étirements
- Les différentes postures
- Les exercices de respiration
- La relaxation
- L'activité dans le carnet

7. Est-ce que tu peux dire que le yoga t'aide :

- A bien te tenir
- A être plus calme
- A te concentrer
- A te détendre
- A mieux connaître ton corps
- A mieux être avec les autres

Mon carnet de yoga



Nom Prénom

Dans mon refuge
je m'entraîne que
Sa ma fait du bien
S je serais contente
parce que j'aurais
mit mon jolie bateau
en Papier



Annexe 4 : le jeu Le mémo Yogamini© de Ulrika Dezé



Annexe 5 : le travail de la dernière leçon

