



Mémoire de certification RYE

De l'intériorité vers une ouverture au monde

Comment le yoga peut faciliter
un projet de voyage scolaire

DELPHINE VILLIERS

Soutenance
juin 2025

SOMMAIRE

Avant-propos	2
Citation	
Pour comprendre mon projet	
Introduction	3
Retour sur la genèse de mon travail	
I. Définition des besoins et adaptations des séances de yoga	3
a) Le cas des 6 ^e versus celui des 4 ^e	3
b) Création de groupes supplémentaires	4
c) En amont des cycles adaptés	4
II. Conception et élaboration des cycles de yoga	4
a) La question du voyage et du transport comme point de départ	4
b) Rencontrer l'Autre dans sa Différence... ou pas !	6
III. Pas à pas vers... Patanjali : Expérimentation menée	7
a) Contexte de départ	7
b) Cycle des séances et techniques	7
• Le cadre : structurant, sécurisant et rassurant	
• La structure : progression selon l'échelle de Patanjali	
• Thématique	
c) Déroulé des séances (2 exemples)	10
d) Observation des effets sur le public	13
• Constat (échelon par échelon)	
• Retours des élèves	
• Difficultés rencontrées	
Conclusion	17
Annexes & Remerciements	

Avant-propos

« Heureux qui comme Ulysse a fait un beau voyage... »

C'est ce qu'écrivait Joachim du Bellay au XVI^{ème} siècle à son retour d'Italie. La première phrase du célèbre sonnet pouvait laisser présager un éloge du voyage et de la découverte de nouvelles contrées mais c'était sans compter sur la suite du poème dans lequel elle s'inscrit et plus largement encore le titre du recueil dont celui-ci est extrait : *Les Regrets*.

Le sujet de ce mémoire devait être tout autre... Mais devant le refus d'un certain nombre de mes élèves de s'inscrire aux voyages pédagogiques que mon établissement leur proposait en début d'année scolaire, j'ai décidé d'utiliser le yoga comme le moyen privilégié de dédramatiser la question du transport, source d'angoisse handicapante voire paralysante chez certains.

Pour comprendre mon projet

Etant professeure d'anglais en collège depuis plus d'une trentaine d'années, l'envie de voyager et d'aller à la rencontre d'autres personnes, d'autres cultures, a toujours motivé et rythmé mon quotidien. La rédaction de ce mémoire m'a amenée à me pencher sur l'origine de cette curiosité. Il faut dire que je suis issue du milieu rural mais qu'enfant, j'ai néanmoins toujours baigné dans un environnement cosmopolite, mes parents étant à l'époque hôteliers restaurateurs dans une région stratégique de transit touristique et d'échanges industriels. Aux confins de la Normandie, la clientèle étrangère venait principalement de pays du nord de l'Europe tels que la Suède, Norvège, Danemark, Royaume-Uni, Allemagne, Belgique mais aussi Espagne, Italie, Suisse, Etats-Unis... pour ne citer qu'eux. Il me paraît important de rappeler brièvement le contexte des années 1970-80 pour mieux comprendre mes appétences et mes interrogations. A partir de mon entrée en 6^e, mes parents, exclusivement francophones, ont commencé à me solliciter régulièrement pour traduire et communiquer avec leurs clients étrangers.

De fait, j'ai très vite compris que l'apprentissage d'une langue dite encore « étrangère » était une clé pour entrer en communication. Le fait de parler anglais, puis allemand et espagnol m'a rapidement ouvert les portes vers le monde extérieur. De la même manière que l'apprentissage de la lecture, celui d'autres langues découvertes au collège me faisait voyager d'une certaine manière depuis l'auberge familiale alors que je n'en avais jamais vraiment l'occasion. Par la suite, ce sont les voyages scolaires puis les premiers échanges linguistiques et un séjour Erasmus de longue durée en pays anglophone dans le cadre de mes études universitaires, qui m'ont permis de partir véritablement vers d'autres contrées et de découvrir par moi-même d'autres cultures auparavant juste évoquées en cours ou dans les livres.

Introduction

Retour sur la genèse de mon travail

Rentrée de septembre 2024 : le professeur principal de chaque classe du collège où j'enseigne annonce et détaille le projet de voyage pédagogique pour le niveau de sa classe aux parents et aux enfants. Etant concernée par une classe de 6e sur les deux que compte notre petit établissement, je suis amenée à évoquer le séjour d'une semaine en Grèce envisagé par mes collègues de français et d'histoire-géographie. Intervenant en anglais dans les deux classes de 4e, je m'associe aux professeurs principaux respectifs afin de présenter le séjour en Angleterre.

Quelle n'est pas ma surprise d'apprendre le refus de certains élèves de participer !

Après enquête, il s'avère que la question du transport inquiète les enfants, en l'occurrence l'avion pour la Grèce et le bateau pour l'Angleterre. Viennent ensuite la barrière de la langue et l'appréhension d'être logés en familles d'accueil, étrangères de surcroît. Je décide alors de les aider, en commençant par identifier les raisons de ces appréhensions avant de pouvoir mettre en œuvre les enseignements du RYE afin d'y pallier.

I. Définitions des besoins et adaptations des séances de yoga

a) Le cas des 6e versus celui des 4e

Les échanges de début d'année scolaire avec les élèves définitivement inscrits à l'atelier yoga proposé sur temps de pause méridienne m'ont rapidement fait comprendre que les besoins des uns ne correspondaient pas tout à fait aux besoins des autres. Dans le cas présent, les élèves de 6e concernés par le voyage en Grèce appréhendaient un voyage de quelques heures dans les airs avec, pour la majorité d'entre eux, une première séparation d'une semaine par rapport au milieu familial. Les élèves de 4e quant à eux, avaient pour la plupart déjà expérimenté l'expérience des voyages scolaires de plusieurs jours mais pas encore en pays étranger, sauf dans le cadre familial à de rares exceptions près, et encore moins chez l'habitant.

b) Création de groupes supplémentaires

J'ai donc opté pour la création de 3 groupes en fonction des besoins évoqués : les 2 premiers regroupant les élèves de 6e et quelques 5e pris sur 2 créneaux différents (l'effectif étant trop important), le second regroupant les élèves de 4e. Pour les élèves de 6e, les séances de yoga de 40 minutes avaient donc lieu les mardis, à 11h30 et 12h45 alors que je retrouvais les élèves de 4e pour 40 minutes également les lundis sur temps de pause méridienne. N'ayant pas de local dédié à l'activité physique et sportive sur site, je bénéficiais du prêt d'une salle de la paroisse où je disposais de tapis de sport que mes collègues d'EPS n'utilisaient plus, ce qui évitait à mes jeunes yogis de se surcharger en matériel.

c) En amont des cycles adaptés

Nous avons commencé l'année scolaire par quelques séances de présentation et préparation des objectifs généraux en affinant de plus en plus certaines postures basiques mais aussi en travaillant la question de la respiration, sans oublier d'aborder la dimension réflexive du yoga ; le tout pour se projeter vers 2 cycles qui devaient débiter après les vacances de Toussaint. Ayant en tête les besoins clairement posés pour chaque groupe, j'ai consacré une bonne partie de mes premières vacances de l'année à la préparation de ces 2 cycles qui devaient précéder le départ des voyages scolaires envisagés, soit le lundi 20 janvier 2025 pour Athènes et le lundi 3 mars pour Stratford-upon-Avon.

II. Conception et élaboration des cycles de yoga

Après avoir recueilli et analysé les questionnaires à destination des élèves mais aussi de leurs parents, j'ai élaboré 2 cycles pour chaque niveau : un premier cycle que j'ai intitulé « voyages » et le suivant « séjours en terres inconnues », ces thématiques me servant de fil conducteur pour chacun.

a) La question du voyage et du transport comme point de départ

Emprunter un moyen de transport inhabituel peut s'avérer être une véritable source d'inquiétude ou d'angoisse pour certaines personnes, enfants comme adultes. Afin de pouvoir agir au mieux en m'adaptant dans la mesure du possible, j'ai décidé dans un premier temps d'analyser raisonnablement avec mes élèves l'origine de leurs appréhensions et aussi de mettre des « mots » sur les « maux ».

Un grand nombre d'enfants m'ont ainsi fait part de leur peur de la hauteur, du vide, de la chute, du noir, voire de la mort. D'autres ont surtout déploré le fait de ne pas pouvoir être avec leurs parents pour cette première fois. Par ailleurs, lors de notre échange en amont du cycle, quelques élèves m'ont révélé avoir été choqués ou du moins très marqués par des scènes de films tels que *Titanic* ou *Les Dents de la Mer* portant à l'écran des situations en mer dramatiques ou fatales. L'actualité a aussi tristement marqué leurs esprits avec les images des attentats du 11 septembre et autres crashes d'avions... A propos du transport maritime, citons le cas de cet élève qui est allé visiter le Fort Boyard lors de vacances en famille et qui a eu peur de périr en mer en raison de la tempête qui s'était levée au moment de rejoindre la côte en zodiac. D'autres encore ont eu simplement l'occasion d'évoquer des traversées houleuses avec des connaissances qui avaient été malades en bateau. Réellement vécues ou juste évoquées, certaines expériences peuvent être vraiment impactantes une fois que les personnes les ont intériorisées. Il m'a donc paru important de les conscientiser puis d'envisager le moyen de s'en éloigner dans un premier temps avant de pouvoir apporter des éléments rassurants en plus des techniques de yoga et de relaxation bienfaitantes.

M'appuyant sur une technique présentée lors d'un stage effectué dans le cadre professionnel, j'ai donc demandé aux élèves dans un premier temps, d'écrire ou de représenter (pour certains EBP) ce qui les mettait en situation de stress à l'idée de devoir prendre l'avion ou le bateau. Tout ce qui leur apparaissait comme détestable et néfaste s'est alors retrouvé sur une feuille de papier que chacun a ensuite chiffonnée, écrasée pour en faire une balle. Celle-ci a ensuite été jetée, comme pour s'en débarrasser définitivement, permettant ainsi aux élèves d'appréhender le lâcher-prise en évacuant les tensions, thématique de la séance suivante. L'écriture et l'illustration permettant un temps de réflexion, j'ai choisi de leur faire faire un *logbook* ou carnet de voyage. Les textes officiels ¹ du cycle 3 notamment et les travaux de recherches dans l'enseignement sur l'intérêt de la trace écrite expliquent que la conservation des pensées ou d'observations favorise la réflexion par la mise à distance et la comparaison. Ces mêmes textes insistent sur les réalités culturelles des pays et des régions dont on étudie la langue, comme restant l'entrée privilégiée des apprentissages. Je me trouvais donc confortée dans l'idée de lier une démarche intellectuelle à une démarche actionnelle mise en œuvre depuis 2005 dans l'enseignement des langues vivantes. Mettant en perspective les directives de l'Education Nationale dont je fais partie, j'ai veillé à une progression cohérente sur l'ensemble des 2 cycles de yoga pour chaque groupe en essayant de conserver par le biais d'un *logbook* une trace du travail sur soi au fil du temps.

¹ Textes officiels du cycle 3 d'après le BOEN n° 31 du 30 juillet 2020 et le BOEN du 22 juin 2023 (EDUSCOL)

Désireuse de soulager au mieux les élèves les plus inquiets, je me suis également appuyée sur mon expérience personnelle d'un voyage en avion au cours duquel j'avais été interpellée par une vidéo offrant une possible séance de méditation aux passagers. Par curiosité, j'avais décidé de la vivre pleinement et force avait été de constater le bien-être que cela m'avait procuré. En amont du voyage en avion pour mes propres élèves, je souhaitais donc faire en sorte qu'ils n'appréhendent plus le vol ou la traversée et qu'ils soient détendus une fois à bord, le tout afin de laisser en eux une empreinte positive de cette première expérience.

b) Rencontrer l'Autre dans sa Différence... ou pas

Forte de cette première étape fondamentale et une fois la question du transport dédramatisée, je me suis par la suite intéressée à ce qui préoccupait mes élèves par rapport à leurs premiers pas en terres inconnues, plus particulièrement à l'« étranger ». A ce moment précis de ma réflexion et de la rédaction de ce mémoire, j'avoue avoir peine à utiliser ce mot... « Etranger ». Attachant de l'importance à la signification des termes que j'utilise, sa définition pluri-sémantique ² m'interpelle :

1. Personne dont la nationalité n'est pas celle d'un pays donné (par rapport aux nationaux, aux citoyens de ce même pays)
2. Personne qui ne fait pas partie d'un groupe, personne avec laquelle on n'a rien de commun

Que dire encore du sens premier de son radical « étrange » ?

1. hors du commun
2. épouvantable, terrible

Je comprends mieux ma réticente personnelle à utiliser ce mot mais surtout la peur qui anime mes jeunes élèves, peut-être encore marqués par certains contes tels *Le Petit Chaperon Rouge* ou encore *Le Petit Poucet* ³ dont la symbolique contribue à cultiver le mythe de l'étranger ou la peur de l'abandon. Il me tenait donc à cœur de clarifier les choses en tentant de leur apporter des preuves concrètes de la non dangerosité d'un voyage scolaire à l'étranger, que la différence peut être une richesse et qu'au-delà des différences, les points communs

² Définitions du dictionnaire Le Robert en ligne (Paul Robert et Alain Rey)

³ PERRAULT Charles, *Le Petit Chaperon Rouge*, 1697 ; PERRAULT Charles, *Le Petit Poucet*, 1697

sont autant de connexions possibles avec autrui. Comme pour *Aladdin* ⁴, leur tapis de yoga allait les emmener vers des aventures extraordinaires.

III. Pas à pas vers Pa...tanjali : Expérimentation menée

a) Contexte de départ

Les séances hebdomadaires thématiques ont débuté juste après les premières vacances de l'année scolaire en cours, c'est-à-dire la semaine du 4 novembre 2024. Le hasard du calendrier a bien fait les choses puisque ma cheffe d'établissement avait décidé de marquer la journée nationale de lutte contre le harcèlement scolaire par une journée rebaptisée « journée du bien-être et du bien vivre ensemble » choisissant de sensibiliser les élèves à ce qui se trouve être aussi le premier membre de l'échelle de Patanjali. S'agissant de s'accorder entre pairs, il n'a pas été très difficile pour l'ensemble des élèves de jouer le jeu et de savourer pleinement le bien-être recherché dans les activités ludiques proposées ce jour-là. Mais comment s'ouvrir à l'altérité et être capable d'apprécier voire si possible de savourer la différence en particulier culturelle, quand il s'agit notamment de quitter son territoire dans le cadre d'un voyage scolaire culturel et linguistique ?

J'ai donc choisi d'expérimenter 2 cycles de yoga avec des élèves volontaires. Le premier cycle sur le thème du voyage est axé essentiellement sur l'appréhension d'un moyen de transport inhabituel et le second sur le séjour en terre inconnue, ces 2 cycles étant envisagés d'après les réponses aux questionnaires donnés avant les vacances de Toussaint, au vu des inscriptions tardives et laborieuses de certains élèves aux voyages scolaires de leur niveau de classe. Le premier groupe était donc constitué de 10 élèves de 6e1 (8 filles + 2 garçons), le second de 9 filles de 6e2 et 5e2 et le 3e de 7 élèves de 4e (6 filles + 1 garçon) + 1 fille de 3e qui nous a rejoints en cours d'année.

b) Cycles des séances et techniques

- **Le cadre : structurant, sécurisant et rassurant**

Pour chaque séance, j'ai disposé de la salle paroissiale qui jouxte le collège. Cette salle est vaste et agréable, un peu à l'écart de la cour de récréation et de fait très au calme. Lumineuse, elle dispose également de rideaux. Tables, chaises, paperboard et crayons sont à disposition des personnes qui l'utilisent. Des tapis quelque peu usagés m'ont été offerts par les collègues d'EPS du lycée, m'évitant ainsi d'en emprunter à mon club yoga et dispensant les élèves de

⁴ GALLAND Antoine (trad.), *Aladin et la Lampe Merveilleuse*, recueil *Les Mille et Une Nuits*, 1806

se surcharger avec du matériel supplémentaire. Au sol, un lino récent est en harmonie avec la pièce régulièrement nettoyée et toujours très propre. Dans un souci de confort optimal pour chacun, je les autorise à ramener un plaid ou une petite couverture pour les adaptations ou les phases de relaxation. La salle n'étant pas occupée en permanence, il me faut penser à allumer le chauffage en amont des séances les lundi et mardi matin et aussi disposer les tapis pour ne pas perdre de temps au début de chaque séance. Pour en gagner à la fin, une organisation a été mise en place au bout de quelques séances : chaque élève se charge de ranger un tapis à l'endroit prévu pendant que j'éteins le système de chauffage et replace les rideaux. En fonction des emplois du temps des différentes classes et du mien, également en fonction de l'occupation des lieux, les créneaux ont été convenus au mieux et le programme expliqué. Enfants, parents, directrice, collègues et vie scolaire ont été régulièrement informés des changements ou ajustements par des interventions directes dans les classes, affiches dans l'établissement ou mailing.

Au début de chaque séance, j'ai pris soin d'accueillir mes élèves avec le sourire, de les attendre si besoin, de ne pas les presser et de leur rappeler régulièrement que ce temps leur était offert comme une bulle de bien-être, un moment privilégié, doux et agréable au cœur de leur journée avant de commencer de manière rituelle... au son du bol chantant.

- **La structure : progression selon l'échelle de Patanjali**

Toujours dans un souci de laïcité et sans entrer dans les détails des étapes aux noms sanskrits que je garde comme repères personnels, j'ai souhaité expliquer aux différents groupes la cohérence de la progression en 6 étapes pour chacune des séances proposées, de même que la fonction de certaines postures, certaines respirations. Le rôle important aussi que joue le silence et comment l'échelle de Patanjali peut les amener à une routine personnelle de mieux-être au quotidien.

YAMA (Vivre ensemble)	Etape fondamentale que je n'ai jamais négligée, tenant compte de l'état bien souvent <i>rajasique</i> du groupe arrivant de pause récréative. Avant même de débiter chaque séance, le couloir un peu sombre menant à la salle servait de sas de décompression, de transition entre le monde extérieur et la découverte de son monde intérieur favorisant le calme avant le son du bol chantant, une fois que chacun s'était déchaussé et mis à son aise. Si <i>yama</i> s'est vu raccourci au fil du temps, il ne l'a jamais été en termes de qualité : regard, écoute et
--------------------------	---

	partage étant au cœur d'un <i>yama</i> réussi et gages d'une base solide pour la suite.
NIYAMA (Éliminer les tensions)	Je l'ai souhaité si possible en cohérence avec ma thématique. Les différentes postures et leurs noms associés n'étant pas le fruit du hasard, j'ai essayé d'exploiter le rapport aux différents éléments naturels dans mon approche. Eliminer les toxines et pensées négatives a permis également l'échauffement de certaines parties du corps, le préparant ainsi à l'étape suivante par une mise en mouvement progressive.
ASANA (Se mettre en posture juste)	La prise en compte de la morphologie et des caractéristiques anatomiques selon les âges a conditionné certains de mes choix, grâce au TYE ⁵ . Face à certains élèves souffrant de problèmes de genoux ou de dos notamment dus à la période de forte croissance au moment de l'adolescence, j'ai pu mesurer l'importance d'une adaptation régulière pour permettre « l'effort juste » comme aime à le répéter mon propre professeur de yoga. L'apport régulier d'images pour mieux visualiser certaines parties du corps a aidé certains élèves à mieux les ressentir et les conscientiser pour pouvoir les mettre en action tout au long du cycle.
PRANAYAMA (Respirer)	A cette étape précise, j'ai vraiment eu l'impression d'apprendre et de faire découvrir le rôle essentiel et vital de la respiration avec ses différents étages, les différents types de respiration, le rôle de l'inspiration, celui de l'expiration. Pas de rétentions bien-sûr... mais le ressenti de ses bienfaits physiques, mentaux et émotionnels que les élèves ont pris de plus en plus plaisir à expérimenter et à savourer, parfois les yeux fermés, sans même que je leur demande.
PRATYAHARA (Savoir se relaxer)	La relaxation m'a souvent été demandée. Là encore, la technique est aidante car il ne s'agit pas simplement de s'allonger sur le dos. Se détendre en <i>shavasana</i> est plus difficile qu'il n'y paraît. Selon BKS Iyengar ⁶ , ce serait la posture la plus difficile à maîtriser. En observant les élèves, j'ai pu m'en rendre compte, surtout chez les élèves présentant des TDHA mais curieusement, ce sont eux qui se sont avérés être les

⁵ Lectures préparatoires du TYE, module 2, sur la croissance et le développement de l'enfant : les conséquences à en tirer en yoga (association RYE yoga)

⁶ IYENGAR B.K.S., *Light on Life*, édition Rodale, 2006

	plus demandeurs. En fonction des séances, j'ai proposé différents types de relaxation (conscience des appuis, rotation de conscience, Jacobson, histoire suivie, <i>yoga nidra</i>).
DHARANA (Se concentrer)	La prise de conscience de la respiration apaisée a souvent été à la base de cette dernière étape. L'état de détente apporté précédemment permettra non seulement une amélioration de la concentration mais aussi une meilleure gestion de la mémoire et surtout du stress, de manière plus générale.

Séances et cycles ont été pensés et construits de façon spiralaire c'est-à-dire repris régulièrement, leur niveau d'approfondissement augmenté peu à peu au fil du temps afin de pouvoir progresser dans la pratique.

- **Thématique**

Celle-ci a été déclinée pour répondre au mieux aux besoins des enfants, évoqués en amont. Utiliser le yoga comme moyen facilitateur d'un voyage à l'étranger en leur permettant d'expérimenter quelques exercices et autres postures aurait été possible et certainement plus facile et rapide mais envisagé de la sorte, cela n'aurait été qu'une approche globale et superficielle. Il m'a fallu du temps pour concevoir de manière réfléchie et cohérente 4 cycles au final : un premier cycle pour mieux appréhender la question d'un transport inhabituel avec le voyage en avion, décliné ensuite avec le voyage en bateau. Idem pour le second cycle sur la question du séjour, en Grèce d'abord puis en Angleterre. Renforcer la confiance en soi, développer la confiance en l'autre ont été des buts constamment recherchés. Chaque étape a visé à la fois l'ancrage mais aussi l'ouverture, la réceptivité du corps et du mental jusqu'à atteindre un certain épanouissement personnel.

c) Déroulé des séances

Tableaux synoptiques :

1 – a : voyage en avion (1 – b : voyage en bateau, cf. annexe 4)

(2 – a : séjour en Grèce, cf. annexe 5) 2 – b : séjour en Angleterre

Séances (voyage en avion)	YAMA	NIYAMA	ASANA	PRANAYAMA	PRATYAHARA	DHARANA	Prolongement
Travailler sur le lâcher-prise en évacuant les tensions	- La carte de visite (prénom, salutation, cadeau) - Rassemblement au centre - Remise - Temps d'échange: le stress +/-	- le soufflet - le vent qui chasse les nuages ou le toboggan	La petite proue assise	Assis, dos droit, yeux fermés, mains sur les oreilles pour écoute de sa propre respiration	Allongé sur le dos, yeux fermés > transition initiale	Conscience de la respiration apaisée et de l'état de lâcher-prise > silence > transition finale > assis	Invitation à écrire l pensée positive /jour
Apprendre à faire face à une situation de stress	- La carte de visite (prénom, souhait pour la journée, la semaine) - Echange sur les facteurs de stress et schéma de pensée > mon geste "tour de contrôle"	- le chewing-gum - le gorille	- Les 7 positions de la CV - La posture du chat	- Le plouf du ventre (/ / trous d'air) - Assis dos droit > respiration de la vague asymétrique (EXP. plus longue que INSP.)	Allongé sur le dos > transition initiale > Jacobson > cs. de la respiration > images rapides en lien avec le thème > silence > transition finale	Assis > refaire son geste repère avec les mains et se choisir sa propre image comme doudou du mental	Invitation à refaire ce geste quand le stress arrive
Créer un refuge quand le besoin s'en fait sentir	- Donner un sourire aux autres - Echange sur les effets du stress à partir du visage endroit/envers	Libération des vents sur musique <i>Somewhere Over the Rainbow</i>, de I. Kamakawiwo'ole	Posture droite rectifiée > Mudra de Ganesh > héros de profil > l'enfant	Conscience de la respiration abdominale contre ses cuisses	Allongé sur le dos > transition initiale > fermeture des portes > silence > transition finale	Visualisation de son lieu refuge > assis	Invitation à décrire ou dessiner son lieu refuge
Eveiller en soi une émotion agréable en cultivant sa joie	3 grands soupirs pour chasser les pensées > observation des sensations > météo intérieure > poème de Leni Castagnette	Bâillements + la douche	Salutation au soleil > Le diamant	Assis > respiration complète : l'oiseau	Allongé sur le dos > transition initiale >	Histoire suivie pour grande relaxation (inspirée de yoga nidra) > transition finale	Compléter une carte mentale récapitulative des notions travaillées pour gérer son stress et gagner en confiance

Séances (séjour en Angleterre)	YAMA	NIYAMA	ASANA	PRANAYAMA	PRATYAHARA	DHARANA	Prolongement
Développer ses sens (toucher)	• Marche stop (salutations par le regard puis avec 1 main, avec 2 mains, sans se toucher puis, checks, poignées de main, éventuellement hugs et bises)	• La douche (de haut en bas)	• Ouverture et fermeture des épaules • L'arbre à 2	• Assis dos-à-dos pour respirations simultanées à 2	• Allongé sur le dos + plaïd > sensation de détente et bien-être > transition initiale	• Rotation De Conscience axée sur la chaleur corporelle > silence > transition finale > assis	• Invitation à apprécier finement les points de contact cutané / réflexion : comment se saluer selon les pays
De voir à regarder et observer (vue)	• En cercle, salutation de chacun à tous en leur offrant son regard (l'un après l'autre)	• Yoga des yeux	• Miroir à 2	• Assis face à face pour respiration guidée par la gestuelle de l'autre (lotus qui s'ouvre et se referme = INSP + EXP)	• Allongé sur le dos > Photo du dauphin souriant > "Relax avec les dauphins" du TRE > transition finale	• Conscience de l'état de détente et bien-être	• Invitation à regarder ses camarades avec un sourire
Entendre, écouter, répéter, parler et s'exprimer (ouïe)	• En cercle dos vers le centre avec numéros attribués > salutations dans différentes langues > reconnaissance vocale	• Auto-massage des oreilles	• La proue du bateau	• Assis > Respiration de l'abeille	• Allongé sur le dos > proposition d'une musique relaxante (Would Love)	• Concentration sur différents sons (pluie, feu qui crépite, rire d'enfant, chant d'oiseau) > cs. du silence et de sa respiration	• Révision de quelques salutations en anglais (lien avec le cours, en préparation du voyage)
S'ouvrir à différentes odeurs et autres parfums (odorat)	• En cercle > l'enveloppe surprise des odeurs > j'aime / je déteste > discussion : subjectivité > nuance	• Le bûcheron	• Le héros	• Assis > Respiration alternée • Respiration équilibrante ou de la lumière	• Dos au cercle > yeux fermés > sentir odeurs et parfums (cacao / rose / thé)	• Choix des cartes correspondant es	• Création d'un bouquet central (mandala)
Développer son palais et savourer des saveurs exotiques (goût)	• En cercle, accueil de tous	• Bâillements • Exploration de la bouche avec la langue	• Le lion	• Respiration rafraîchissante (essai)	• (Accepter d'inverser avec Dharana ici) Plaisir de la dégustation & bien-être	• Dégustation à l'aveugle > identification (cheddar, chips vinaigre, apple pie)	• Organisation d'un tea-time avec les familles + expo. photos

d) Observations des effets sur le public

- **Constat (échelon par échelon)**

YAMA : L'arrivée particulièrement bruyante et agitée des toutes premières séances a peu à peu laissé place à un calme relatif, selon les jours. Dans tous les groupes, les élèves m'ont demandé s'ils pouvaient utiliser mon bol chantant pour marquer le début de la séance. Nous nous sommes arrangés pour que ce soit à tour de rôle. Un début de séance m'a particulièrement marquée après que 2 filles de 6e sont arrivées avec leur petit groupe alors qu'elles venaient de se disputer juste avant sur la cour de récréation... Au vu de leurs visages fermés, je m'étais bien rendu compte que quelque chose n'allait pas. Elles n'ont rien dit jusqu'au moment de pratiquer le *yama* du jour pour évoquer sa météo intérieure. L'étape a de fait pris plus de temps que prévu et des larmes ont coulé. La séance avait pour principal objectif d'éveiller en soi une émotion agréable en cultivant sa joie... Nous partions de loin ! Les autres camarades sont intervenues dans la discussion, certaines se positionnant comme témoins de l'incident et prenant partie pour l'une en particulier tandis que d'autres essayaient de relativiser les propos de celle qui se sentait incomprise et manifestement blessée. Apporter de l'apaisement à la situation tendue de départ n'a pas été chose facile et il a fallu s'adapter. L'une des deux n'a pas souhaité participer activement à l'ensemble de la séance, préférant se mettre un peu à l'écart du groupe pour se reprendre. Cependant, elle aurait très bien pu quitter la salle. Elle ne l'a pas fait. Elle est revenue d'elle-même, au moment de la relaxation finale. Avant de partir quand il a fallu ranger les tapis, les 2 filles en question se sont mises ensemble pour les porter à 2 ! Trop contente, je les ai laissées faire.

Un autre début de séance m'a également marquée quand une élève a dit qu'elle se sentait plutôt triste. A la fin, elle est venue me voir tout sourire, pour me dire qu'elle s'était fait une nouvelle copine grâce aux activités proposées ce jour-là (notamment la marche à 2 avec 1 handicap et la posture de l'arbre à 2 puis le labyrinthe crétois).

NIYAMA : Le moment où chacun s'est « lâché » de plus en plus librement au fil du temps. Nous sommes passés de la réserve générale du début d'année à de franches parties de rigolade parfois quand il s'agissait de bâiller, faire le gorille ou le lion. Appréciant généralement la disposition en cercle, je m'arrangeais pour ce genre de pratiques à disposer les élèves en lignes, face à moi, leur disant que je les autorisais à rire de moi puisque cela ne me dérangeait pas, mais pas des autres au risque de les vexer. Tous se sont donc régulièrement et volontiers prêtés au jeu.

ASANA : S'agissant de permettre à chacun de trouver la posture juste selon son propre corps et à un instant particulier de sa croissance, j'ai pu mesurer l'importance de l'observation et aussi de la guidance avec un vocabulaire et des consignes adaptés. J'ai surtout gardé en mémoire certaines notifications portées à ma connaissance par les élèves et leurs parents dans les questionnaires distribués en amont des séances. Ainsi pour 3 élèves de 4e souffrant de douleurs chroniques aux genoux et au dos (problèmes osseux et musculaires pour l'une, ostéogénèse imparfaite pour le second et Osgood-Schlatter pour la troisième), j'ai de fait régulièrement proposé des adaptations. Par exemple, quand je les invitais à prendre la posture du diamant, je leur proposais plutôt de s'aider d'une chaise ou bien de s'asseoir sur le tapis jambes étendues, en fonction de leurs possibilités. Dans chacune des séances proposées, j'ai insisté sur l'importance de redresser sa colonne vertébrale pour fortifier son dos, permettant aussi de donner de l'ampleur à ses poumons. Dans l'un des questionnaires rendus suite aux 2 cycles proposés, l'une de mes élèves indique que certaines postures pratiquées l'aident régulièrement en classe quand elle éprouve le besoin de s'étirer pour se détendre.

PRANAYAMA : Là encore, au fur et à mesure des séances, j'ai pu mesurer l'évolution voire les progrès des jeunes quand il s'agit de respirer en pleine conscience. Je m'en suis notamment rendue compte quand une élève de 3e a rejoint le groupe des 4e : Ce sont ses nouveaux camarades qui lui ont expliqué et montré la technique. Au tout début des séances de yoga, je m'étais aperçue que les élèves avaient finalement peu conscience de leur propre respiration tant c'est un mécanisme naturel. Visualiser l'inspire et l'expire grâce à des schémas, gestes, métaphores, accessoires et autres sons ont régulièrement permis aux élèves de conscientiser de plus en plus finement leur respiration mais surtout de pouvoir la modifier selon les besoins recherchés. La période hivernale et ses nez bouchés nous ont en quelque sorte aussi permis de prendre conscience de la formidable conception du corps et des possibles portes de secours et j'ai pu m'apercevoir de l'importance du silence, élément facilitateur à cette étape. Au fur et à mesure de l'avancée dans les cycles, le *pranayama* bien réalisé laissait bien souvent présager une bonne relaxation, une bonne concentration.

PRATYAHARA : Je crois bien que cette étape a été la plus appréciée car la plus recherchée par mes élèves, à en croire les questionnaires en amont et en aval des cycles proposés (cf. annexe 2). Par conséquent, je l'ai particulièrement soignée, non seulement au moment de la conception des cycles mais aussi sur place : j'ai été attentive à ce que cette phase se déroule au mieux pour chacun (chaleur douce dans la salle, pénombre, prière de ne pas déranger, plaid autorisé...). Bien consciente de la diversité de mes élèves, j'ai donc proposé différents types de relaxation et j'ai pu constater les effets possibles (endormissements, sourires sur les

visages ou mouvements de mâchoires chez 2 élèves à l'évocation d'un repas lors d'une détente inspirée de *yoga nidra*). Sortir de cette phase de détente vraiment profonde chez certains s'est parfois avéré un peu plus long que prévu... La phase de transition n'est donc pas à négliger à ce moment-là !

DHARANA : Permettre à chaque élève de revenir enfin à soi dans un souci de bien-être, d'avoir conscience de son environnement et d'être en capacité d'interagir avec, de façon harmonieuse, était l'ultime étape de chaque séance. Par manque de temps parfois, l'exercice de concrétisation souhaité a été donné en prolongement (comme le *mandala*). Suite logique et nécessaire de *pratyahara*, si *dharana* a parfois été écourtée, cette étape n'a jamais été oubliée ou négligée (remplacement des huiles essentielles initialement prévues pour une question pratique par un bouquet de lavande séchée, des pelures d'orange et des feuilles de laurier, pour 1 élève allergique). Il s'est avéré que le cycle basé sur l'utilisation des 5 et même des 10 sens ⁷ a été particulièrement propice à cette étape et utile lors des voyages qui ont suivi puisqu'en prolongement final, j'ai demandé aux élèves de prendre des photos souvenirs (cf. annexe 11), avec si possible des gros plans afin d'aiguiser encore leur sens de l'observation. Comme j'avais pu le faire moi-même en atelier photo lors du stage résidentiel d'été 2024, les enfants ont ainsi pu imprimer le souvenir de ce qu'ils avaient aimé regarder, écouter, manger, toucher, sentir en vue de les partager lors d'une exposition au sein de l'établissement.

- **Retours des élèves**

En complément des cycles de yoga proposés, les élèves des différents niveaux ont été invités à une séance supplémentaire après leur voyage scolaire, au cours de laquelle nous avons pu échanger sur les ressentis, avis et suggestions de chacun. Un questionnaire final a également été distribué pour formaliser l'ensemble (cf. annexe 3). Au-delà des réponses aux questions posées, que ce soit à l'oral ou à l'écrit, je retiendrai surtout les commentaires plus spontanés que j'ai relevés au fur et à mesure que le temps passait. Pour les garder précieusement, je les ai consignés dans un petit carnet qu'il m'arrive de relire non sans émotion à chaque fois. En voici quelques exemples : « moi, je n'ai plus peur maintenant madame... Hâte même de prendre l'avion ! » (Léa, décembre 2024), « Pendant les vacances, j'ai fait du yoga. Et avant une compétition d'équitation aussi. Et vous savez quoi ? Et bien... J'ai gagné ! » (Elsa, 7 janvier 2025) « Moi aussi j'ai fait du yoga pendant les vacances. J'ai lu le poème que vous nous avez donné à ma maman parce qu'elle est handicapée et avant de revenir à l'internat ce matin, j'ai

⁷ COULON Jacques (de), *Le manuel de la méditation au collège et au lycée*, éditions Payot & Rivages, Paris, 2015

regardé la photo de ma Mamie et j'ai pensé à elle pour m'aider » (Noémie, le même jour) « Pas de yoga aujourd'hui ? Oh mince... J'espérais... J'ai mal au ventre, je suis stressée ! » (Amandine, 27 février 2025) ... Bref, quelques réflexions parmi tant d'autres !

- **Difficultés rencontrées**

Si la plupart des séances se sont déroulées sans encombre, j'ai déploré quelques désistements au début du premier cycle. La fiche d'inscription (cf. annexe 2) que chaque élève volontaire devait compléter après 2 séances d'essai précisait pourtant qu'il s'agissait d'un engagement et ce, sur plusieurs semaines. Pour mieux comprendre ces départs anticipés, j'ai demandé aux quelques filles et garçons de 6e et 5e concernés les raisons de leur choix. Ils m'ont simplement dit qu'ils préféreraient rester en récréation sur le temps de pause de midi, ce que j'ai respecté. Par la suite, j'ai donc pu rassembler les 2 groupes de 6e et 5e pour n'en faire qu'un seul, ce qui m'a finalement permis moi aussi de souffler un peu lors de ma journée chargée du mardi. Le créneau choisi m'a posé question. La pause du midi permettait certes à tous les élèves de l'établissement de participer mais est-ce le meilleur créneau ? J'ai pu recueillir leurs avis dans le questionnaire final.

D'autre part, certaines séances ont été annulées au dernier moment en raison d'une panne de chauffage dans la salle et aussi pour un problème de clés. De fait, pour pouvoir mener à bien les 2 cycles prévus pour chaque groupe avant les voyages scolaires, j'ai dû m'adapter en prenant les élèves à différents moments de la semaine, en fonction de nos emplois du temps respectifs, ce qui a été très compliqué pour les 6e en particulier puisqu'ils partaient début janvier. Et c'était bien-sûr sans compter sur les absences des uns et des autres, plus fréquentes en hiver pour raisons de santé.

J'avais essayé d'anticiper ce genre de perturbations dans ma propre progression et avais conçu quelques fiches à compléter en prolongement des séances qui se voulaient aussi aidantes en cas d'absence. Par souci écologique, j'avais pu très tôt récupérer des cahiers inutilisés au CDI pour les distribuer en tant que « journal de bord spécial yoga » à chaque élève. Il s'est avéré que le format était trop grand et qu'ils l'oubliaient régulièrement. De mon côté, j'ai aussi parfois oublié de ramener de quoi coller et mes fiches se sont retrouvées ailleurs que dans le support prévu. A l'avenir, je demanderai plutôt une pochette ou bien un cahier de plus petit format et peut-être avec des pages blanches, selon les préférences.

Enfin, et cela a été la difficulté majeure, j'ai bénéficié d'une salle très agréable mais un peu éloignée des bâtiments principaux de l'établissement. De fait, en milieu de journée, le temps que les élèves aillent aux toilettes, me rejoignent en fonction de leur passage à la cantine, se préparent avant chaque séance, se rechaussent ensuite, rangent le matériel, etc., bon nombre

de séances se sont trouvées écourtées. J'en ai été gênée mais aussi les enfants qui me l'ont régulièrement fait savoir. Combien de fois m'ont-ils dit : « On est bien là... Il nous faudrait plus de temps, madame ! ». Je partage entièrement leur avis.

Conclusion

Si le temps nous a parfois manqué, les objectifs des cycles envisagés ont été atteints voire dépassés. J'ai eu la chance de pouvoir accompagner mes élèves en Grèce et en Angleterre et j'ai pu constater les effets produits des séances proposées. Avant même le départ, la plupart des élèves étaient déjà plus confiants et détendus à l'idée de voyager. Les émotions débordantes avaient été canalisées et partir était devenu concevable, possible, réalisable et même attendu. Sécurisés et forts d'eux-mêmes, ils étaient bel et bien en marche vers l'autonomie. Sur place, j'ai vu des enfants heureux d'être ensemble et déployer des efforts qu'ils n'auraient pas faits quelques mois auparavant pour s'exprimer non seulement en anglais mais aussi en cherchant à apprendre quelques mots de grec, dont ils n'avaient pourtant aucune notion, uniquement dans le but de faire plaisir aux locaux. Les échanges de sourires, de petits cadeaux des uns aux autres mais aussi de quelques larmes au moment de revenir me confortent dans l'idée que les voyages et la découverte d'autres cultures sont essentiels pour un monde meilleur. Encore faut-il avoir un esprit d'ouverture pour pouvoir comprendre l'autre et aussi le désir de créer du lien en développant sensibilité et empathie. Comme disait Antoine de Saint-Exupéry « On ne voit bien qu'avec le cœur, l'essentiel est invisible pour les yeux »⁸ Le yoga m'apparaît donc comme le moyen privilégié pour ce faire, véritable complément à la transmission de connaissances académiques car c'est un travail sur sa propre personne. Depuis 2 ans que je transmets les enseignements du RYE, j'ai pu observer l'évolution du comportement de certains en particulier. Le plus flagrant concerne les élèves les plus timides comme les plus agités. Le yoga leur apporte l'équilibre dont ils ont régulièrement besoin.

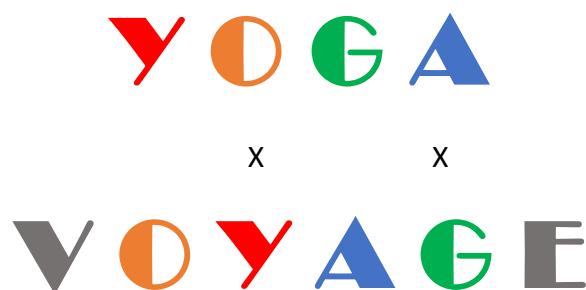
J'ai moi aussi beaucoup appris de mes petits yogis. Ils m'ont fait me questionner, réfléchir à ma propre condition. A ce stade de la rédaction de ce mémoire, je me souviens du cas d'Enora. C'était il y a bientôt un an : Enora, multi dys- et souffrant de TDHA, remportait le premier prix d'écriture dans le cadre de l'exposition Maître Yoga au siège de l'UNESCO. Elle n'était jamais allée à Paris et n'avait jamais eu l'occasion de prendre le train ou le métro et s'était étonnée de ne pas avoir à mettre de ceinture de sécurité dans ces transports en commun. Le hasard a fait que nous avons croisé le chemin d'un contrôleur exceptionnel qui nous a fait visiter la locomotive et autorisées à passer à tous les passagers un message d'arrivée dans la capitale.

⁸ SAINT-EXUPERY Antoine (de), *Le Petit Prince*, éditions Reynal & Hitchcock, 1943

Cette enfant sera sans doute marquée à vie par cette première expérience associée au train et aussi grâce au yoga (cf. annexe 12) ! A l'inverse, je ne peux m'empêcher de penser à la première expérience du train pour mon propre père : né pendant la seconde guerre mondiale en Franche-Comté, il a été envoyé par le train chez des cousins en Normandie à l'âge de 11 ans pour pouvoir suivre ses études. Complètement déraciné et sans y avoir été préparé à l'époque, comment ne pas comprendre que cela a été vécu comme un réel traumatisme ? Fort heureusement, la reconnaissance des besoins de l'enfant et l'éducation ont beaucoup évolué depuis. Il n'empêche que la peur de l'inconnu et certaines expériences personnelles peuvent altérer jugement et ressenti, surtout lorsqu'on est enfant. En cela, le yoga peut apporter des réponses intéressantes qui font également que je me sens parfois plus utile à enseigner le yoga que ma propre matière tant les enfants d'aujourd'hui ont besoin d'introspection pour se découvrir soi et pouvoir comprendre le monde qui les entoure, interagir avec.

Depuis que je le pratique, le yoga m'a apporté tellement de bien-être et d'enrichissement personnel que j'ai souhaité le transmettre aux jeunes à qui j'ai affaire dans mon quotidien ; c'est ce qui m'a amenée à me former auprès du RYE. Encouragée par mon professeur de yoga, je vais entamer une nouvelle formation à partir de l'année prochaine pour pouvoir l'enseigner aux adultes. Dans quelques années, je retrouverai peut-être celles et ceux avec qui le yoga m'a fait voyager cette année...

Après tout, à l'intérieur du mot *voyage* ne trouve-t-on pas le mot *yoga* ?



Annexes

Annexe 1 : bibliographie et sitographie	II
Annexe 2 : questionnaires et documents complémentaires (exemples).....	III
Annexe 3 : exemples de questionnaires de fin de cycles	IV
Annexe 4 : tableau synoptique du cycle “transport en bateau”	VI
Annexe 5 : tableau synoptique du cycle “séjour en Grèce”	VII
Annexe 6 : extrait du cycle “transport en avion” - séance 4 détaillée relaxation <i>yoga nidra</i>	VIII
Annexe 7 : extrait du cycle “séjour en Angleterre” - séance 3 détaillée	X
Annexe 8 : extrait du cycle “séjour en Grèce” - séance 4 détaillée	XI
Annexe 9 : exercices et postures (illustrations)	XII
Annexe 10 : synthèse des élèves (diagramme)	XIII
Annexe 11 : aboutissement des cycles yoga (photos souvenirs des voyages cibles)	XIV
Annexe 12 : articles sur l’atelier yoga	XVI
Annexe 13 : curriculum vitae	XX
Annexe 14 : remerciements	XXI

Annexe 1 : Bibliographie et sitographie

Bibliographie

SCHNEIDER Liane, *Lola prend l'avion*, éditions Piccolia, 2010

FRATTINI Stéphane et LEDU Stéphanie, *En avion !*, éditions Milan, 2022

BRUS Catherine et LEDU Stéphanie, *Voyage en avion*, éditions Milan, 2007

CHEVRIER Noël, POLACCO Michel et DENTAN Marie-Claude, *Comment ne plus avoir peur en avion*, éditions Le cherche midi, 2001

AIMELET Aurore et MOKEDDEM Abdelkader, *I believe I can fly*, éditions Hachette, 2016

CIBOUL Adèle, *Enfants du monde*, éditions Nathan, 2014

DESFOUR Aurélie, *C'est pas sorcier, Les grandes découvertes*, éditions Deux coqs d'or, 2023

COULON Jacques (de) et FLAK Micheline, *Le manuel du yoga à l'école*, éditions Payot & Rivages, Paris, 2016

GIAMMARINARO Martine et LAMURE Dominique, *Yogito, un yoga pour l'enfant*, Les éditions de l'Homme, 2015

PIQUEMAL Michel, *Les Philofables*, éditions Albin Michel Jeunesse, 2008

MAINGUY Véronique et MUCHA Laurence, *Mon Yoga quotidien*, éditions Esprit Yoga, 2019

Sitographie

Lien vidéo d'Enora : https://actu.fr/normandie/neufchatel-en-bray_76462/video-dans-un-train-pour-paris-deux-jeunes-deseine-maritime-ont-vecu-une-experience-inoubliable_61294368.html

Article du journal Le Réveil : https://actu.fr/normandie/neufchatel-en-bray_76462/dyslexique-cette-jeune-collegienne-de-neufchatel-en-bray-remporte-un-premier-prix-decriture_61293730.html

Annexe 2 : Questionnaires et documents complémentaires (exemples)

ENGAGEMENT ÉLÈVE

Club YOGA
Collège St-Charles de Foucauld
2024-2025

Je, soussigné(e), [nom] [nom]
en classe de 5ème 1

☒ m'inscris volontairement au club yoga pour l'année scolaire en cours

☒ accepte de respecter régulièrement les consignes données

☒ m'engage à venir assidûment aux séances

Je m'inscris au yoga pour pouvoir :

☒ me relaxer
☒ me concentrer
☒ prendre confiance en moi
☒ m'ouvrir aux autres
☒ stimuler mon énergie
☒ me calmer

Informations importantes à porter à la connaissance de Madame Villiers :
Peur de l'arçon
Peur du noir

Signature : [signature]

QUESTIONNAIRE PARENTS

Club YOGA
collège St-Charles de Foucauld
2024-2025

Je soussigné(e) [nom]
parent de l'élève [nom]
en classe de 5ème 1, l'autorise à participer au club YOGA
les lundis de 12h40 à 13h20 dans les conditions précédemment données.

A Monsieur, le 30/09/24 Signature : [signature]

Date de naissance de mon enfant : le 8/03/11

Ses loisirs : dessin, lire des Mangas, regarder mangas*, de la marche*, anime*

Mon enfant est plutôt :

☒ souvent agité ☐ plutôt calme
☐ parfois agité ☐ très calme

Il / elle rencontre des problèmes de concentration :
souvent - (parfois) - jamais

Il / elle a des problèmes d'endormissement :
(souvent) - parfois - jamais

Problèmes de santé éventuels ou besoins éducatifs particuliers :

Attentes du Club Yoga : lui permettre de se détendre, et d'apprendre à vivre avec les autres.

Éléments importants à porter à la connaissance de Mme. Villiers :



2. Mon vol bien organisé
Ma check list personnalisée

Fais du tri... dans tes affaires et aussi tes infos !

Numérote du plus au moins important pour toi :

① chewing-gum
② masque
③ bouchons d'oreilles
④ mon doudou / gri-gri
⑤ mes photos
10 ⑥ ma crème qui sent bon
⑦ ma playlist
⑧ mon livre préféré
⑨ un jeu de cartes
⑩ mon téléphone

Boîte à outils

--> la manoeuvre de Valsalva
--> les auto-massages



Carte mentale de fin de cycle "transport en avion"

Annexe 3 : exemples de questionnaire de fin de cycles

QUESTIONNAIRE élève:

Les ateliers CYCLES VOYAGE du club

YOGA

t'ont permis de...

1. Faire connaissance (ou la développer) avec d'autres élèves ? OUI · NON
2. Prendre un peu de temps pour te poser, te reposer ? OUI · NON
3. Evacuer certaines tensions ? OUI · NON
4. Améliorer ta posture ? OUI · NON
5. Mieux apprécier ta respiration ? OUI · NON
6. Eveiller en toi une émotion agréable, joyeuse ? OUI · NON
7. Te recentrer, te concentrer en cas de besoin ? OUI · NON
8. Mieux gérer ton stress (face au transport notamment) ? OUI · NON (déjà géré)
9. Développer la confiance en toi-même ? OUI · NON (mais j'ai déjà confiance en moi)
10. Etre plus à l'aise face à l'inconnu ? OUI · NON
11. Découvrir quelques techniques de relaxation ? OUI · NON
12. La pause du midi était-elle bien choisie ? OUI · NON
13. Quelle séance ou quel moment as-tu préféré ? Pour quelle(s) raison(s) ?
Séance des six sens
14. Si l'atelier yoga devait être reconduit, reviendrais-tu ? OUI · NON
à midi
15. Si OUI, à quel moment de préférence ?
16. Autres remarques ou suggestions :

plus de moment de relaxation
sur les tapis
aussi plus de moment où on vous laissez des histoires

Merci pour tes réponses !

QUESTIONNAIRE élève: _____

Les ateliers CYCLES VOYAGE du club

YOGA

t'ont permis de...

1. Faire connaissance (ou la développer) avec d'autres élèves ? ☒ OUI · NON
2. Prendre un peu de temps pour te poser, te reposer ? ☒ OUI · NON
3. Evacuer certaines tensions ? ☒ OUI · NON
4. Améliorer ta posture ? ☒ OUI · NON
5. Mieux apprécier ta respiration ? ☒ OUI · NON
6. Eveiller en toi une émotion agréable, joyeuse ? ☒ OUI · NON
7. Te recentrer, te concentrer en cas de besoin ? ☒ OUI · NON
8. Mieux gérer ton stress (face au transport notamment) ? ☒ OUI · NON
9. Développer la confiance en toi-même ? ☒ OUI · NON
10. Etre plus à l'aise face à l'inconnu ? ☒ OUI · NON
11. Découvrir quelques techniques de relaxation ? ☒ OUI · NON
12. La pause du midi était-elle bien choisie ? ☒ OUI · NON

13. Quelle séance ou quel moment as-tu préféré ? Pour quelle(s) raison(s) ?

- Les séances où on a parlé du voyage car ça m'a permis d'être moins stressé pour le voyage.

14. Si l'atelier yoga devait être reconduit, reviendrais-tu ? ☒ OUI · NON
 * Le moment où on s'allonge et on ferme les yeux car ça me détend surtout avant une évaluation.

15. Si OUI, à quel moment de préférence ?

Le mardi midi je trouve que c'est très bien.

16. Autres remarques ou suggestions :

Les séances de yoga sont très agréables et m'ont permis de me changer.

Merci pour tes réponses !

* OUI mais si je peux car j'ai beaucoup d'activités.

Annexe 4 : tableau synoptique du cycle “transport en bateau”

Séances (voyage en bateau)	YAMA	NIYAMA	ASANA	PRANAYAMA	PRATYAHARA	DHARANA	Prolongement
Travailler sur le lâcher-prise en évacuant les tensions	- La carte de visite (prénom, salutation, cadeau) - Rassemblement au centre - Remise - Temps d'échange: le stress +/-	- le soufflet - le vent qui chasse les nuages ou le toboggan	La proue du bateau	Assis, dos droit, yeux fermés, mains sur les oreilles pour écouter le bruit de la mer par sa propre respiration	Allongé sur le dos, yeux fermés > transition initiale	Conscience de la respiration apaisée et de l'état de lâcher-prise > silence > transition finale > assis	Invitation à écrire 1 pensée positive /jour
Apprendre à faire face à une situation de stress	- La carte de visite (prénom, souhait pour la journée, la semaine) - Echange sur les facteurs de stress et schéma de pensée > mon geste "tour de contrôle"	- le chewing-gum - le gorille	- Les 7 positions de la CV - La posture du chat	- Le plouf du ventre - Assis dos droit > respiration de la vague asymétrique (EXP. plus longue que INSP.)	Allongé sur le dos > transition initiale > Jacobson > cs. de la respiration > images rapides en lien avec le thème > silence > transition finale	Assis > refaire son geste "phare" avec les mains et se choisir sa propre image comme doudou du mental	Invitation à refaire ce geste quand le stress arrive
Créer un refuge quand le besoin s'en fait sentir	- Donner un sourire aux autres - Echange sur les effets du stress à partir du visage endroit/envers	Libération des vents sur musique <i>J'ai la mer (J. Frérot)</i>	Posture droite rectifiée > Mudra de Ganesh > héros de profil > l'enfant	Conscience de la respiration abdominale contre ses cuisses	Allongé sur le dos > transition initiale > fermeture des portes > silence > transition finale	Visualisation de son lieu refuge > assis	Invitation à décrire ou dessiner son lieu refuge
Eveiller en soi une émotion agréable en cultivant sa joie	3 grands soupirs pour chasser les pensées > observation des sensations > météo intérieure > poème de Leni Castagnette	Baillements + la douche	Salutation au soleil > Le diamant	Assis > Respiration complète : l'oiseau // "la mouette"	Allongé sur le dos > transition initiale >	Histoire suivie pour grande relaxation > transition finale	Compléter une carte mentale récapitulative des notions travaillées pour gérer son stress et gagner en confiance

Annexe 5 : tableau synoptique du cycle “ séjour en Grèce”

Séances (séjour en Grèce)	YAMA	NIYAMA	ASANA	PRANAYAMA	PRATYAHARA	DHARANA	Prolongement
Ajuster la distance avec autrui (toucher)	• Marche stop (salutations par le regard puis avec 1 main, avec 2 mains, sans se toucher puis, checks, poignées de main, éventuellement hugs et bises)	• Marche à 2 avec 1 handicap	• L'arbre > l'arbre à 2 (versions 1+2)	• Assis dos-à-dos pour respirations simultanées à 2	• Allongé sur le dos + plaïd > Histoire lue : <i>L'aveugle et le paralytique (Philofables de M. Piquemal)</i>	• Le labyrinthe crétois	• Invitation à mettre un sourire sur son visage + réflexion : comment se saluer selon les pays
De voir à regarder et observer (vue)	• En cercle, salutation de chacun à tous en leur offrant son regard (l'un après l'autre)	• Alignés, INSP. coudes pliés + paumes vers l'avant, EXP. bouche + bras et genoux à peine fléchis	• Postures des colonnes (doriques et ioniques) + fronton	• Assis les yeux fermés > (se) revoir étape précédente > mains sur abdomen > resp. de la mer Egée	• Allongé sur le dos > histoire suivie adapt. de yoga nidra : <i>Athènes au temps de Périclès</i>	• Se rappeler des noms des colonnes et hauts lieux vus en histoire	• Distribution fiche Parthénon et yoga
Entendre, écouter, répéter, parler et s'exprimer (ouïe)	• En cercle dos vers le centre avec numéros attribués > salutations dans différentes langues > reconnaissance vocale	• Auto-massage des oreilles	• La proue du bateau	• Assis > Respiration de l'abeille	• Allongé sur le dos > proposition d'une musique relaxante (<i>Would Love</i>)	• Concentration sur différents sons (pluie, feu qui crépite, rire d'enfant, chant d'oiseau) > cs. du silence et de sa respiration	• Recherche lexicale de quelques mots utiles en grec (bonjour, merci, etc.)
S'ouvrir à différentes odeurs et autres parfums (odorat)	• En cercle > l'enveloppe surprise des odeurs > j'aime / je déteste > discussion : subjectivité > nuance	• Le bûcheron	• Le guerrier (photo Zeus)	• Assis > Respiration alternée • Respiration équilibrante ou de la lumière	• Dos au cercle > yeux fermés > sentir odeurs et parfums (orange / lavande / laurier)	• Choix des cartes correspondant es	• Création d'un bouquet de type méridional (mandala)
Développer son palais et savourer des saveurs exotiques (gout)	• En cercle, accueil de tous	• Bâillements • Exploration de la bouche avec la langue	• Le lion	• Respiration rafraichissante (essai)	• (Accepter d' inverser avec Dharana ici) Plaisir de la dégustation & bien-être	• Dégustation à l'aveugle > identification (yaourt grec au miel, amandes, feta, olives)	• Rechercher exemples de plats grecs

**Annexe 6 : extrait du cycle “transport en avion” - séance 4 détaillée avec relaxation
inspirée du yoga nidra**

Séance 4 : Eveiller en soi une émotion agréable en cultivant sa joie

(Inversion) **NIYAMA** : arrivée debouts, en cercle : 3 grands soupirs pour chasser les pensées > observation des sensations > exercice de la douche

YAMA : assis > Distribution du poème *Prenons la vie dans le bon sens* de L. Cassagnette > à haute voix, lectures à double sens > expression des ressentis

La carte : noter son prénom (recto) > passe au voisin de gauche > ajout de ce que l'on souhaite au camarade comme un cadeau (verso) > dépose des cartes au centre du cercle > choix d'une résolution positive pour soi t.q. « J'ai confiance en moi et en la vie » > répétition mentale 3 fois

ASANA : salutation au soleil

PRANAYAMA : Respiration complète avec l'exercice de l'oiseau (d'abord 1 fois en distinguant chaque étage puis 2 fois sur les 3 étages)

PRATYAHARA : Entrée dans la relaxation : installation dans une position confortable > conscience des points de contact du corps, sensation de la respiration, écoute des bruits de l'extérieur vers soi. On répète alors mentalement la résolution positive > décompte de trois respirations proposé pour apaiser le corps et les émotions. Histoire suivie qui évoque une situation de gestion de stress tout en restant dans une relaxation sécurisante et réconfortante pour apaiser le mental :

« Fermez les yeux et amenez doucement votre attention derrière votre front. Laissez un espace de calme intérieur s'y installer. Vous arrivez en car à l'aéroport, prêt à partir pour la Grèce. Le car vous dépose au terminal où votre avion vous attend. Vous en descendez pour vous rendre dans la salle d'embarquement. Il fait encore nuit... C'est janvier et il ne fait chaud dehors... Vous suivez les professeurs avec vos camarades pour le passage des portillons de sécurité. Vous voici maintenant devant les agents qui vous demandent de présenter votre passeport. C'est bon ! Vous pouvez monter à bord de l'appareil où une hôtesse vous accueille en vous souriant et vous souhaite la bienvenue. Vous pouvez maintenant vous installer confortablement. Vous attachez votre ceinture de sécurité. Vous la sentez autour de vous, rassurante, comme le siège qui vous soutient et la moquette, toute douce sous vos pieds. Tous les passagers sont là. Vous entendez le commandant de bord qui annonce que l'avion est bientôt prêt à décoller. Il vous

souhaite un bon voyage. Pendant qu'il roule tout doucement sur le tarmac pour s'aligner sur la piste, l'hôtesse donne les consignes de sécurité. Toutes les conditions sont réunies pour que le vol se déroule bien. L'avion est maintenant à l'arrêt. Vous ressentez alors le vrombissement des moteurs qui se préparent pour le décollage. Une légère pression sur votre corps accompagne la montée de l'avion, mais vous vous sentez en sécurité, soutenu par l'appareil qui s'élève vers le ciel. Vous apercevez les nuages comme du coton par les hublots. Tel un oiseau, l'avion les traverse sans aucune difficulté et vous vous retrouvez maintenant au-dessus des nuages. L'intérieur de l'appareil est maintenant baigné de la lumière du soleil. Par les hublots, vous apercevez le ciel bleu azur qui vous entoure. Vous respirez doucement et profondément. A chaque inspiration, une énergie nouvelle vous remplit, et à chaque expiration, vous vous relâchez un peu plus. Dans l'allée centrale, l'hôtesse passe avec un petit chariot pour proposer un petit-déjeuner à chaque passager. Vous sentez l'odeur du chocolat chaud et des croissants que vos camarades ont commencé à manger... Elle vous sourit et vous tend votre plateau. Vous êtes détendu et vous savourez tranquillement votre collation. C'est alors qu'un petit voyant lumineux s'active et vous entendez la voix du pilote. Il annonce une zone de turbulences... L'hôtesse termine de débarrasser les passagers et vérifie que chacun est bien attaché. L'appareil commence à trembler un peu. C'est bizarre... On dirait qu'on roule sur un chemin tout bosselé ! Par les hublots, vous apercevez les ailes de l'appareil qui bougent de plus en plus...mais vous vous rappelez qu'elles sont flexibles, justement pour ce genre de situation. Vous fermez les yeux à nouveau et ressentez votre souffle, calme et régulier. Chaque inspire vous donne de la force et chaque expire vous apaise. Au bout de quelques minutes, un petit signal sonore accompagne le voyant qui s'éteint. La zone de turbulences est passée... Le vol est de nouveau calme et régulier lui aussi. Par le hublot, vous apercevez déjà les côtes grecques, des collines verdoyantes, des petites maisons blanches. Vous sentez alors que l'avion commence à descendre et ralentir. L'atterrissage est annoncé. Le sol de l'aéroport d'Athènes se rapproche et bientôt l'avion touche terre en douceur, stable et de nouveau ancré. Autour de vous, tout le monde est joyeux et se lève pour poser pied à terre. Le commandant de bord vous souhaite un bon séjour en Grèce. En sortant, vous sentez la chaleur et la lumière méditerranéenne sur votre peau. Vous respirez profondément et une sensation de calme et de stabilité vous emplit. Vous êtes prêt à découvrir de nouveaux horizons. Vous êtes serein et confiant. »

Un temps de silence est laissé et la résolution positive est répétée afin de renforcer l'efficacité de la relaxation. Pour en sortir, on extériorise : écoute des bruits de soi vers

l'extérieur, respiration volontaire avec un accent sur l'inspiration, étirements et bâillements.

DHARANA : retour en position assise > Terminer avec météo intérieure sur les sensations observées après la relaxation > bilan de séance sur les techniques utilisées > invitation à s'approprier les nouveaux outils + proposition aux jeunes de continuer à se répéter la résolution positive pour nourrir la joie en eux.

Annexe 7 : extrait du cycle “séjour en Angleterre” - séance 3 détaillée

Séance 3 : Entendre, écouter, répéter, parler et s'exprimer

Objectif principal : Se préparer à communiquer

YAMA : Les élèves sont en cercle, debouts, dos vers le centre avec 1 numéro attribué > à tour de rôle, en commençant par le numéro 1, ils se saluent dans différentes langues, avec différents mots, différentes expressions > les camarades doivent reconnaître les voix et donner le prénom de celui qui parle > on pourra ensuite se retourner vers le centre du cercle.

NIYAMA (déplacé) : automassage des oreilles (TYE p. 25)

ASANA : la proue du bateau (p.63) avec une attention particulière à porter sur l'INSPIRATION et l'EXPIRATION.

Debouts, le corps droit, passez le poids du corps SUR les orteils sans soulever les talons puis SUR les talons, sans soulever les orteils > sur l'INSPIRATION, poids du corps SUR les orteils en amenant les bras à l'arrière (les omoplates se rapprochent), la cage thoracique s'ouvre comme la proue d'un bateau > sur l'EXPIRATION, poids du corps SUR les talons en ramenant les bras vers l'avant comme pour enserrer un tronc d'arbre, épaules vers l'avant, dos large.

(Posture à prendre plusieurs fois, en plaçant l'attention dans le haut du dos)

Passez quelques instants par la position du diamant pour TRANSITION et **NIYAMA** avec automassage des oreilles (TYE p. 25)

PRANAYAMA : l'abeille (p.60) > (Détente) les yeux fermés si possible > Ecoutez les bruits alentours, puis écoutez le bruissement de l'air qui entre et qui sort dans vos narines > Bouchez vos oreilles avec les index en gardant la tête et le dos droits > bouche fermée, faites le son « mmmm » sur l'EXPIRE en le sentant vibrer à l'intérieur du crâne (6x) > écoutez le SILENCE > retirez vos doigts des oreilles et ouvrez les yeux.

TRANSITION : vous allez maintenant pouvoir vous allonger sur le dos, les yeux fermés

PRATYAHARA / DHARANA : proposition de SONS

> Laissez venir les images que vous inspirent les différents sons que vous allez entendre (ex : bâton de pluie, feu qui crépite, rire d'enfant, chant d'oiseau, musique *Would love*) > Ecoutez maintenant et appréciez le silence, puis les sons qui vous parviennent de l'intérieur de cette pièce et de l'extérieur > Vous pouvez maintenant prendre une grande INSPIRATION et rouvrir les yeux avant de vous rasseoir, quand vous le souhaitez, selon votre propre rythme.

Prolongement : cherchez pour apprendre quelques mots en grec (*bonjour, svp, merci...*)

Annexe 8 : extrait du cycle “séjour en Grèce” - séance 4 détaillée

Séance 4 : s'ouvrir à différentes odeurs et autres parfums

Attention aux allergies aux HE !

YAMA : En cercle > choix d'une enveloppe-surprise > chacun note sur la feuille contenue 1 odeur qu'il aime sur le recto  et 1 odeur qu'il déteste au verso  > dépose des enveloppes et de leur contenu au centre du cercle > ouverture des unes après les autres pour lecture à voix haute > je note les senteurs évoquées au tableau pour classification ensuite en 4 colonnes : *je déteste – ça passe – j'aime bien - j'adore* > discussion sur les différents goûts > évoquer aussi l'intensité des odeurs.

NIYAMA : le bûcheron

ASANA : (le guerrier ou) la posture du chat :

Face au centre du cercle, à 4 pattes avec alignement des mains et des genoux > Mouvement initié par les omoplates pour dos rond, les omoplates s'éloignent puis dos creux, elles se rassemblent.

PRANAYAMA / PRATYAHARA

Respiration alternée + équilibrante de la pierre ou de la lumière (M. Flak p. 76 +TYE p. 58) > en cercle, dos au centre (yeux fermés/ouverts, assis ou dans la posture du diamant) > je passe devant chacun pour faire SENTIR à chacun des HE (citron ou orange → lavande → laurier) > l'élève devra identifier les parfums et placer devant lui les 3 dessins correspondants

Yama de clôture : bouquet à constituer au centre du cercle en allant déposer ses 3 images

PROLONGEMENT : Récupération de son enveloppe pour y ajouter 2 senteurs intermédiaires, en rappel du tableau > activité à faire dans le *logbook*.

Annexe 9 : Exercices et postures (illustrations)



Se donner la main et se regarder pour apprendre à bien vivre ensemble



Marche avec un handicap et labyrinthe crétois



Posture d'équilibre : l'arbre à 2



Conscience du souffle : les bougies



Respiration coordonnée : le dos-à-dos



Recentrage : posture de l'enfant



Relaxation et rotation de conscience



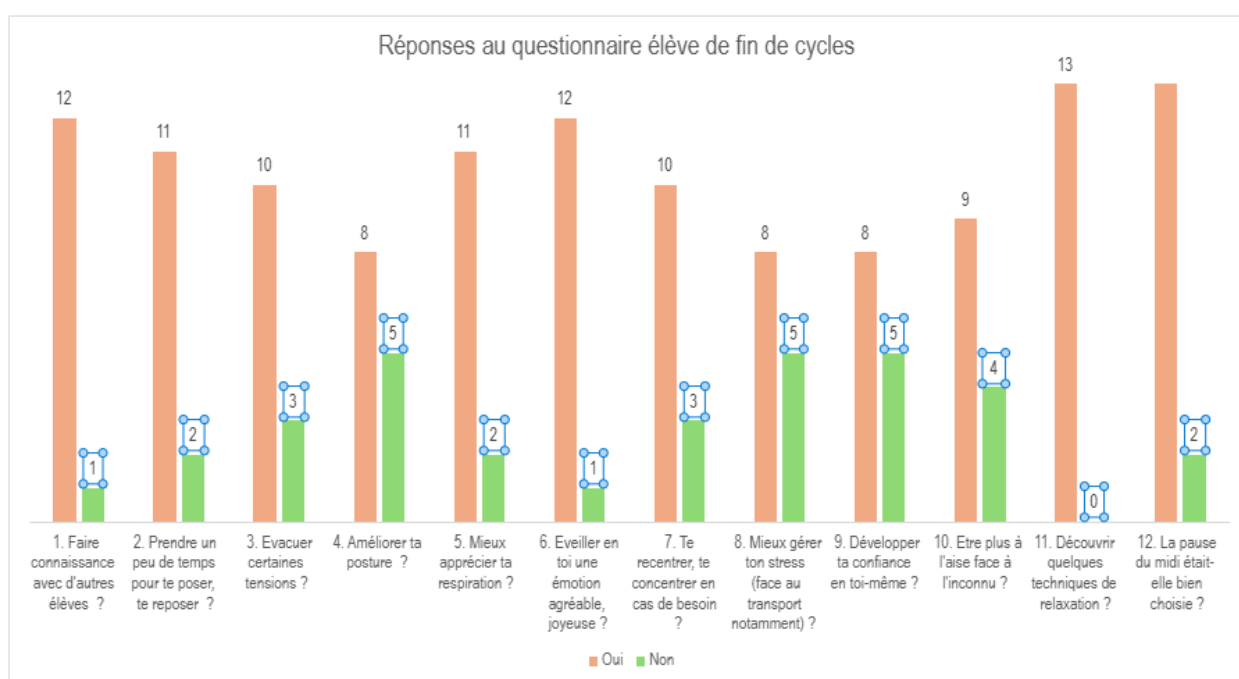
Colonnes doriques version RYE



Posture d'équilibre : le fronton

(aides à la mémorisation)

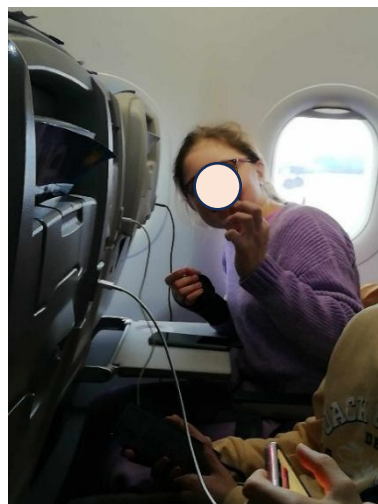
Annexe 10 : synthèse des élèves (diagramme)



Annexe 11 : Aboutissement des cycles yoga (photos souvenirs des voyages cibles)



Jour J : décollage pour la Grèce



Se détendre avec le mâchouillement



Se rassurer dans l'avion avec
le doudou du mental (ou le vrai !)



Découvrir les fameuses colonnes ioniques



Reconstituer le fronton du Parthénon



Comprendre l'ancrage avec Zeus

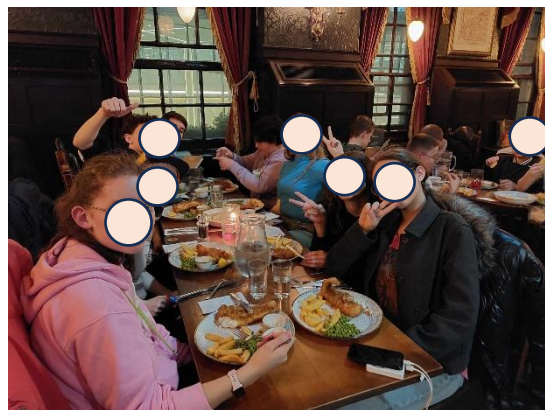


Être présent à soi grâce aux sens : l'ouïe (photo d'élève) Aiguiser ses sens : la vue



Être présent à soi grâce aux sens :
le goût (photo d'élève)

Jour J : départ en mer pour l'Angleterre



Se concentrer pour comprendre
une autre langue

Se rassembler autour d'un plat typique



S'ouvrir à d'autres cultures

Annexe 12 : articles sur l'atelier yoga

Dyslexique, Enora remporte un premier Prix d'écriture grâce aux bienfaits du yoga

Malgré des troubles du langage écrit, la jeune Enora a conquis le jury d'un concours d'écriture lancé lors de la grande exposition « Maître Yoga » à la maison de l'Unesco à Paris.

NEUFCHÂTEL-EN-BRAY
Du haut de ses 13 ans, Enora est élève en 5^e au collège Saint-Charles de Foucauld de Neufchâtel-en-Bray. Dyslexique et dysorthographique, mais aussi hyperactive, elle vient d'obtenir le premier Prix du concours d'écriture et d'illustration lancé par l'Unesco dans le cadre de sa grande exposition « Maître Yoga » qui était visible pendant une semaine à Paris.

Et justement, les ateliers de yoga lancés cette année dans l'établissement n'y sont peut-être pas pour rien !

“ Je n'avais jamais rien gagné avant ”

Enora elle-même, qui a participé à ces séances initiées cette année sur le temps du midi, estime qu'ils ont été bénéfiques. « Grâce au yoga, je parviens à me calmer et à me concentrer plus facilement. Ça détend beaucoup. Je pense que ça m'a aidée à écrire le texte qui a remporté le premier Prix. Je suis très heureuse et très fière, car je n'avais jamais rien gagné avant ».

Cerise sur le gâteau, Enora et trois autres élèves (Maël, Angéline et Aglaé) sont allées à Paris pour visiter l'exposition et recevoir ce Prix remis en main propre par Natasha St-Pier, elle-même adepte du yoga. La collégienne a par ailleurs insisté sur le fait que « ma professeure m'a beaucoup aidée. C'est grâce à elle que j'ai gagnée ».

“ La respiration, la concentration et la confiance en soi ”

Toutefois, si son enseignante d'anglais (et de yoga), Delphine Villiers, a épaulé Enora sur la forme, c'est bien le fond de son texte qui a touché le jury. Enora y a évoqué ses troubles, tout en sensibilité. Elle s'est dévouée par les mots, et cela, les membres du jury y ont été sensibles.

Cette année, Delphine Villiers, nouvelle enseignante au sein de l'établissement, a donc proposé une dizaine de séances de yoga. Elle-même le pratique et s'est formée afin d'obtenir une certification auprès de l'association RYE, agréée par l'Éducation nationale. « Je voulais mettre en place quelque chose de très structurée et sans aucune controverse possible, tout cela dans le respect de la laïcité », explique l'enseignante.

Cette initiation a été très bien suivie sur la pause méridienne, si bien que ces ateliers devraient revenir l'an prochain de façon plus pérenne. « Le yoga permet de travailler la respiration, la concentration et la confiance en soi. C'est un très bel outil pour les jeunes et notamment pour des profils comme celui d'Enora dont les troubles sont un réel frein dans le milieu scolaire ».

“ Ce Prix est une belle victoire ”

La directrice de l'établissement, est elle aussi conquise par cette expérimentation : « L'idée, c'est bien sûr de poursuivre l'expérience en développant ces ateliers dès la rentrée. En plus, c'est très valorisant pour les élèves. Pour Enora, ce Prix est une belle victoire ».

Cette fin d'année scolaire aura été des plus ensoleillées pour le collège, et donc pour Enora qui aura vécu un mois de juin exceptionnel.

● Sébastien Aliome

Enora avec le livre qui lui a été offert pour son Prix, ici entourée de son enseignante et de la directrice du collège.

RYE, agréée par l'Éducation nationale. « Je voulais mettre en place quelque chose de très structurée et sans aucune controverse possible, tout cela dans le respect de la laïcité », explique l'enseignante.

(Le Réveil 4 juillet 2024)

Article du journal *Le Réveil* (juin 2024)

Le chiffre

118,5

millions de filles

ne vont pas à l'école,
au collège
ou au lycée dans
le monde.

Le 11 octobre,
c'est la Journée
internationale de
la fille. L'occasion
de rappeler que
le droit à l'éducation
est essentiel pour
tous les enfants !

Source : Plan International

Go girls !

* Énora, 13 ans, a gagné un concours d'écriture, organisé dans le cadre d'une expo sur le yoga à l'UNESCO sur le thème de « L'unité entre tous ».

« Je ne pensais pas être capable de gagner un prix ! Dans mon texte, j'ai parlé de mes difficultés, car je suis dyslexique, et de l'importance d'être tous égaux », confie la jeune fille.

Énora a découvert le yoga en cours, l'an dernier, avec sa prof d'anglais.



* Dans les musées, le travail artistique des femmes est peu exposé, alors qu'elles sont très souvent représentées dans les tableaux ! Cette BD documentaire t'explique pourquoi à travers des portraits d'artistes. *Histoire de l'art au féminin*, de M. Augustin et S. Colaone, éd. Casterman.

* Llewellyn, 20 ans, a créé le compte Instagram @une_patte_atypique pour expliquer le rôle de sa chienne d'assistance, Nala. Llewellyn est autiste.

Elle a par exemple des difficultés à communiquer ou à gérer ses angoisses. Alors, Nala l'accompagne partout : dans les magasins, les transports, au cinéma... et lui facilite sa vie au quotidien.



* Tu aimes créer des affiches ou réaliser des vidéos ? Tu veux t'engager contre les inégalités ?

Alors, participe au prix Jeunesse pour l'égalité. Cette année, le concours a pour thème « Dépassons les préjugés ! ».

Un préjugé, c'est un jugement rapide que l'on se fait sur une personne à partir de son apparence, son genre, sa religion, etc.

Plus d'infos ici :



La citation

« J'avoue qu'être plongée dans mes pensées sans la distraction des réseaux sociaux est vraiment rafraîchissant. »

Lena Kurbiel, 17 ans, pendant sa traversée du Pacifique à la rame. Elle est devenue, en juillet, la plus jeune femme à avoir traversé cet océan à la rame, entre la Californie et Hawaii. Soit 4500 kilomètres en 37 jours, 16 heures et 33 minutes. Avec sa coéquipière, elles ont même battu le record de vitesse !

Source : MagAviron



© The World's Toughest Row.

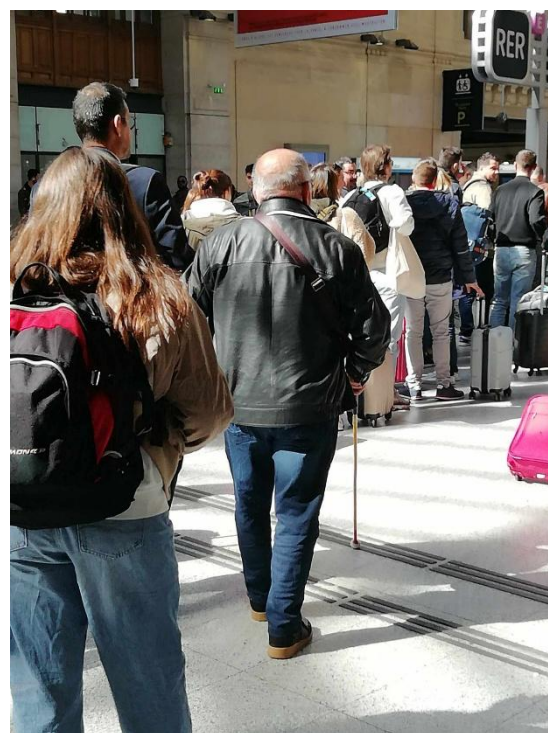
Textes : Sandra Laboucane



Découverte du train et diffusion de notre message d'entrée en gare de Paris St Lazare à l'occasion de la remise de prix à l'UNESCO (Exposition *Maître Yoga* - Juin 2024)



Rencontre d'un contrôleur exceptionnel



Aide de notre groupe et d'un monsieur non voyant pour aller jusqu'au métro



L'Unité : de la théorie à la pratique



Fierté d'être accueillies à l'UNESCO et de découvrir l'exposition *Maître Yoga*



Remise de prix à Enora par Natasha St-Pier, Guila Clara Kessous, Stéphane Haskell et Catherine Dumesnil



Affiche de l'exposition *Maître Yoga* à l'UNESCO et du concours associé

Annexe 14 : REMERCIEMENTS

Pour toute l'aide apportée à la rédaction de ce mémoire, je tiens à remercier :

Prisca Bridault, présidente de l'Association Yoga et Relaxation d'Abbeville, qui m'a fait connaître le RYE

Micheline Flak et Jacques de Coulon, co-fondateurs du RYE, pour leurs idées révolutionnaires

Laurence Jourdain et les formatrices du RYE, pour leur bienveillance, leurs précieux conseils et nombreux apports

Pierre Hanry, mon professeur de yoga et tous les enseignants qui m'ont inspirée, pour leur partage de connaissances mais aussi d'expériences, leur patience, leur dévouement

Stéphane Salzmann, mon collègue, pour son amitié et ses encouragements

Céline Hauchecorne, ma directrice, pour sa confiance et son écoute

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

Merci à Enora et sa maman pour avoir accepté la diffusion de son nom et de sa photo, ainsi que toutes les personnes dont le visage apparaît dans ce document

Merci à toute ma famille pour l'amour qu'elle me donne régulièrement, plus particulièrement à mes parents pour l'éducation qu'ils m'ont donnée, mon frère, pour son exemplarité, Pascal, mon mari, pour son soutien dans l'ensemble de mon cheminement personnel et des projets qui en découlent

Enfin, MERCI à Louise et Rose, mes filles, pour leur relecture et... ce qu'elles sont !