

Titre : Réviser une leçon d'histoire avec le yoga

Objectifs : Détendre le corps et le mental pour aider à réviser et mémoriser la vie des gallo-romains dans l'Antiquité. Période de l'histoire : du 1er siècle av JC jusqu'au 5ème après JC.

Age : 11 à 15 ans - cycle 3

Lieu : En classe

Matériel : stylo et copie

Moment : cours d'histoire

Durée : 20 mn

Préparation et précautions :

Cette séance peut être scindée en plusieurs sous-parties. La relaxation est particulièrement indiquée avant une évaluation. Il est conseillé de séparer les aspects « leçon » en italique et entre parenthèses, de la séance de yoga elle-même.

Le stylo et la copie sont préparés sur la table.

Déroulement :

Bien vivre ensemble :

Utiliser un petit objet tenant bien dans la main : les élèves ont pour consigne de faire circuler l'objet de main en main en échangeant un regard : *au marché dans la Gaule romaine : on demandera aux élèves d'imaginer ce que peut être cet objet (une petite lampe à huile, un sachet de grains de blé, une ceinture en cuir...)*

Nettoyer les articulations :

(Après le marché, les gallo-romains vont aux thermes. Les fontaines de la ville sont alimentées par les aqueducs : définissez les mots thermes, aqueducs)

Exercice de la douche : debout, les élèves se savonnent sous la douche.

Ils miment le fait de prendre du savon ; se frottent le visage, puis descendent le long des bras jusqu'aux mains, frottent le buste, les jambes, les pieds. : Puis ils ouvrent le robinet (en prenant une grande inspiration et se rincent tout le temps de l'expiration en faisant « ssshhh... »

Enfin, ils se sèchent en effleurant la peau avec les doigts, tout en remontant, pieds, jambes, buste, bras et tête

Se mettre en bonne posture :

(Pour les paysans la vie est dure tout comme avant la conquête romaine ; pour affronter la longue journée, ils s'étirent le dos)

Debout le dos est droit, ils étirent la colonne vertébrale vers le haut, les épaules restent basses et les bras ballants.



Les genoux légèrement fléchis, ils se penchent en avant, les mains vont chercher une récolte fictive, au niveau du pied droit, puis du pied gauche ; le dos reste droit incliné en avant.



*(Ils partent cultiver les terres et ramasser leurs récoltes : que cultivait-on en Gaule gallo-romaine ?)
(Les riches gallo-romains se déplaçaient en char. Connaissez-vous les lieux où se déroulaient les courses de char ?)*

Sur le char, en posture assise prendre le fouet en main : flexion / extension des doigts et flexion / extension des coudes, maintenir les sangles en mains : rotation des poignets, positionner les pieds sur la corbeille à claire voie, les faire bouger en fonction de l'avancée du char : flexion et extension des chevilles et rotation des chevilles.

Salutation au travail



(Même si l'esclave vivait souvent dans les mêmes conditions que son maître et sa famille, il devait s'incliner devant lui)

Petite salutation au repos.



(Après une journée de dur travail, assis, il se repose enfin)

Bien respirer :

(Les villes romaines étaient bâties suivant un plan quadrillé, tout comme les camps militaires qui étaient rectangulaires)

La respiration en imaginant un rectangle : inspire sur la largeur, expire sur la longueur, inspire sur la deuxième largeur et expire sur le dernier côté du rectangle. Les 1ères fois, on pourra dessiner un rectangle au tableau.

Se relaxer :

En assise ; les élèves utilisent un pull, une veste pour se caler confortablement sur la table.

Durée : 7 min



1. Transition

Vérifiez que votre matériel est prêt pour l'évaluation après la relaxation.

Vous vous installez dans la posture du poisson dormant sur la table ; choisissez votre côté préféré, là où vous êtes le mieux : un bras tendu allongé sur la table, l'autre plié, votre regard va vers la main du bras plié, calez votre joue sur le bras. Les jambes sont détendues et les pieds à plat dans les chaussures. Vous vous installez de façon à ne plus avoir envie de bouger jusqu'à la fin de la relaxation. Dès cette relaxation terminée, vous commencerez l'évaluation.

Les yeux se ferment, sentez bien le contact de votre corps, avec les chaussures, avec la chaise, avec la table...

2. **Rotation rapide** de la conscience dans les pieds, les jambes, le dos, les mains, les bras, la nuque, la tête.

3. Respiration

Respirer tranquillement, sentir l'air qui circule dans le nez, la gorge, les poumons.

4. Les images mentales autour des sens

(Après la conquête de la Gaule par les Romains, 1er siècle (51 avant JC) avant JC, la Gaule s'est transformée.

Ses habitants adoptent la langue, la manière de vivre des romains ; et les dieux des Romains. Ils deviennent des Gallo-Romains. Les anciennes cités, bâties sur des hauteurs sont remplacées par de belles villes en pierre, construites dans la plaine où il est inutile de se protéger.

Les grandes villes de la Gaule romaine, comme Lyon, Nîmes ou Narbonne essaient de ressembler à celles d'Italie)

Voyez : des arènes, des thermes et des théâtres ; les places publiques très animées.

(Des auberges accueillent les voyageurs.

Les Romains ont appris aux Gaulois l'art de tailler la pierre et de construire solidement. De nombreux artisans, cordonniers, forgerons, tisserands et potiers viennent s'installer dans les villes. Les villes sont des centres de commerce, où les paysans les jours de marché, viennent vendre leurs produits et acheter des outils ou des marchandises. Le commerce est très important.

Pour faciliter les déplacements rapides des armées ou pour transporter leurs marchandises et les vendre, les Romains font construire un solide réseau de belles routes. Pavées de larges dalles, elles sont jalonnées de bornes de pierres)

Goûtez : une cerise, une olive...

(Le légionnaire, soldat romain est bien armé, son buste est recouvert d'une cuirasse, renforcé par des plaques de métal, il porte un casque de fer, un bouclier ovale et une courte épée. La légion empêche les germains d'envahir la Gaule)

Ecoutez : Toute la population, souvent bruyante, prend un vif plaisir aux courses de chars, au combat de gladiateurs et aux fêtes de toutes sortes.

(Pendant que les paysans vivent dans les villages et ont une vie très dure et payent de lourds impôts, de riches Gallo Romains, de plus en plus nombreux abandonnent les villes et vont vivre à la campagne, sur leur domaine, où ils se font construire de riches « villas ». La campagne est toujours bien cultivée.

Ils vivent très confortablement ; ils font travailler des esclaves, des hommes libres et ils produisent dans leur domaine presque tout ce qui est nécessaire à la vie.

La Gaule connaît ainsi une longue période de prospérité de trois siècles)



Sentez l'herbe fraîchement coupée dans la campagne

Pause et silence

Dernière image mentale : C'est la paix dans l'empire...

Maintenant vous effacez toutes les images et vous allez quitter ce voyage dans le temps.

5. Transition

Sentez les appuis de votre corps sur la table, sur la chaise, sur le sol, et prenez trois respirations profondes, étirez-vous bien, ouvrez les yeux ... et prenez votre stylo.

Lien avec le yoga traditionnel :

Pawanamuktasanas et flexions avant

Respiration équilibrée

Yoga nidra

Prolongements possibles :

- Faire une recherche documentaire pour lister les ustensiles, les plats et aliments, la monnaie, les cultures de l'époque
- Ecrire un dialogue en imaginant un échange commercial, raconter une journée de loisir en ville
- Dessiner un plan de ville gallo-romaine