



LE YOGA A L'ECOLE...

POURQUOI PAS ?

Avant-propos :

Le yoga qui signifie « unifier » vise à apporter un bien être à la fois physique et mental.

Il consiste en la réalisation de **postures** et d'exercices de **respiration** et de **relaxation**.

A l'école :

L'école est un lieu qui peut générer du stress pour certains enfants. Les émotions non maîtrisées peuvent créer un trouble envahissant empêchant l'enfant de se sentir bien, de s'exprimer, d'apprendre...

Pour qui ?	Quand ?	Comment ?	Où ?
POUR TOUS ! <ul style="list-style-type: none"> - Cycle 1 - Cycle 2 - Cycle 3 - Enseignants - ATSEM, AESH - En présentiel - En distanciel - Les parents 	<ul style="list-style-type: none"> - Des moments brefs (à l'entrée en classe, avant la sortie, entre deux séances, deux temps...) - des séances plus longues (10, 20 ou 30 minutes) 	<ul style="list-style-type: none"> - Sans matériel - assis - debout - allongé - en présentiel - en distanciel 	<ul style="list-style-type: none"> - En classe - en salle de motricité - sous le préau - dans le couloir - dans la cour

Dans le contexte actuel :

Le yoga pourra permettre de :

- Lutter contre le stress avec des exercices de respiration et de relaxation
- Créer de nouveaux rituels
- Faire « ensemble » tout en restant à distance
- Bouger
- Limiter l'utilisation de matériel (et donc de risques)
- Créer du lien entre les élèves à distance et à l'école (vidéos, photos, création de fiches etc...)
- Se recentrer et se retrouver

LA VAGUE DEBOUT



1. Debout,
les jambes serrées,
les pieds collés,
forme un triangle avec tes mains
et pose-les autour de ton nombril.
Ferme-les yeux.



2. Inspire et sens ton
ventre se rentrer.
3. Expire et sens ton
ventre se gonfler.

LES PETITS VOILETS



1. Frotte tes mains l'une contre l'autre.
2. Continue jusqu'à ce qu'elles soient bien chaudes.



3. Pose tes deux mains sur tes yeux.
4. Reste ainsi quelques secondes.



5. Tes yeux sont réchauffés ?
6. Tu peux ouvrir les volets !

LE PAON



1. Assis jambes tendues



2. Ecarte les jambes



4. Monte lentement les bras.



5. Encore plus haut !



6. Redescends-les doucement

3. Puis les bras et les jambes
qui déploie sa queue.

Fiches pratiques :

A destination des enseignants et des élèves, ces fiches décrivent les différentes étapes pour réaliser chaque posture.

Chaque catégorie (respiration, relaxation et posture) est identifiable selon le code couleur suivant :

- Bleu : exercices de respiration
- Jaune orangé : exercices de relaxation
- Vert : exercices posturaux

Cartes yoga :

Elles permettent de reprendre chaque exercice une fois que ceux-ci auront été réalisés plusieurs fois.

Elles nécessitent un travail de mémorisation et de réinvestissement car les étapes de réalisation ne sont plus mentionnées.

Pour bien se repérer le code couleur est inchangé.

Rituel de yoga :

Ce temps relativement court (quelques minutes) peut avoir lieu :

- en arrivant en classe
- entre deux séances d'apprentissage
- en fin de matinée ou de journée
- à chaque fois que l'on en ressent le besoin

Il peut être répété plusieurs fois dans la journée.

Variables didactiques :

- l'enseignant.e choisit une **fiche pratique**, guide et corrige les élèves.
- Un élève de la classe (ou en distanciel si possibilité de visio) choisit une **fiche pratique** et guide le groupe classe. L'enseignant.e participe et apporte des corrections si nécessaires.
- C'est un élève à distance qui aura au préalable choisit une **fiche pratique** ou une **carte yoga** pour ses camarades : « Aujourd'hui, Justine a choisi l'exercice du « ballon » ».

Les fiches pratiques ou les cartes de yoga n'indiquent pas le temps ni le nombre de répétitions à effectuer pour chaque exercice afin de permettre à chacun de s'adapter à l'âge des enfants et au contexte.

Quand les élèves auront rencontré à plusieurs reprises les différents exercices et qu'ils sembleront plutôt à l'aise, on privilégiera les **cartes yoga** à la place des fiches pratiques.

Une séance de yoga :

Il est tout à fait possible d'accorder un temps plus long à la pratique du yoga et de proposer une véritable séance aux élèves.

Celle-ci pourra s'articuler en 3 temps :

1. Des **exercices de respiration** qui permettent de se concentrer et donc d'être disponible pour la suite.
2. Des **exercices posturaux** sollicitant les différentes parties du corps.
3. Un retour au calme avec des **exercices de relaxation**.

Les exercices peuvent être répétés plusieurs fois.

Le yoga en autonomie :

Les élèves peuvent lors de moments autonomes réinvestir ses fiches soit par envie, par plaisir ou par besoin (stress, énervement etc...).

Il est possible d'afficher les **fiches pratiques** au mur et/ou de donner un jeu de **cartes yoga** à chaque élève afin qu'il puisse les utiliser seul.

Les exercices de chaque catégorie ne nécessitant pas de matériel, ils peuvent être réalisés en classe ou à la maison.