



**Master « Métiers de l'Éducation et de la Formation »**

**Spécialité : Enseignement dans le premier degré**

## **Du yoga en classe**

**Contribution du yoga à une éducation physique promotrice de santé**

**Mémoire présenté en vue de l'obtention du grade de master**

**soutenu par**

**Corinne Darlavoix**

**le 6 juin 2012**

en présence de la commission de soutenance composée de :

Régine LETHENET-MEPPIEL, directeur de mémoire

Elisabeth REGNAULT, membre de la commission

# Sommaire du mémoire

<b>Sommaire</b>	p. 2
<b>Introduction</b>	p. 4
<b>1. École et santé</b>	p. 7
<u>1.1. Deux approches de la santé</u>	p. 7
1.1.1. Approche par la négative : la santé comme absence de maladie	p. 7
1.1.2. Approche globale et positive : la santé apparentée au bien-être individuel et social	p. 8
<u>1.2. La promotion de la santé en milieu éducatif</u>	p. 9
1.2.1. Finalité : faire des choix libres et responsables	p.10
1.2.2. Moyens : connaître son corps et développer des compétences personnelles et sociales	p.11
1.2.3. Mise en œuvre : le bien-être au cœur des enseignements	p.14
<b>2. Du yoga en EPS pour éduquer à la santé</b>	p.16
<u>2.1. Définition du yoga</u>	p.16
2.1.1. Le yoga est l'orientation des fluctuations du mental	p.16
2.1.2. Le yoga pour enfants comme outil de concentration physique, mentale et émotionnelle	p.17
<u>2.2. Moyen : la pratique du geste conscient</u>	p.19
2.2.1. Qu'est-ce que la pratique ?	p.19
2.2.2. L'attention dans l'action	p.21

2.2.3. Les 8 membres du yoga	p.23
<b>3. Des outils pour une pratique de yoga en classe</b>	p.29
<u>3.1. À l'écoute de soi</u>	p.29
3.1.1. Les <i>gunas</i>	p.29
3.1.2. Comment je me sens ?	p.30
<u>3.2. Du yoga intégré au quotidien de la classe</u>	p.33
3.2.1. Compétences physiques, personnelles et sociales visées	p.33
3.2.2. Proposition d'exercices et retour d'expérience	p.35
3.2.3. Exemple de la posture assise	p.39
<b>Conclusion</b>	p.46
<b>Bibliographie</b>	p.49
<b>Annexes</b>	p.52
fiche 1 d'exercices	p.53
fiche 2 d'exercices	p.59
fiche 3 d'exercices	p.64
fiche 4 d'exercices	p.69
fiche 5 d'exercices	p.74
<b>4<sup>ème</sup> de couverture</b>	p.79

# Introduction

L'éducation à la santé constitue une des missions confiée à l'école. Les programmes officiels de 2008 l'intègrent explicitement aux trois champs disciplinaires de l'instruction civique et morale, des sciences du vivant et de l'EPS. Ainsi, notre école prévoit d'éduquer à la santé à travers certaines disciplines dont elle a la charge.

Mais de quelle santé est-il question, et que signifie être en bonne santé ? Se sentir bien, ne pas être malade, être heureux, éviter d'avoir mal... La santé est une notion équivoque car profondément subjective, renvoyant au rapport intime que chacun entretient avec son propre corps ; dès lors, sa mise en œuvre éducative dépend de l'acceptation qu'on lui accorde : être éduqué à la santé peut alors tout autant signifier apprendre à se préserver, qu'apprendre à se sentir bien. Prévention du mal-être ou promotion du bien-être, comment se situent nos textes officiels vis-à-vis de ces deux approches éducatives de la santé ?

Notre école a d'autre part la particularité de ne pas concevoir l'éducation à la santé comme une discipline à part entière, mais comme devant être intégrée aux enseignements. Dans ce contexte, comment éduquer à la santé tout en appliquant le programme ? L'éducation physique, dans sa spécificité à engager le corps de l'apprenant dans les activités qu'elle dispense, a une contribution toute particulière à apporter en matière de santé. Mais parce qu'activité physique n'implique pas forcément amélioration de la santé, il apparaît essentiel de s'interroger sur des démarches qui permettraient de concilier pleinement pratique corporelle et éducation à la santé.

En dehors du cadre de l'institution scolaire, l'émergence de pratiques corporelles qui se détachent de la recherche d'une performance physique ou esthétique et invitent à un retour sur soi pourrait être l'occasion de questionner les contenus d'enseignement en EPS : une pratique telle que le yoga peut-elle alors avoir sa place à l'école et éduquer à la santé ? Encore faut-il définir de quel yoga parle-t-on : d'un « yoga pour être en forme », à travers une pratique de postures apparentée à une gymnastique douce respectueuse de soi, ou d'un « yoga pour être plus conscient », et qui prend en compte l'individu sur le chemin de sa construction personnelle.

Le présent travail a pour objet de tisser des liens entre santé et yoga, pour voir dans quelle mesure ces 2 composantes peuvent s'accorder aux missions de l'école, et ce, autour de la problématique suivante :

En quoi le yoga, en tant que pratique corporelle consciente intégrée au champ disciplinaire de l'EPS, peut-il contribuer, dans le cadre d'une approche globale et positive de l'éducation à la santé, au bien-être des élèves ?

Il s'agira dans un premier temps de dégager en quoi les textes institutionnels (programmes de 2008, dernières circulaires relatives à la santé et compétences 6 et 7 du socle commun) rejoignent l'OMS dans sa conception émancipatrice de la santé ainsi que dans son approche éducative qui vise l'épanouissement de chacun en tant que personne et citoyen.

C'est dans le cadre d'une promotion de la santé défendue par l'OMS et conforme aux orientations du discours officiel que sera ensuite étudiée la pertinence d'intégrer au champ disciplinaire de l'EPS une pratique corporelle telle que le yoga. Seront alors abordés définition, finalité et moyens mis en œuvre dans cette pratique ainsi que les modalités de son adaptation à un jeune public.

Enfin, seront proposés des outils pour la mise en place d'une pratique de yoga en classe. Ces outils seront présentés avec le souci de lier tradition du yoga et éducation physique promotrice de santé ; ils seront complétés par l'analyse de retours d'expériences menées en classe.

# 1. École et santé

Il n'y a rien d'évident à ce que les questions de santé, dont on pourrait penser qu'elles relèvent uniquement de la sphère intime et privée des familles, soient également prises en charge par l'école. Pourtant, notre école républicaine, dès son origine, s'est située comme acteur de santé publique. Des leçons hygiénistes d'hier à nos programmes officiels d'aujourd'hui, l'école a toujours promu l'éducation à la santé. Cependant, « l'expression de cette éducation dans le champ de la santé a pris des formes différentes au cours du temps et doit sans cesse être renouvelée » (Jourdan, 2000, p. 29). Alors, quels liens porteurs peuvent entretenir aujourd'hui école et santé ?

Parce que la notion de santé ne fait pas l'objet d'un consensus, il apparaît important, avant de se pencher sur les orientations du discours officiel dans ce domaine, de clarifier les acceptations de cette notion, et les conséquences qui en découlent en termes de mise en œuvre éducative.

## 1.1. *Deux approches de la santé*

La notion de santé est complexe car profondément subjective : elle renvoie aux représentations, valeurs et croyances de chacun, à son histoire personnelle, au rapport intime entretenu avec son propre corps. Malgré cette dimension plurielle car toute subjective de la notion de santé, il est possible d'en dégager deux conceptions à la fois opposées et complémentaires.

### 1.1.1. **Approche par la négative : la santé comme absence de maladie**

La première représentation de la santé renvoie à une approche par la négative qui dit qu'être en bonne santé, c'est ne pas être malade. Cette définition « en creux » propose donc une entrée par les maladies, les déviations, les conduites à risque. L'action éducative est alors dite préventive et « vise à anticiper

un dommage et à faire le nécessaire dans le but de l'éviter » (Larue, 2000, p. 49).

L'écueil de cette approche est de réduire l'éducation à la santé à un apport ponctuel d'informations, un discours sur des conduites à tenir ou à éviter. L'enseignant ou l'expert médical apporte alors des « connaissances considérées comme objectives, extérieures au sujet auquel elles devraient s'imposer comme instigatrices de ses conduites. (...) Pour être en bonne santé, il faut et il suffit de mettre en pratique les directives, c'est-à-dire supprimer toute conduite susceptible d'entraîner un dommage » (Jourdan, 2010, p. 38). Cette éducation préventive sous-tendue par une conception négative de la santé qui prescrit quoi faire pour ne pas... court le risque d'être perçue comme « une suite d'interdits » vécus comme frustrants dans le cas du respect de la conduite à tenir ou culpabilisant dans le cas inverse (Larue, 2000, p. 49).

### **1.1.2. Approche globale et positive : la santé apparentée au bien-être individuel et social**

La seconde représentation de la santé renvoie à une approche dite « positive et globale » dans le sens où elle considère la santé comme « le maintien de l'organisme en pleine forme » (Larue, 2000, p. 23). Cette approche, qui ne se limite pas à des considérations biomédicales, s'enracine historiquement dans cette définition donnée en 1946 lors d'une conférence internationale sur la santé, en préambule à la constitution de l'OMS : « La santé est un état complet de bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladies ou d'infirmité. » (OMS citée par Larue, 2000, p. 37) Est clairement affirmé que ce qui contribue à la bonne santé, ce n'est pas seulement « je ne suis pas malade », mais aussi « je suis heureux » (Broussouloux et Houzelle-Marchal, 2006, p. 104). La santé n'est plus envisagée comme uniquement dépendante de facteurs biologiques ; elle est également et pleinement tributaire de facteurs psychologiques et sociaux.

En 1986, a lieu à Ottawa la première conférence internationale pour la promotion de la santé au cours de laquelle une charte est adoptée. Cette dernière, précise et enrichit la définition de la santé donnée en 1946 par l'OMS :



« La santé est perçue comme une ressource de la vie quotidienne, et non comme le but de la vie ; c'est un concept positif mettant l'accent sur les ressources sociales et personnelles, et sur les capacités physiques. » (Charte d'Ottawa citée par Larue, 2000, p. 41)

La charte réaffirme le caractère positif de la santé tel que l'OMS l'avait défini en 1946 ; elle remet par contre en cause l'idée de la santé comme un « état » de bien-être en l'envisageant plutôt comme une « ressource ». En effet, dire que la santé est un état de complet bien-être, c'est en faire un idéal et une fin en soi ; or, « ce n'est pas être en bonne santé qui est épanouissant, mais le fait d'être en bonne santé qui donne la possibilité de faire des choses épanouissantes » (Broussouloux et Houzelle-Marchal, 2006, p. 104). La santé n'est pas un but en soi, un « standard » à atteindre, c'est un moyen qui participe à l'épanouissement des personnes, une ressource qui permet à chacun de se réaliser le plus complètement possible. La santé est donc vue non pas comme une fin, mais comme un moyen, une ressource au service de...

## ***1.2. La promotion de la santé en milieu éducatif***

Sur la base de cette définition émancipatrice, la charte d'Ottawa entend soutenir le développement de la santé et favoriser, à tous les niveaux de la communauté, les conditions de sa mise en œuvre. Elle parle alors de « promotion de la santé », et dans ce cadre ambitieux, il n'est pas question de se limiter à préconiser l'adoption de modes de vie qui favorisent la bonne santé ; ceci reviendrait à des actions uniquement préventives ou prescriptives dont le caractère limitant a déjà été évoqué plus haut. Promouvoir la santé, c'est plutôt « donner aux individus davantage de maîtrise sur leur propre santé et davantage de moyens pour l'améliorer » (Charte d'Ottawa citée par Jourdan, 2010, p. 58). Il s'agit alors, pour tous les acteurs concernés, du politique au parent en passant par l'enseignant, le personnel de santé..., de créer les conditions qui permettent à chacun de se saisir de sa propre santé pour devenir l'acteur de son bien-être.

Ainsi, au regard de cette approche globale et positive qui met en lien santé, bien-être et émancipation personnelle, il apparaît évident que l'école, au

cœur de sa mission éducative, a pleinement son rôle à jouer. Or, les caractéristiques de cette éducation promotrice de santé sont-elles en adéquation avec les directives officielles de notre système éducatif ?

### **1.2.1. Une finalité : faire des choix libres et responsables**

Cette approche promotrice, en posant comme finalité la « maîtrise », le contrôle de sa santé, part du principe que chacun peut « devenir capable d'effectuer et d'assumer ses choix de vie », dans le respect de lui-même et de son environnement. Est bien écartée l'idée réductrice d'un enseignement de comportements préconstruits ou la transmission unilatérale d'informations sanitaires. L'éducation à la santé a ainsi pour mission de développer les éléments qui concourent à ce que chacun puisse « prendre les décisions qui favorisent son bien-être, dans le respect et le souci des autres personnes » (Larue, 2000, p. 53).

Vue sous cet angle, la finalité de la promotion de la santé rejoint pleinement la mission de notre école républicaine qui est de « permettre à chaque enfant de devenir un citoyen libre et éclairé » (B.O. n° 3, 2008, p. 4). En ce sens, l'éducation à la santé, qui a pour but la liberté et la responsabilité, revêt l'une des dimensions de l'éducation à la citoyenneté : elle vise à « permettre l'émergence d'esprits capables de penser par eux-mêmes » (Jourdan, 2010, p. 67). La toute récente circulaire du 2 décembre 2011 sur « la politique éducative de santé dans les territoires académiques » situe d'emblée l'éducation à la santé dans sa contribution à « la construction de l'élève, en tant que personne et citoyen ». À ce titre, elle s'inscrit dans la droite lignée de la circulaire du 24 novembre 1998, qui concerne les « orientations pour l'éducation à la santé à l'école et au collège », et qui établit de manière très explicite la convergence des finalités de l'éducation à la santé et à la citoyenneté :

À l'opposé d'un conditionnement, l'éducation à la santé à l'École vise à aider chaque jeune à s'approprier progressivement les moyens d'opérer des choix, d'adopter des comportements responsables, pour lui-même comme vis-à-vis d'autrui et de l'environnement. Elle permet ainsi de

préparer les jeunes à exercer leur citoyenneté avec responsabilité. (B.O. n°45, 1998)

Dans ce cadre, l'enseignant se gardera de délivrer un message normatif univoque ; son action éducative sera forcément sous-tendue par une réflexion éthique soucieuse de l'émancipation de ses élèves. Car, en évitant d'imposer des comportements prédéterminés, l'éducateur s'engage à respecter le choix et les différences de chacun en s'abstenant de tout jugement moral. Une telle approche de l'éducation à la santé et à la citoyenneté place l'enseignant au cœur d'une tension entre sa mission de « transmettre et faire acquérir (...) [des] connaissances et [des] compétences » et le respect de la liberté de l'apprenant en train de se construire au travers de ses propres choix (B.O. n° 3, 2008, p. 10).

En somme, discours officiel et promotion de la santé partagent la même finalité citoyenne : inviter chacun à faire ses propres choix dans le respect de soi et des autres. Pour y parvenir tout en répondant à nos programmes officiels, Didier Jourdan dégage du socle commun de connaissances et compétences certains savoirs, savoir-faire et savoir-être qui concourent à promouvoir la santé. Pour lui, faire de l'éducation à la santé et à la citoyenneté, c'est permettre à l'élève d'une part, d'acquérir des connaissances sur son propre corps, sa santé, les comportements et leurs effets, et d'autre part de développer des compétences personnelles, sociales et civiques (Jourdan, 2010, p. 83-86). Ces deux axes se réfèrent essentiellement aux compétences 6 et 7 du socle commun, à savoir les compétences sociales et civiques, d'autonomie et d'initiative.

### **1.2.2. Moyens : connaître son corps et développer des compétences personnelles et sociales**

En s'appuyant sur les travaux de Didier Jourdan, voici présentées sous forme de tableau les connaissances, capacités et attitudes visées par une éducation promotrice de santé en référence aux compétences 6 et 7 du socle commun (Jourdan, 2010, p. 85).

<b>Développer des compétences personnelles, sociales et civiques</b>	
<b>Connaissances</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Connaître les processus d'apprentissage, ses propres points forts, ses points faibles</li> <li>- Reconnaître ses émotions, son état général</li> <li>- Connaître les règles de la vie collective</li> </ul>
<b>Capacités</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Avoir confiance en soi, s'affirmer de manière constructive</li> <li>- Être autonome, savoir résoudre des problèmes et prendre des décisions</li> <li>- Avoir une bonne maîtrise de son corps : libérer ses tensions, s'assouplir, contrôler ses gestes, agir volontairement sur diverses parties du corps</li> <li>- Ressentir, prendre conscience et exprimer ses émotions</li> <li>- Gérer le stress, retrouver son calme</li> <li>- Développer sa persévérance</li> <li>- Oser prendre la parole, échanger, coopérer, savoir gérer les conflits</li> </ul>
<b>Attitudes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Respect de soi, confiance en soi</li> <li>- Volonté de se prendre en charge personnellement</li> <li>- Volonté d'exploiter ses facultés intellectuelles et physiques</li> <li>- Respect des autres</li> <li>- Implication dans la vie sociale</li> <li>- Sens de la responsabilité vis-à-vis de soi et des autres</li> </ul>

<b>Connaître son propre corps, sa santé, les comportements et leurs effets</b>	
<b>Connaissances</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Connaître son propre corps, son fonctionnement et ses besoins</li> <li>- Connaître les déterminants de sa santé : biologiques, socioculturels, environnementaux, comportementaux</li> <li>- Connaître les comportements à risque et leurs effets</li> <li>- Connaître les gestes de premiers secours</li> </ul>
<b>Capacités</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Prendre soin de soi : sommeil, hygiène, habitudes alimentaires, activités sportives, postures...</li> <li>- Savoir prendre soin des autres : sécurité, premiers secours...</li> </ul>
<b>Attitudes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Respect de soi</li> <li>- Respect des autres</li> <li>- Sens de la responsabilité vis-à-vis de soi et des autres</li> </ul>

Ces deux tableaux, qui mettent en lien des savoirs à acquérir en matière de santé avec les savoir-faire et savoir-être à valoriser, font apparaître que les contenus évoqués sont bien plus que des connaissances à mémoriser. Ces dernières, pour qu'elles prennent tout leur sens et soient utiles, doivent être appropriées par les élèves, et reliées à leur expérience (Larue, 2000, p. 81). C'est pourquoi une éducation à la santé ambitieuse aura toujours pour souci de mettre le savoir au service des capacités et des attitudes à développer chez les élèves.

Par exemple, une action de santé autour de la sensibilisation aux bonnes postures ne peut se réduire à l'acquisition d'un savoir anatomique sur la colonne vertébrale et la connaissance des bonnes attitudes à adopter pour préserver son dos. C'est au travers d'une action éducative qui cherchera à développer des compétences telles que prendre soin de soi et avoir une bonne maîtrise de son corps que l'élève pourra intégrer ces connaissances, les lier à son vécu pour faire (ou ne pas faire) le choix d'adopter un comportement favorable à sa santé.

Dès lors, comment mettre en œuvre à l'école une éducation à la santé qui, en mettant l'accent sur le développement de compétences personnelles

et sociales, cherche à transformer la connaissance d'attitudes favorables à la santé en comportement ?

### **1.2.3. Mise en œuvre : le bien-être au cœur des enseignements**

Pour avoir des chances de toucher les élèves dans la dynamique de leur construction en développant chez eux des compétences favorables à la santé telles que gérer son stress ou exprimer ses émotions, quelques séances ponctuelles d'information et de prévention n'auront que peu d'effet. Une éducation à la santé qui vise le bien-être global ne peut se limiter à « une suite de mesures ou d'actions formelles mais [doit s'inscrire] dans un processus continu tout au long de la vie » (Larue, 2000, p. 50). « Ainsi, l'éducation à la santé relève de l'action quotidienne des adultes en charge de l'éducation des enfants, au premier rang desquels les parents et les enseignants » (Jourdan, 2010, p. 34). La vraie place de l'éducation à la santé à l'école ne se pose donc pas en termes d'ajout d'une mission supplémentaire donnée à l'école, et qui impliquerait l'instauration d'une nouvelle discipline. Si promouvoir la santé, c'est s'inscrire dans un processus lent et continu qui a pour finalité le bien-être et la construction des élèves via, notamment, la valorisation de compétences personnelles et sociales, il convient alors de penser son éducation au cœur même de nos enseignements délivrés au quotidien.

L'éducation en général, et l'éducation à la santé en particulier, ne peuvent se contenter d'interventions ponctuelles isolées. Pour s'inscrire dans le temps, il faut qu'elles se marient, qu'elles s'intègrent aux disciplines. Il ne s'agit plus de faire de l'éducation à la santé, mais de penser à l'éducation, de penser à la santé en faisant le programme. (Manderscheid, cité par Larue, 2000, p. 71)

« Penser à la santé en faisant le programme », voici une invitation à porter une attention toute particulière à ce que chaque situation pédagogique, quel que soit le domaine disciplinaire abordé, intègre au mieux des éléments des compétences 6 et 7 du socle commun. Ce regard, qui cherche à lier enseignements disciplinaires et compétences personnelles et sociales,

interroge le métier d'enseignant au cœur de sa mission éducative : en quoi ce que j'enseigne et la manière dont je le propose rejoint-il l'élève dans la dynamique de son développement personnel et de son épanouissement social ?

Au sein de ce questionnement d'ordre général sur l'intégration de l'éducation à la santé à tous les domaines disciplinaires, celui de l'éducation physique mérite que l'on s'y arrête dans la mesure où sa spécificité offre un support pertinent pour promouvoir le bien-être des élèves. L'EPS, en effet, base ses contenus en rapport avec le corps de l'élève impliqué dans l'activité, ce qui lui donne « l'opportunité de se construire en faisant référence à [son] propre corps, [sa] propre identité » (Jourdan, 2008, p. 7). Ainsi, l'éducation physique, en contribuant à une connaissance de soi et de son corps, peut être pleinement promotrice de santé si elle cherche, à travers ses activités, à développer des attitudes valorisant le respect de soi, la confiance en soi et l'autonomie. Nos programmes officiels ne limitent d'ailleurs pas l'objectif de l'éducation physique au « développement des capacités nécessaires aux conduites motrices » ; en invitant les élèves « à mieux se connaître », « à veiller à leur santé », l'éducation physique « éduque à la responsabilité et à l'autonomie » (B.O. n° 3, 2008, p. 18 et 23). De plus, parce qu'elle donne une large part à la dimension sociale en faisant appel à la règle collective et en suscitant des interactions pouvant aller de la coopération à l'opposition, l'EPS peut également éduquer à la santé si elle veille à développer, au cœur de son enseignement, des compétences relationnelles influant sur le bien-être de chacun au sein d'un groupe. « Mieux connaître les autres » par le « respect de règles [et le] respect (...) d'autrui » est un objectif dont la finalité citoyenne doit être prise en compte dans l'enseignement de l'EPS (B.O. n° 3, 2008, p. 18 et 23).

L'EPS, en tant que discipline qui permet à la fois d'acquérir des connaissances sur soi et sur son corps et de développer des compétences psychosociales, a une contribution évidente à apporter à l'éducation à la santé et à la citoyenneté. D'ailleurs, ce souci d'allier bien-être et activité physique ne serait-il pas l'occasion d'interroger les contenus d'enseignement eux-mêmes : ainsi, dans le cadre d'une approche émancipatrice de la santé, une pratique corporelle telle que le yoga n'aurait-elle pas toute sa place à l'école ?

## **2. Du yoga en EPS pour éduquer à la santé**

Santé, bien-être, activité physique..., et si l'essor actuel de pratiques corporelles qui invitent à prendre soin de soi était l'occasion d'interroger l'intégration du yoga à l'école autour de l'enjeu d'une promotion de la santé en EPS ? Afin d'évaluer la pertinence de ce rapprochement, encore faut-il définir clairement de quel yoga parle-t-on, de la finalité de cette pratique, des moyens qu'elle met en œuvre et des conséquences qui en découlent, ceci pour voir si chacun de ces aspects peut apporter une contribution à la construction et au bien-être des élèves, tout en étant conforme aux orientations des programmes officiels.

### **2.1. Définition du yoga**

#### **2.1.1. Le yoga est l'orientation des fluctuations du mental**

Les origines du yoga en Inde se perdent entre le VI<sup>ème</sup> et le III<sup>ème</sup> millénaire avant notre ère. Le plus ancien document systématique que nous possédons sur le yoga est composé de 195 aphorismes, les *Yoga-Sutras*, rédigés par Patanjali, dont on ne sait exactement s'il s'agit d'une personne ou d'un courant de pensée. Composés entre le II<sup>ème</sup> siècle avant et le IV<sup>ème</sup> siècle après notre ère, ces aphorismes sont de courtes phrases dont la concision les rend difficilement compréhensibles sans commentaires. C'est sur la base de ce texte qui codifie une tradition bien antérieure à la date de sa rédaction que s'est développé le yoga classique ou yoga de Patanjali. (Michaël, 1980, p. 23, 81 et 82)

Dès le début de ce traité, les 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> aphorismes donnent une définition canonique du yoga :

Le yoga est l'aptitude à diriger le mental vers un objet et à soutenir cette direction sans aucune distraction. Alors naît la capacité de comprendre l'objet pleinement et de façon correcte. (Patanjali traduit par T.K.V. Desikachar, 1986, p. 14 et 15)

Dans ce contexte, « le mental » est entendu comme l'ensemble de l'activité psychique, ce qui inclut les pensées, les émotions, la mémoire,



l'imagination... Le point de départ est le constat que l'activité ordinaire du psychisme répond à un mouvement constant de dispersion et d'agitation qui empêche une perception claire de la réalité. Le yoga se propose d'orienter ces tourbillons qui spontanément jaillissent d'eux-mêmes dans tous les sens, et de focaliser le mental vers une seule direction, ce qui aura pour conséquence le développement d'un regard plus juste sur soi et sur le monde.

D'ailleurs, étymologiquement, le mot yoga vient de la racine sanskrite YUJ qui signifie « atteler ensemble, joindre, unir ». Cette racine se retrouve dans le latin jugum, jungere, d'où dérivent les mots joug, joindre et jonction de notre langue française (Michaël, 1980, p. 19). Ainsi, tout comme le joug relie les bœufs à une charrue dans le but de maîtriser le plus efficacement la force de traction de ces animaux, le yoga est une pratique qui tend à rassembler consciemment les différentes parties bien souvent dispersées de notre être pour les diriger vers un point précis.

### **2.1.2. Le yoga pour enfants comme outil de concentration physique, mentale et émotionnelle**

Dès le plus jeune âge, cette dispersion peut être source de mal-être et constituer un frein à l'épanouissement personnel. Jacques de Coulon, dans son travail de recherche d'application du yoga dans l'éducation distingue chez l'enfant trois sources principales de dispersion qui peuvent nuire à sa réussite scolaire (1977, p. 8) :

- une agitation corporelle due à une méconnaissance de son corps, de ses besoins, de ses perceptions sensorielles,
- une dispersion mentale qui se manifeste par une danse continue de pensées parasites,
- des émotions dont l'intensité et la non maîtrise peuvent être vécues comme un trouble envahissant.

Pour cet auteur, il est impératif que notre école, dont la priorité est de transmettre des savoirs, se soucie pleinement des facteurs d'agitation dont peuvent être victimes les élèves et travaille sur les conditions de possibilité d'un meilleur apprentissage.

Il est donc urgent de promouvoir une pédagogie du « mieux-être » qui, en donnant à l'enfant les outils qui lui permettront de s'équilibrer et de s'unifier, lui permettra non seulement d'être « mieux dans sa peau » mais aussi d'accroître ses capacités scolaires. (Coulon, 1977, p. 8)

35 ans plus tard, ce point de vue est encore pleinement d'actualité : cette pédagogie du mieux-être ne renvoie-t-elle pas à l'éducation promotrice de santé étudiée plus haut et revendiquée par nos textes officiels ? Favoriser la construction d'outils qui permettent à chaque élève de trouver son propre équilibre ne rejoint-il pas le développement des compétences personnelles et sociales du socle commun ? Dans sa proposition, Jacques de Coulon invite à prendre en compte les facteurs d'agitation des enfants. Or, travailler sur les trois sources principales de dispersion qu'il distingue correspond à des connaissances, capacités et attitudes visées par une éducation promotrice de santé en référence aux compétences 6 et 7 du socle commun :

- L'agitation corporelle appelle un travail en éducation à la santé sur la compréhension de son propre corps, de son fonctionnement, de ses besoins physiologiques, de ses perceptions sensorielles. Cette acquisition de connaissances, pour promouvoir du bien-être, ne peut être séparée du souci de développer chez les élèves la capacité d'avoir une bonne maîtrise de son corps et de ses gestes tout en prenant soin de soi, et en visant une attitude de respect vis-à-vis de sa propre personne.

- La dispersion mentale appelle un travail sur le développement de compétences de concentration (apprendre à fixer son attention pour exécuter une tâche, mémoriser), mais aussi de relaxation (apprendre à se détendre, à retrouver son calme). L'implication et la motivation dépendent de cette aptitude à mobiliser son attention.

- La dispersion émotionnelle appelle un travail sur la capacité à reconnaître et nommer son état général, ses émotions, ses impressions. C'est par cette approche de conscientisation que l'élève pourra peu à peu exprimer son ressenti, première étape nécessaire pour retrouver ensuite calme et stabilité.

Au regard de ces agitations physiques, mentales et émotionnelles, comment le yoga, en tant que pratique qui oriente en soi ce qui tend à se disperser, peut-il constituer « [un] moyen d'éclosion d'une pédagogie du mieux-être » et participer ainsi à une éducation promotrice de santé conforme à nos programmes officiels (Coulon, 1977, p. 9) ?

## ***2.2. Moyen : la pratique du geste conscient***

### **2.2.1. Qu'est-ce que la pratique ?**

L'union en soi de ce qui tend à se séparer s'obtient par une « pratique » basée sur un « juste effort » :

C'est seulement lorsque la pratique correcte est suivie pendant longtemps, sans interruption, avec qualité, zèle et dans une attitude positive qu'elle peut réussir. (Patanjali traduit par T.K.V. Desikachar, 1986, p. 20 et 21)

Les aphorismes 12 à 14 ne spécifient pas les techniques concernées, qu'elles soient posturales, respiratoires, méditatives..., car ce qui est entendu là par « pratique » ne se limite pas à des séances d'exercices effectuées en salle, et qui seraient vécues comme une parenthèse dissociée du quotidien du pratiquant. Ce dont il est question ici est la recherche d'un état constant de calme intérieur, de « vigilance continue, dans tous les actes du quotidien » (Mazet, 1991, p. 30). Dans le cadre de cette recherche de stabilité mentale à vivre à chaque instant, les séances de pratique en salle sont à envisager comme des points forts, des moments privilégiés où une attention toute particulière peut être portée sur la qualité de sa propre présence.

La pratique implique donc un engagement profond de la personne, qui devra faire preuve d'assiduité, d'application, de persévérance, mais toujours

dans le respect de soi. Cette implication ne doit pas venir d'un assujettissement du pratiquant qui se soumettrait à une discipline stricte imposée par lui-même ou par une pression extérieure. Une pratique juste ne naît ni d'un je dois, ni d'un il faut ; « elle n'est pas refoulement ou manipulation », mais prend sa source dans l'engagement intime de la personne qui agit en conscience, sent avec bienveillance ce dont elle a besoin et décide librement d'agir en conséquence (Bouanchaud, 1995, p. 42). Bien sûr, les exercices posturaux, respiratoires ou de concentration peuvent être un point d'entrée essentiel dans la pratique ; mais on le voit, l'enjeu du yoga va bien au-delà d'une activité physique de loisir, le but étant de développer une manière plus juste d'être au monde, en remplaçant la dispersion mentale par une attention de tout à chaque instant. Quelles inspirations tirer de cette pratique qui suppose l'engagement mature d'une personne adulte pour nourrir une démarche éducative qui chercherait à toucher l'élève dans la dynamique de sa construction personnelle ?

D'une part, l'importance donnée à la qualité de l'implication de l'individu dans sa pratique du yoga n'est pas sans rappeler la finalité émancipatrice d'une éducation à la santé et à la citoyenneté qui ne cherche pas à inculquer de l'extérieur des comportements préconstruits, mais bien à « donner [à chacun] les moyens de choix libres et responsables » (Jourdan, 2000, p. 33). Pratique du yoga, promotion de la santé et éducation à la citoyenneté s'accordent aux finalités de l'école et se rejoignent dans l'idée que chacun peut développer en lui les moyens « de faire des choix éclairés » et de « conduire [sa] vie (...) en pleine responsabilité », dans le respect de soi et des autres (Jourdan, 2000, p. 67).

D'autre part, l'idée d'une pratique dont la finalité est de calmer les agitations du mental au-delà du cadre de séances en salle en cherchant à développer cette qualité d'attention dans les actes du quotidien est une invitation à questionner les modalités de mise en place du yoga à l'école. Peu à peu, rendre l'élève conscient de ses moments de dispersion et lui donner les moyens d'agir sur la qualité de sa propre présence ; de tels objectifs sont-ils à mettre en œuvre dans le cadre d'un cycle d'une dizaine de séances d'EPS dépendant d'une durée souvent fixée à 45 minutes, de créneaux hebdomadaires définis, et d'un contenu d'enseignement précis et programmé à l'avance ? Ou le plus pertinent ne serait-il pas une pratique

distillée dans le quotidien même de la vie de la classe, et en lien direct avec ce que les enfants vivent au fil de leur journée ? Cette seconde proposition rejoint l'idée déjà évoquée qu'une promotion de la santé ambitieuse consiste à favoriser le bien-être de l'élève dans le quotidien de la vie scolaire et au cœur même des enseignements, et ce en veillant le plus possible au développement de compétences psychosociales et à la création d'un environnement scolaire favorable à la réussite de tous.

Enfin, les qualités évoquées pour une pratique juste de yoga, à savoir la persévérance et la bienveillance, sont en accord avec les compétences 7 du socle commun qui concernent l'autonomie et l'initiative de l'élève : motivation, confiance en soi, désir de réussir et de progresser, implication, telles sont des attitudes valorisées par la tradition du yoga et que cherchent aussi à promouvoir notre école d'aujourd'hui.

### **2.2.2. L'attention dans l'action**

La persévérance et l'effort dont il est question dans la pratique du yoga portent sur la qualité d'attention à ce qui est fait. C'est en étant entièrement dans ce que je fais au moment où je le fais que les vagues du mental pourront se calmer. Ainsi, même dans la pratique de postures, l'effort ne portera pas sur d'éventuelles performances physiques à atteindre, il ne s'agira pas de « contraindre son corps avec volontarisme pour obtenir souplesse ou puissance (...) mais, à travers un travail approprié du corps, [d']atteindre, dans la posture, cet état d'apaisement du mental qui est l'état de yoga ». (Mazet, 1991, p. 29)

Dans cette optique, le fait de lever le petit doigt en pleine conscience (en étant attentif à toutes les implications de ce mouvement si simple) [est bien plus fidèle à l'esprit du yoga] que d'effectuer une série de postures dans un état de dispersion mentale. (Coulon, 1977, p. 10)

Le yoga, en cherchant à « créer des conditions par lesquelles nous sommes toujours présents dans chaque action, à chaque instant », invite à une pratique du geste conscient, technique qui donne une place toute particulière au

corps (T.K.V. Desikachar, 1980, p. 12). En effet, le yoga n'envisage pas le corps comme un outil au service d'un résultat extérieur, ce qui est notamment le cas dans une pratique sportive de compétition ou encore dans notre manière d'évaluer la maîtrise de conduites motrices en EPS. « En sport, l'activité mentale est aiguisée pour atteindre la performance physique » ; alors, le corps se tourne vers l'extérieur, et l'attention se porte sur ce qui est produit. En yoga, le corps se tourne vers l'intérieur, et l'attention se porte sur ce qui est ressenti. La pratique de postures « améliore sans aucun doute le résultat physique, mais avant tout s'adresse à l'activité mentale », qui s'apaise en se focalisant sur ce que fait le corps (K. Desikachar, 2001, p. 128). En proposant d'« agir avec pleine conscience et avec une totale attention », le yoga invite au calme en habitant son propre corps (T.K.V. Desikachar, 1980, p. 12). C'est au travers de ce retour sur soi qu'émerge une qualité de présence par laquelle le pratiquant apprend à se découvrir.

Ce renversement de l'attention qui ne se soucie pas d'un rendu mais d'un ressenti est une invitation pour l'EPS à ne pas tomber dans l'écueil de limiter les objectifs de son enseignement à la seule acquisition de capacités motrices liées à une performance. Nos programmes officiels mettent d'ailleurs clairement l'accent sur la nécessaire contribution de l'EPS à la construction de l'élève en tant que personne autonome et responsable :

Les élèves apprennent à mieux se connaître, à mieux connaître les autres ; ils apprennent aussi à veiller à leur santé. (B.O. n° 3, 2008, p. 18)

L'EPS contribue à l'éducation à la santé en permettant aux élèves de mieux connaître leur corps (...). Elle éduque à la responsabilité et à l'autonomie, en faisant accéder les élèves à des valeurs morales et sociales (respect de règles, respect de soi-même et d'autrui). (B.O. n° 3, 2008, p. 23)

Le yoga, par la pratique technique de gestes conscients, développe des capacités motrices basées sur la recherche d'un calme intérieur apparenté au bien-être. En cela, il a toute sa place dans le champ disciplinaire d'une éducation physique promotrice de santé. De plus, l'attention dans l'action favorise un état de vigilance et de présence qui permet d'être à l'écoute de soi, d'agir sur son état d'agitation physique, mentale et émotionnelle, et d'établir ainsi un rapport

à soi et à son environnement plus conscient. Ainsi, le yoga est une pratique corporelle qui contribue au développement de compétences personnelles liées à l'autonomie puisqu'elle permet au pratiquant de forger ses propres outils pour apprendre à mieux se connaître et agir sur ses états de dispersion. Par voie de conséquence, le yoga favorise également des compétences sociales : le calme et la présence recherchés en soi ouvrent un espace de disponibilité permettant d'établir une relation plus juste à l'autre, notamment grâce à la régulation de ses émotions. Il s'agit alors de trouver l'espace de tranquillité en soi pour établir des interactions constructives avec son environnement, ces interactions, dans la vie de l'école, pouvant aller de la résolution pacifique d'un conflit au respect des règles de la vie collective.

Pour atteindre cet état stable de présence à soi et à l'autre, les *Yoga-Sutras* présentent 8 moyens spécifiques, appelés les 8 membres ou aspects du yoga. Leur approche permettra de dégager quelles techniques peuvent être adaptées aux enfants et pratiquées en classe, dans le cadre d'une éducation physique promotrice d'un bien-être personnel et relationnel.

### **2.2.3. Les 8 membres du yoga**

Les 8 membres du yoga sont les disciplines relationnelles, personnelles, corporelle, respiratoire, sensorielles, la concentration, la méditation et [l'union totale] (Moors, 2001, p. 82).

1. Les yamas ou « principes de respect à l'égard d'autrui » concernent le lien à entretenir avec le monde extérieur (Bouanchaud, 1995, p. 135). Ils comportent 5 règles qui sont « la non-violence, la vérité, l'honnêteté, la modération et la non-convoitise » (Bouanchaud, 1995, p. 138). Les trois premières attitudes en particulier renvoient directement aux compétences sociales du socle commun et participent de surcroît à l'instruction civique et l'enseignement de la morale. La non-violence physique et verbale suppose la recherche d'une relation harmonieuse avec autrui et la volonté de résoudre pacifiquement les conflits. Vérité et honnêteté sont des valeurs morales qui se fondent sur le respect des autres. Ainsi, toute pratique qui favorise une relation de bienveillance vis-

à-vis d'autrui entre dans le champ du yoga. Par exemple, des techniques de massage ou de relaxation à deux sont des activités corporelles où, l'un recevant et l'autre donnant un soin, la non-violence est incarnée de manière simple, positive et concrète.

2. Les *niyamas* ou « principes personnels d'actions positives » touchent au rapport de bienveillance à cultiver envers soi-même (Bouanchaud, 1995, p. 141). Les attitudes comprennent la pureté, qui inclut la propreté corporelle et la rectitude mentale, le contentement en tant que satisfaction sereine de ce qui est, l'hygiène de vie (sommeil, alimentation, exercices, travail...). Elles incluent aussi l'étude et l'enquête sur soi, ainsi que l'abandon de l'homme à ce qui le dépasse ; le yoga n'étant pas une religion, cet abandon peut prendre des formes aussi variées que l'acceptation de ses propres limites, ou la dévotion à un principe supérieur (Moors, 2001, p. 86 et T.K.V. Desikachar, 1986, p. 60-61).

Adaptés à l'école, les *niyamas* incluront toute pratique qui vise « la bonne entente de l'individu avec lui-même », et sa capacité à prendre soin de son corps et à mieux se connaître (Flak et Coulon, 1985, p. 31). Ces deux axes, qui touchent à l'hygiène de vie et l'estime de soi, rejoignent les compétences du socle commun liées à l'autonomie et contribuent également à une promotion de la santé qui encourage l'émancipation de l'individu.

Il s'agit d'une part de favoriser en classe toute pratique où l'enfant agit sur son corps et prend conscience du bien-être généré. Micheline Flak et Jacques de Coulon nomment ces activités « les nettoyages de la maison », qui consistent en un « déblocage et [un] assouplissement systématique des articulations » (Flak et Coulon, 1985, p. 31 et 32). Peuvent être également inclus à ces « nettoyages » des exercices d'échauffement musculaire, d'automassage, d'étirements, de baillements, de libération des tensions..., bref, toute action consciente exercée sur son corps et par laquelle l'élève apprend à se faire du bien et à se sentir bien. Ces gestes pratiqués régulièrement et consciemment invitent l'enfant à se respecter en adoptant une bonne hygiène de vie.

Développer un regard bienveillant sur soi-même, c'est aussi apprendre à mieux se connaître en « [cultivant] la pensée positive » (Flak et Coulon,



1985, p. 31). Conformément aux programmes officiels, c'est valoriser certaines attitudes qui caractérisent un élève autonome, à savoir la confiance en soi, le désir de réussir et de progresser. Amener l'enfant à reconnaître ses émotions et son état général, à repérer ses moments d'agitation, mais aussi de calme, à connaître ses faiblesses, mais aussi ses points forts... Profiter d'un moment de relaxation pour s'offrir un compliment, s'encourager avant une évaluation par une phrase positive, prendre le temps de se demander si je suis fatigué, en forme ou tendu, de bonne ou de mauvaise humeur..., autant de courtes pauses d'éveil à la conscience de soi qui, vécus régulièrement, peuvent toucher l'élève de manière positive dans sa construction personnelle.

3. Les asanas concernent la pratique des postures ; c'est l'aspect le plus connu du yoga en Occident. Une posture est une position particulière du corps dans l'espace (debout, couchée, inversée, assise...). Au-delà d'un exercice gymnique, l'enjeu de la pratique des asanas est « d'être présent à son corps, de l'habiter, d'y exister, d'y demeurer » (Bouanchaud, 1995, p. 157). Comme il a déjà été dit précédemment, ce qui prévaut, c'est l'attention portée au geste, non le résultat de l'action. « La posture n'est pas seulement une position extérieurement codifiée mais surtout une expérience subjective qui met en jeu autant l'esprit que le corps » (Bouanchaud, 1995, p. 158). Ainsi, l'asana unit mouvement et conscience du mouvement, l'activité mentale se focalisant sur le corps agissant. De plus, l'entrée, l'éventuel maintien dans la posture et sa sortie s'accompagnent d'un travail respiratoire qui invite à une présence accrue et témoigne du calme ressenti. Dans le travail postural, corps, souffle et mental se rejoignent dans l'instant présent. Pour être pleinement efficace, « l'asana doit avoir la double qualité de vigilance et de détente » (Patanjali traduit par T.K.V. Desikachar, 1986, p. 68) : d'une part, fermeté et stabilité ; de l'autre, aisance et confort. L'asana cherche une « attention sans tension », qualité à nourrir pendant et à développer en dehors des séances de pratique en salle (T.K.V. Desikachar cité par Bouanchaud, 1995, p. 158).

Avoir une bonne maîtrise de son corps par le biais d'un travail postural qui invite à fixer son attention sur l'action tout en prenant soin de soi, voilà des savoir-faire qui visent l'acquisition d'une bonne hygiène de vie et répondent aux objectifs

d'une éducation physique soucieuse de promouvoir le bien-être à la fois physique et mental des élèves. En classe, les postures abordées seront au service d'une bonne station assise et debout : la priorité portera donc sur l'alignement de la colonne vertébrale, par le biais d'exercices d'étirements, de rotations, de flexions du buste, mais aussi par un travail de conscientisation sur la manière correcte de s'asseoir. Cette priorité donnée au bon placement du dos va dans le sens de la circulaire encore d'actualité du 11 janvier 2008 qui recommande la mise en place d'une « démarche d'éducation aux bonnes postures » ; il y est d'ailleurs précisé que l'EPS doit « intégrer, dans [son] enseignement, une éducation à la posture à l'école » (B.O. n°3, 2008). Bien plus qu'un discours préventif sur le mal de dos, l'enjeu ici est de promouvoir une pratique attentive et régulière d'exercices corporels de yoga mettant en jeu l'alignement de la colonne vertébrale. Plus les enfants seront jeunes, plus les exercices seront imagés et dynamiques ; le travail respiratoire associé au mouvement sera intégré très progressivement.

4. Le *pranayama* concerne le contrôle de la respiration. Son apprentissage nécessite une certaine maîtrise préalable de la pratique des *asanas*. « Le *pranayama* est la régulation consciente et délibérée du souffle remplaçant les formes inconscientes de respiration » (Patanjali traduit par T.K.V. Desikachar, 1986, p. 70). La respiration ordinaire est un phénomène automatique qui fluctue selon nos activités, nos humeurs, nos pensées, nos émotions... Pratiquer le *pranayama*, c'est quitter ce mode de fonctionnement habituel pour adopter « une respiration calme, paisible, consciente, contrôlée, régulière, rythmée. C'est tout l'art et le plaisir de respirer » (Moors, 2007, p. 100). Cette pratique répond à des techniques très précises d'exécution et de gestion du rythme et des temps d'expiration, d'inspiration et de suspension du souffle.

Avec des enfants, l'apprentissage de techniques respiratoires n'est pas du tout prioritaire, l'enjeu majeur étant la prise de conscience de sa respiration, et du calme intérieur procuré par l'attention portée sur son propre souffle. Seront alors proposés de courts exercices invitant à « observer le souffle sans interférer », à « se faire le témoin de son processus respiratoire » (Sala et Marti, 2008, p. 82). À cette initiation à une respiration consciente pourront s'adjoindre des exercices favorisant l'allongement de l'expiration. L'observation de sa respiration ayant un

effet apaisant immédiat, le *pranayama* est un outil simple et efficace qui peut aider l'élève à mieux canaliser ses émotions, à surmonter des situations stressantes, à retrouver son calme..., autant de savoir-faire qui contribuent au bien-être personnel par un retour sur soi, une attention dirigée vers son propre corps.

5. Le *pratyahara* concerne le retrait des sens. L'une des causes pour laquelle notre mental est bien souvent dispersé est en lien avec la manière dont fonctionne notre rapport au monde par le biais de nos organes des sens. Ces derniers, en effet, sont sans cesse attirés par des sollicitations extérieures. Toutes ces informations perçues font que l'activité mentale peut être vite désordonnée, propulsée dans toutes les directions. Or, « la juste place des organes de perception est d'être des instruments au service de l'esprit, qui est libre de recevoir les messages » et d'agir en conséquence (Bouanchaud, 1995, p. 172). Dans le *pratyahara*, qui signifie « se retirer de ce dont on se nourrit », les sens sont en retrait (T.K.V. Desikachar, 1980, p. 150). Alors, « comme la tortue qui rétracte ses membres à l'intérieur de la carapace, les sens reviennent vers la cité intérieure » (Moors, 2007, p. 104).

Micheline Flak et Jacques de Coulon reprennent cette image issue de la tradition du yoga en invitant les enfants à « [imiter] la tortue » en pratiquant, dans le courant de la journée de classe, des exercices de relaxation, des pauses où « nos sens [entrent] en veilleuse » (Flak et Coulon, 1985, p. 70). Rentrer à la maison, fermer les portes, saluer le repos, autant d'expressions imagées et parlantes qui relient ces moments de détente en conscience à une éducation physique et sanitaire qui cherche à développer en chacun la capacité à relâcher ses tensions, retrouver son calme, renouveler son énergie. Mettre son corps au repos, c'est en avoir une forme de maîtrise, c'est aussi réguler ses émotions, non pas dans le contrôle, mais par le relâchement.

6. Le *dharana* est l'état de concentration mentale sur un objet et un seul. L'esprit cesse de se disperser dans toutes les directions et se centre en un seul point, qui peut être de nature aussi variée que physique, sensorielle, conceptuelle... « Le but est de rassembler les faisceaux épars de l'attention (...) pour les focaliser vers un point central qui devient la cible » (Flak et Coulon, 1985, p. 79). Ce point d'attention, dans une pratique de postures par exemple,

peut être l'observation du corps et de la respiration. Se concentrer, voici une compétence au cœur de la construction de l'autonomie de l'élève dans ses méthodes de travail. En classe, seront proposés des exercices de concentration dont le point d'attention sera corporel : fixer son mental en direction d'un geste, de sa respiration, d'une perception sensorielle. Cet état de concentration recherché rejoint la pratique du geste conscient déjà évoqué plus haut.

Les 2 derniers membres du yoga, qui concernent des états de méditation et d'union totale sont des aspects subtils qui engagent la vie intérieure de l'adulte. Comme l'indiquent Micheline Flak et Jacques de Coulon, il serait inapproprié d'en proposer des adaptations pour les enfants. Ce domaine ne sera donc pas abordé ici. (Flak et Coulon, 1985, p. 21).

Prendre soin de soi et des autres, faire des exercices pour bien se tenir, respirer, se relaxer, se concentrer : toutes ces actions, aussi variées soient-elles, sont des pratiques corporelles qui s'inspirent du yoga et qui ont pour finalité d'éveiller les enfants à plus de calme et de présence. Ainsi, dans le cadre d'une éducation physique promotrice de bien-être, quels outils proposer pour la mise en place d'une pratique de yoga à l'école ?

## 3. Des outils pour une pratique de yoga en classe

### 3.1. À l'écoute de soi

Si l'enjeu du yoga en classe est d'éveiller l'enfant à plus de calme et de présence, de le rendre acteur de son bien-être en l'invitant, petit à petit, à mieux se connaître au travers d'une pratique corporelle, une place importante est à donner à la conscientisation et la verbalisation de ses ressentis. Prendre le temps de se demander comment je me sens, quelle est mon humeur, la pratique de cet exercice a-t-elle eu un effet sur moi..., autant de questions qui tendent à développer un regard introspectif sur soi-même, et participent, conformément au pilier 7 du socle commun, à la construction de l'élève dans son autonomie. Proposer d'être, peu à peu, le témoin intérieur de ses états rejoint également le 2<sup>ème</sup> membre du yoga, les *niyamas*.

En s'appuyant sur la théorie traditionnelle des *gunas*, sera présenté un outil destiné au cycle 2 et permettant d'aider les élèves à répondre à la question « comment je me sens ? ».

#### 3.1.1. Les *gunas*

Selon la tradition indienne, il existe trois qualités primordiales qui interagissent en toute chose. Selon cette théorie dite des trois *gunas*, « l'infinie diversité de l'univers n'est due qu'à des combinaisons, en proportions variées, des trois *gunas*, qui tour à tour se dominant l'un l'autre, se supportent, s'activent et se contrebalancent » (Mazet, 1980, p. 43). « Chaque objet, chaque être, chaque tempérament, chaque humeur d'un instant est un mélange de ces trois qualités ou attributs » (Bouanchaud, 1995, p. 47). Valables à l'échelle humaine, les *gunas* peuvent constituer un outil d'analyse qui permet d'observer l'homme dans la diversité de ses comportements. Les voici succinctement présentés :

Le *guna rajas*, associé à la couleur rouge, engendre l'activité, le dynamisme et le mouvement. Il a pour fonction d'activer. Trop dominant, il peut être source d'agitation, d'excitabilité, de frénésie. La violence, la colère ou l'impatience sont des comportements qui procèdent d'un déséquilibre négatif de ce *guna*.

Le *guna tamas*, associé à la couleur noire, pose des limites et donne du poids, il cadre et structure. Il a pour fonction de limiter. Trop dominant, il peut être source de pesanteur, d'immobilisme, d'inertie. La léthargie, l'endormissement, l'indifférence sont des comportements qui procèdent d'un déséquilibre négatif de ce *guna*.




Le *guna sattva*, associé à la blancheur, à la lumière, engendre la clarté, l'équilibre, le calme et la stabilité. Il a pour fonction de manifester, d'éclairer. La qualité de ce *guna* est dite positive.

En l'homme, coexistent donc ces trois qualités qui sont en perpétuelles variations, l'excès de *rajas* ou *tamas* pouvant être source de déséquilibre et de mal-être. Selon Desikachar, le yoga vise à « réduire les deux *gunas* néfastes pour que l'esprit soit sous la prédominance de *sattva* » (T.K.V. Desikachar, 1980, p. 74). Au quotidien, tendre à cette réduction nécessite la compréhension de soi à travers l'influence des *gunas* sur nos réactions. « Cette prise de conscience crée un espace qui permet de ne pas être emporté par l'émotion du moment ; reconnaître la colère qui monte en soi, c'est pouvoir négocier avec cette émotion, [et] agir de façon juste » (Mazet, 1991, p. 33). Le yoga, dans sa dimension d'ouverture à la connaissance de soi, est une invitation à ressentir, exprimer et réguler ses émotions ; ces savoir-faire, qui valorisent un bien-être personnel et relationnel, rejoignent les objectifs d'une éducation à la santé et à la citoyenneté soucieuse d'accompagner les élèves sur le chemin de l'autonomie et de la responsabilité.

### **3.1.2. Comment je me sens ?**

L'outil proposé ici est un affichage représentant des illustrations d'un enfant sous l'influence des 3 *gunas*. Il apparaît essentiel que ce soit le même personnage qui soit représenté dans différents états, et ce, pour faire comprendre aux enfants qu'en chacun de nous coexistent ces trois modalités, et que l'on peut, selon les circonstances, se sentir tour à tour agité, rêveur ou attentif. Cette approche permet de ne pas figer les élèves dans un type de caractère défini : que l'enfant trop souvent dispersé sache qu'il a en lui les ressources pour trouver son

calme, que l'enfant trop rêveur sache qu'il a également en lui la possibilité d'être concentré et présent. Ce regard ouvert et positif sur ses potentialités est valable pour l'enfant vis-à-vis de lui-même et de ses pairs, il constitue également un rappel de bienveillance et de patience pour l'enseignant.

Comment je me sens ?		
		
<b>Titpil</b>	Ramolo	Tout-prêt

Ces affiches ont été présentées à quatre classes de CP dans le cadre d'une expérience menée à partir de janvier 2012, où chaque groupe-classe accompagné de son enseignante était réuni en salle de danse. Lors de la présentation de ces affiches, il a été demandé aux élèves d'expliquer comment se sentait le petit garçon dans les 3 situations (les surnoms du garçon associés aux *gunas* ayant été cachés).

Concernant la 1<sup>ère</sup> illustration qui fait référence au *guna rajas*, les réponses des élèves ont fait allusion à un garçon qui se sent tout agité, tout excité, qui a envie de bouger, de faire des grimaces, de taquiner sa voisine. Des réactions du type « il est méchant », « il a le diable dans sa tête » ont suscité une discussion sur la notion de bien et de mal : il arrive parfois que l'on se sente si agité que cela provoque en soi des gestes violents ou des réactions qui peuvent



blessé... Mon comportement perturbateur signifie-t-il que je suis mauvais ? Quelle différence y a-t-il entre « je suis méchant » et « j'ai fait mal » ? Ces questions, qui incitent à mieux se connaître pour être bien avec les autres, sont au cœur d'une éducation à la citoyenneté à intégrer dans le quotidien de la vie de la classe.

À la question « à quel moment peut-on se sentir agité ? », des réponses telles que « juste après la récréation », « avant de sortir de classe », « le dernier jour avant les vacances » témoignent du regard conscient que certains élèves peuvent déjà avoir sur le ressenti de leur état général. De même, lors de l'observation de la 2<sup>ème</sup> illustration faisant référence au *guna tamas*, des retours comme je me sens fatigué, tout mou ou rêveur « quand j'ai mal dormi », « en début d'après-midi », « après la cantine », « le matin en arrivant à l'école » ont été partagés.

L'observation de la 3<sup>ème</sup> illustration qui se réfère au *guna sattva* a permis de dégager l'idée que le petit garçon se sentait « bien », « heureux », « calme », « tranquille ». À la question « dans quel état le petit garçon est-il le mieux pour pouvoir apprendre ? », les réponses unanimes évoquent l'enfant « Tout-Prêt » qui a « les yeux grand ouverts et fait bien attention ».

Prévu pour être affiché en classe, cet outil a pour objectif de constituer une aide à la conscientisation de son état intérieur : l'enfant peut s'y référer de manière autonome ou sous l'impulsion de l'enseignant pour l'aider à repérer comment il se sent. L'instauration régulière de temps de verbalisation avant et après la pratique d'un exercice de yoga constitue un temps de partage important où l'enfant apprend à exprimer ce qu'il ressent ; l'écoute de l'expérience de l'autre permet également d'enrichir ses propres perceptions. Pour soutenir cet éveil aux ressentis, un travail spécifique sur les émotions peut être effectué en arts plastiques, en expression corporelle, par l'étude d'albums traitant de ce thème, par des recherches et des classifications d'illustrations ou de photos de personnages traversés par diverses émotions.

Par petites touches et selon le vécu dans la classe, l'utilisation de ces affichages a pour finalité d'accompagner les enfants dans le processus



lent et continu de leur construction personnelle, de les aider, peu à peu, à mieux se connaître pour apprendre à être bien.

### ***3.2. Du yoga intégré au quotidien de la classe***

#### **3.2.1. Compétences physiques, personnelles et sociales visées**

Éveiller à plus de calme et de présence, le meilleur moyen de lier cet objectif au vécu de l'enfant est de proposer une pratique de yoga régulière et distillée dans le quotidien de la vie de la classe. Il s'agira alors de repérer, au fil de la journée, les moments de dispersion (transition entre deux activités, déplacement dans les couloirs, avant et après la récréation, début et fin de demi-journée...), ainsi que les moments où il est important de susciter l'attention de tous (avant la passation d'une consigne, avant une évaluation ou un travail écrit). Selon le vécu dans la classe, sera proposée la pratique d'un exercice de yoga adapté au but recherché : un exercice calmant de respiration qui aide les enfants à se recentrer après une récréation agitée, un réveil musculaire et articulaire du dos en début de matinée si les enfants sont encore un peu endormis...

La variété des exercices corporels proposés respectera les six aspects du yoga adapté aux enfants. Chaque exercice aura pour objectif de contribuer à une éducation physique promotrice de santé dans la mesure où il favorise l'acquisition de compétences physiques et psychosociales. Le tableau ci-dessous synthétise le lien entre le yoga traditionnel, le yoga pour enfants et une éducation physique promotrice de santé.

Les 8 membres du yoga (échelle de Patanjali)	Les 6 aspects du yoga pour enfants (adaptation RYE)	Éducation physique promotrice de santé : compétences physiques, personnelles et sociales visées
<b>YAMA</b> : relation avec le monde extérieur	<b>VIVRE ENSEMBLE</b> : établir un bon accord entre soi et son environnement	<ul style="list-style-type: none"> <li>- coopérer</li> <li>- prendre soin de l'autre</li> <li>- respecter l'autre</li> <li>- s'impliquer</li> <li>- faire confiance</li> <li>- respecter le cadre de vie de l'école et participer à son amélioration pour le mieux-être de tous</li> </ul>
<b>NIYAMA</b> : relation avec soi-même	<b>PRENDRE SOIN DE SOI</b> : cultiver un rapport de bienveillance envers soi-même	<ul style="list-style-type: none"> <li>- avoir confiance en soi</li> <li>- prendre soin de soi</li> <li>- ressentir, prendre conscience et exprimer ses émotions, son état général</li> <li>- retrouver son calme, se recentrer</li> </ul>
<b>ASANA</b> : pratique correcte des postures	<b>SE METTRE EN BONNE POSTURE</b> : maintenir son dos bien aligné	<ul style="list-style-type: none"> <li>- avoir une bonne maîtrise de son corps : s'étirer, contrôler ses gestes (réveil musculaire et articulaire), coordonner et enchaîner des actions (étirements, flexions, rotations...)</li> <li>- adopter une bonne posture assise et debout</li> </ul>
<b>PRANAYAMA</b> : régulation du souffle	<b>BIEN RESPIRER</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- avoir une bonne maîtrise de son corps : coordonner ses mouvements, prendre conscience de sa respiration, allonger son expiration</li> <li>- retrouver son calme, se recentrer</li> </ul>
<b>PRATYAHARA</b> : retrait des sens	<b>SE RELAXER</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- libérer ses tensions</li> <li>- retrouver son calme</li> <li>- se relâcher, se détendre</li> <li>- prendre soin de soi</li> </ul>
<b>DHARANA</b> : concentration du mental sur un seul et même objet	<b>SE CONCENTRER</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- fixer son attention sur un geste, une perception sensorielle...</li> <li>- se concentrer</li> </ul>
<b>DHYANA</b> : méditation	X	X
<b>SAMADHI</b> : union	X	X

### **3.2.2. Proposition d'exercices et retour d'expérience**

Suite à l'observation collective des affiches « Comment je me sens ? » avec les classes de CP, la séance s'est poursuivie par la découverte et la pratique de 6 courts exercices de yoga ; il a été spécifié aux enfants que ces exercices ont pour objectif de les aider, durant la journée de classe, à se sentir « Tout-Prêt ». Chacun des exercices a été montré, expliqué, puis pratiqué collectivement, l'enseignante de chaque classe ayant été invitée à se joindre au groupe.

À la fin de la séance, une récapitulation des différents exercices a permis aux élèves de s'exprimer tant sur le contenu de la pratique que sur leur ressenti. Au fur et à mesure des échanges, ont été présentées les 6 affiches des exercices, composées chacune d'une illustration et d'un titre. Ces affiches ont pour but de constituer une banque d'exercices, mémoire collective de la classe, qui pourra être complétée, le cas échéant, en fonction des besoins et des envies du groupe. Pour clore la séance, les 6 affiches ont été remises à l'enseignante, avec la proposition ouverte de tester ces exercices en classe.

Voici ci-dessous la première fiche des six exercices proposés ; pour chaque exercice est détaillé :


- son déroulement (consignes et explications),
- les moments favorables de sa pratique durant une journée de classe,
- son lien avec le yoga traditionnel et le yoga pour enfants au travers de son inscription dans l'un des 6 membres du yoga,
- les effets recherchés et les compétences physiques et psychosociales visées.

À la suite de cette fiche, figurent les affichages collectifs récapitulant les 6 exercices.

QuickTime™ et un  
décompresseur  
sont requis pour visionner cette image.

QuickTime™ et un  
décompresseur  
sont requis pour visionner cette image.

## Affichage collectif des 6 exercices

<p style="text-align: center;">QuickTime™ et un décompresseur sont requis pour visionner cette image.</p>	<p style="text-align: center;">QuickTime™ et un décompresseur sont requis pour visionner cette image.</p>	
<p style="text-align: center;">QuickTime™ et un décompresseur sont requis pour visionner cette image.</p>	<p style="text-align: center;">QuickTime™ et un décompresseur sont requis pour visionner cette image.</p>	<p style="text-align: center;">QuickTime™ et un décompresseur sont requis pour visionner cette image.</p>

Sur les quatre classes à qui la séance de découverte a été proposée, deux classes bilingues, sous l'impulsion de leur enseignante en allemand, se sont investies dans la pratique régulière de ces exercices. Après les vacances de février, six nouveaux exercices leur ont donc été présentés (fiche en annexe). Après trois mois de pratique, une visite dans l'une des deux classes a permis des échanges avec les élèves et l'enseignante autour de leur expérience.

Concernant l'utilité des exercices, les élèves ont répondu que ces derniers servaient « à être au calme », « à se réveiller », « à s'étirer », « à faire du bien au dos ». Ils donnent des exemples d'exercices en fonction de l'effet relaxant ou dynamisant obtenu, témoignant du regard conscient qu'ils commencent à

développer sur leurs ressentis et du lien qu'ils établissent peu à peu entre « ce que je fais » et « ce que ça me fait » : le palmier sert à se réveiller car on s'étire, le vent après la pluie (exercice de respiration dans la 2<sup>ème</sup> fiche) calme et rafraîchit, le son qui dure fait bouger quelque chose dans le ventre... Pour l'enseignante, l'intérêt principal de ces exercices est qu'ils permettent de « recentrer pour embrayer ». Au fil des semaines, une évolution sur la qualité d'attention et de retour au calme des élèves a été remarquée ; les plus agités, réticents au début, passent peu à peu de l'observation à la participation. L'enseignante reconnaît également que la pratique de ces exercices a un impact sur sa disponibilité et sa propre présence.

La pratique en classe est collective, soit impulsée par l'enseignante, soit à la demande des élèves. Les moments privilégiés sont les débuts de demi-journées, après la récréation et entre deux activités. Certains élèves disent faire quelques exercices en dehors de la classe, seuls ou avec des membres de leur famille ; quelques-uns jouent au guide et au rêveur (exercice de la 2<sup>ème</sup> fiche) pendant la récréation ou après la classe pour traverser la cour. Cet entrain collectif et ces initiatives personnelles témoignent de l'appropriation progressive par les élèves d'une pratique corporelle qui cherche à générer du bien-être. Intégrés au quotidien de la classe et pratiqués selon les besoins du groupe, ces exercices de yoga apportent leur contribution à une éducation physique promotrice de santé dans la mesure où ils développent conjointement habiletés motrices, capacité à prendre soin de soi et éveil d'un regard introspectif.

### **3.2.3. Exemple de la posture assise**

« La sensibilisation aux bonnes postures » et « la prévention du mal de dos par l'éducation gestuelle » sont mentionnées dans nos textes officiels comme des axes de travail en éducation à la santé.

La prévention par l'éducation gestuelle fait appel à l'acquisition de bonnes habitudes, développées aussi bien dans la famille qu'à l'école. L'apprentissage de postures et de gestes adaptés, notamment en éducation physique et sportive (EPS), doit être associé à des

habitudes d'hygiène de vie, qui alternent des périodes de travail, de détente et jeux, d'alimentation et de sommeil. (B.O. n°3, 2008)

Prenons l'exemple de l'éducation gestuelle à une bonne posture assise : une action de santé efficace qui vise l'acquisition de bonnes habitudes pour bien s'asseoir cherchera à dépasser la simple transmission d'une information sur les attitudes à adopter pour préserver son dos. Ce n'est pas parce que j'ai compris comment bien m'asseoir qu'automatiquement j'adopterai une posture assise favorable à ma santé. Quelle action éducative mettre en place pour que l'enfant intègre dans son quotidien ces bonnes habitudes tout en ayant conscience qu'il prend soin de lui ? Les textes officiels invitent à renforcer, en EPS et notamment dans le cadre des activités gymniques, « aussi bien la mobilité articulaire que les ressources musculaires » (B.O. n°3, 2008). Or, le transfert de ces habiletés motrices développées lors des séances d'EPS au profit de gestes et postures du quotidien ne va pas de soi : ce n'est pas parce que j'ai assoupli et renforcé mon dos en acrosport qu'automatiquement j'adopterai une bonne posture assise de retour en classe. L'enjeu d'une éducation gestuelle efficace réside dans le fait que l'enfant développe une bonne maîtrise de son corps tout en prenant conscience qu'il se fait du bien, et intègre peu à peu que s'asseoir correctement, c'est prendre soin de soi.

C'est dans cet objectif et en lien avec la discipline des *asanas* qu'a été proposé un travail sur la posture assise s'inspirant du yoga irano-égyptien.

1. Le pharaon assis : Lors de la séance de présentation des six premiers exercices aux quatre classes de CP, un temps a été accordé pour observer collectivement la reproduction d'une peinture représentant trois égyptiens assis. Le but de cette analyse iconographique est de faire ressortir que le calme de ces « pharaons Tout-Prêt » est perceptible à leur attitude et notamment à leur manière d'être assis. Il apparaît essentiel que cette prise de conscience du lien entre qualité de présence et bonne assise soit médiée par un support visuel qui éveille fortement l'imaginaire des enfants tout en étant porteur de valeurs positives apparentées aux *niyamas* : des pharaons aux costumes colorés, arborant des couronnes majestueuses, et qui inspirent dignité et respect. Ainsi, le travail



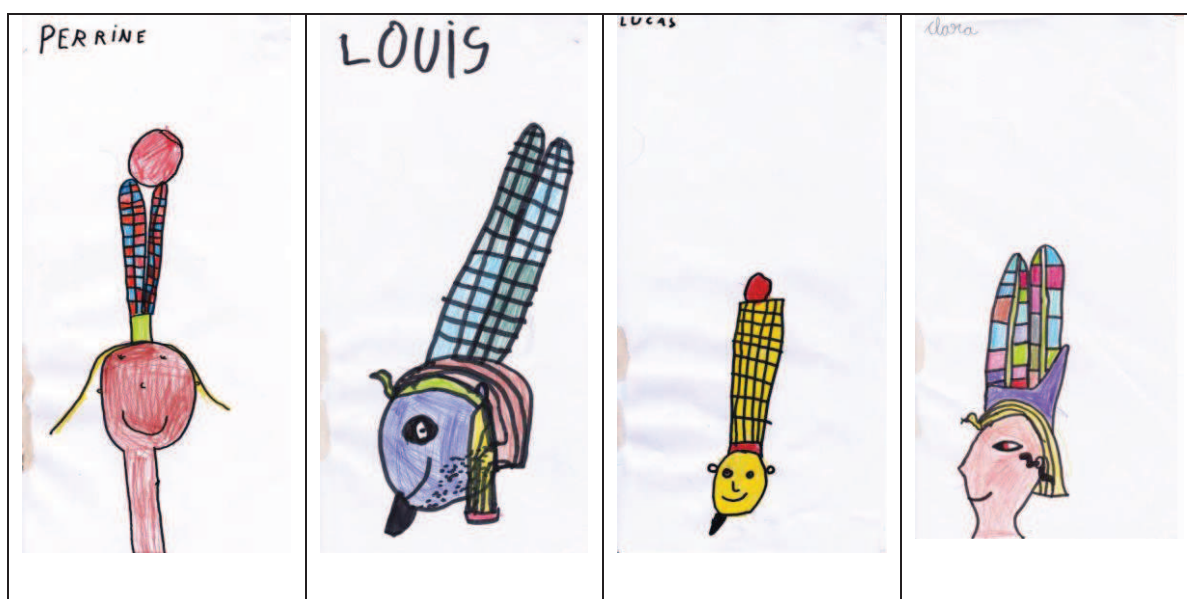
postural reste intimement lié au développement de savoir-être tels que le respect et la confiance en soi.

Après que les enfants ont été invités à répertorier eux-mêmes les critères d'une bonne posture assise, le jeu du faux pharaon leur a été proposé afin qu'ils intègrent et mettent des mots sur les conditions qui déterminent si je suis bien assis ou pas. La fiche ci-dessous présente le visuel utilisé, les étapes de son observation collective, et les règles du jeu du faux pharaon.

En classe, l'affiche des trois égyptiens a pour but d'être un outil attrayant pour que, lors de phases d'écoute ou de travail écrit, les élèves invoquent mentalement cette image valorisante du « pharaon Tout-Prêt » pour s'asseoir correctement. Cette identification qui fait appel à l'imaginaire vise à toucher l'enfant de manière plus intime et constructive que pourrait le faire une injonction frustrante du type « assieds-toi comme il faut ! ». À travers cette démarche qui vise l'adhésion positive à un comportement favorable à sa santé, c'est bien le développement d'une conduite motrice dans une attitude respectueuse de soi qui est recherchée.



QuickTime™ et un  
décompresseur  
sont requis pour visionner cette image.

2. Ma couronne de pharaon : Dans la continuité de ce travail sur la posture assise, la 2<sup>ème</sup> fiche d'exercices propose que chaque enfant invente sa propre couronne de pharaon et dessine son portrait. Les productions seront affichées en classe, et lors de moments où il est important d'être bien assis, l'enfant pourra, à sa guise, regarder son portrait, fermer les yeux, poser sa couronne sur sa tête, et se sentir prêt pour écouter la consigne ou effectuer un travail écrit. Cette activité a été proposée après les vacances de février aux deux classes de CP investies dans ce projet. Voici la reproduction de travaux de quelques élèves :



Afin d'enrichir les représentations des enfants concernant la rectitude empreinte de noblesse propre à l'iconographie égyptienne, des recherches documentaires en B.C.D. pourront être menées sur des peintures et statues d'hommes ou de dieux. Une telle étude permettra d'observer l'alignement constant de la colonne vertébrale des sujets représentés, qu'ils soient debout, accroupi, à genoux ou assis. Pour que les enfants s'imprègnent de ces images où l'attitude corporelle révèle des qualités telles que présence et confiance en soi, des enchaînements d'*asanas* inspirés du yoga irano-égyptien pourront être également proposés (exemple de l'exercice du chandelier égyptien dans la 3<sup>ème</sup> fiche en annexe).

3. Prévention du mal de dos ou promotion d'une bonne assise ? : Lors de la 3<sup>ème</sup> visite faite début avril à l'une des deux classes ayant pratiqué régulièrement les exercices proposés, il a été demandé aux élèves qu'ils se dessinent sur une feuille en faux puis en vrai pharaon. Les reproductions ci-dessous révèlent clairement la connaissance qu'ont les enfants des critères d'une posture assise correcte, et leur bonne propension à en imaginer des fantaisistes...

Faux pharaon	Vrai pharaon
	

Dans un 2<sup>ème</sup> temps, les vignettes ci-dessous, extraites de la circulaire relative à « la sensibilisation aux bonnes postures », ont été présentées de manière collective aux enfants (B.O. n°3, 2008).

QuickTime™ et un décompresseur sont requis pour visionner cette image.

QuickTime™ et un décompresseur sont requis pour visionner cette image.

Le lien entre ces pictogrammes et les pharaons assis a rapidement

été fait (sûrement par ceux qui avaient dessiné leur pharaon de profil et non de face). Des interprétations d'ordre moral du type « il faut, c'est bien - il ne faut pas, c'est mal » ont également émergé : « en bleu, c'est ce qu'on doit faire », « en rouge, c'est ce qu'on ne doit pas faire, c'est barré car c'est interdit ». L'analyse des enfants révèle d'emblée le caractère préventif de ces vignettes qui abordent la posture assise par la négative et prescrit quoi faire pour ne pas avoir mal au dos : pour préserver sa colonne vertébrale, voici comment il faut se tenir, voici également la conduite à supprimer pour éviter tout dommage.

À la question « quelle image vous aide le plus pour bien vous asseoir ? », les enfants, dans la grande majorité, indiquent celle du pharaon, qui « a des couleurs », « est belle à regarder » ; certains évoquent également le plaisir qu'ils ont à s'imaginer être un pharaon et porter leur couronne. Quelques élèves ont exprimé leur intérêt pour les vignettes qui montrent vraiment comment est la colonne vertébrale dans le cas d'une bonne ou d'une mauvaise posture assise ; pour eux, les deux représentations sont tout autant utiles, voire complémentaires, chacune ayant son intérêt propre. Ces dernières remarques sont une invitation, dans le cadre d'une promotion de la santé intégrée aux enseignements, à associer tout ce travail postural effectué en EPS avec l'étude, en sciences expérimentales, du « fonctionnement du corps humain » au travers « des mouvements corporels (les muscles, les os du squelette, les articulations) » (B.O. n°3, 2008, p. 24). Ainsi, par le biais d'un travail conjoint en yoga et sciences, une « sensibilisation aux bonnes postures » à travers une approche positive de la santé aura-t-elle des chances d'accompagner chacun dans la construction personnelle de son bien-être.

## **Conclusion**

En impulsant une politique éducative de santé qui cherche à « contribuer (...) à la construction de l'élève, en tant que personne et citoyen, dans un double objectif de respect de soi et des autres », l'école, dans la droite lignée de l'OMS, défend une conception émancipatrice de la santé entendue comme bien-être personnel et relationnel (B.O. n°46, 2011). La santé ne dépend pas uniquement de facteurs biologiques ; elle est également tributaire de facteurs psychologiques et sociaux. Dans cette perspective, éduquer à la santé ne consistera pas à délivrer de l'information sanitaire sur des conduites à tenir ou à éviter, l'enjeu étant plutôt de mener l'individu sur le chemin de ses propres choix pour qu'il soit acteur de son bien-être. Pour y parvenir tout en répondant aux exigences des programmes officiels, deux axes de travail, en lien direct avec les compétences 6 et 7 du socle commun, seront valorisés : le premier concerne la connaissance de son propre corps et le second le développement de compétences personnelles, sociales et civiques.

Avoir une bonne maîtrise de son corps, libérer ses tensions, prendre soin de soi, reconnaître ses émotions, retrouver son calme, respecter les autres..., c'est en valorisant le développement de ce type de compétences corporelles et psychosociales au quotidien et au sein des enseignements que l'éducation à la santé aura des chances d'accompagner les élèves dans la dynamique de leur construction personnelle et relationnelle. Dans ce cadre, l'EPS, dont les contenus sont en rapport direct avec le corps de l'apprenant et où des compétences d'autonomie, d'initiative et de socialisation sont en jeu, a une contribution évidente à apporter à une éducation promotrice de santé. C'est autour de cet enjeu que l'intégration d'une pratique régulière de yoga en classe trouve son intérêt.

La finalité d'un yoga adapté à un jeune public est de canaliser les dispersions corporelles, mentales et émotionnelles qui peuvent nuire au bien-être de chacun. Être à l'écoute de soi, apprendre à mieux se connaître, à mieux connaître son corps, à sentir et exprimer les effets de tel ou tel exercice sur son état général, l'objectif visé est de retrouver calme et présence par le corps, de rendre peu à peu l'élève conscient de ses moments d'agitation et de lui donner les moyens d'agir sur sa stabilité intérieure. Pour ce faire, une pratique de yoga courte et régulière, distillée au quotidien et adaptée à ce qui est vécu dans la classe permet d'installer

des moments privilégiés d'attention à ce qui est fait. Les exercices proposés s'inspirent d'une part des six premiers aspects du yoga classique de Patanjali et répondent d'autre part aux exigences d'une éducation physique promotrice de santé : établir un bon accord entre soi et son environnement, cultiver un rapport de bienveillance envers soi-même, se mettre en bonne posture, bien respirer, se relaxer, se concentrer.

À travers une conception positive de la santé entendue comme bien-être personnel et relationnel, la pratique régulière et adaptée de courts exercices de yoga a pour objectif que chaque élève, peu à peu, apprenne à se sentir bien, et trouve en lui des espaces de disponibilité qui lui permettront de s'ouvrir au monde et aux apprentissages de manière plus juste ; de s'ouvrir à partir d'un espace de calme et de présence non pas imposé de l'extérieur mais apprivoisé de l'intérieur.

Pour chaque enfant, apprendre à être bien pour bien apprendre ; et pour tout éducateur, être convaincu soi-même qu'écouter le silence fait grandir.



## **Bibliographie**

### **Sur l'éducation à la santé :**

- Robert Larue, *Ecole et santé : le pari de l'éducation*, Paris, Hachette, 2000.
- Sandrine Broussouloux, Nathalie Houzelle-Marchal, *Education à la santé en milieu scolaire, Choisir, élaborer et développer un projet*, Editions INPES, 2006.
- Didier Jourdan, *Éducation à la santé, Quelle formation pour les enseignants ?*, Inpes éditions, 2010.
- Didier Jourdan, À propos de l'éducation à la santé en milieu scolaire, *Revue EPS*, janvier/février 2008, n°329, p. 5 à 12.

### **Textes officiels :**

- BOEN n°3 du 19 juin 2008, numéro hors-série, horaires et programmes d'enseignement de l'école primaire.
- Circulaire du 2 décembre 2011, relative à la politique éducative de santé dans les territoires académiques, BOEN n°46 du 15 décembre 2011.
- Circulaire du 24 novembre 1998, relative aux orientations pour l'éducation à la santé à l'école et au collège, BOEN n°45 du 3 décembre 1998.
- Site éducol : La sensibilisation aux bonnes postures : une démarche éducative, mis à jour le 23 novembre 2010,  
<http://eduscol.education.fr/cid47731/sensibilisation-aux-bonnes-postures.html>
- Site éducol : Les 7 compétences du socle commun : Compétences sociales et civiques, mis à jour le 27 août 2011,  
<http://eduscol.education.fr/cid45612/competence.html>
- Site éducol : Les 7 compétences du socle commun : Autonomie et initiative, mis à jour le 27 août 2011,  
<http://eduscol.education.fr/cid46755/competence.html>

### **Sur le yoga :**

- Tara Michaël, *Les voies du yoga*, Editions du Rocher, 1980, Editions Points, 2011.
- Patanjali, *Yoga-Sutras*, traduction et commentaire de Françoise Mazet, Editions Albin Michel, 1991.
- *Yoga-Sûtra de Patanjali*, traduction et commentaire de T.K.V. Desikachar, Editions du Rocher, 1986.
- Bernard Bouanchaud, *Miroir, Itinéraire vers soi-même à travers le Yoga-Sûtra de Patanjali*, Editions Agamat, 1995.
- Patanjali, *Yoga-Sutras*, traduction et commentaire de Frans Moors, Les Cahiers de Présence d'Esprit, 2007.
- T.K.V. Desikachar, *Yoga, entretiens sur la théorie et la pratique*, Edition Viniyoga, 1980.

### **Sur le yoga pour enfants :**

- Micheline Flak, Jacques de Coulon, *Des enfants qui réussissent, Le yoga dans l'éducation*, Desclée de Brouwer, 1985, Ed. de 2008.
- Jacques de Coulon, *Eveil et harmonie de l'enfant, le yoga à l'école*, Editions du signal, 1977, 4<sup>ème</sup> édition de 1988.
- Claude Cabrol, Paul Raymond, *La douce, méthode de gymnastique douce et de yoga pour enfants*, Editions MDI, 1987.
- Joan Sala, Aloka Marti, *Eveil de la conscience par le corps*, Editions le Souffle d'Or, 2008.

## **Annexes**

QuickTime™ et un  
décompresseur  
sont requis pour visionner cette image.

QuickTime™ et un  
décompresseur  
sont requis pour visionner cette image.

## 4<sup>ème</sup> de couverture

QuickTime™ et un  
décompresseur  
sont requis pour visionner cette image.









QuickTime™ et un  
décompresseur  
sont requis pour visionner cette image.

QuickTime™ et un  
décompresseur  
sont requis pour visionner cette image.

QuickTime™ et un  
décompresseur  
sont requis pour visionner cette image.





QuickTime™ et un  
décompresseur  
sont requis pour visionner cette image.

QuickTime™ et un  
décompresseur  
sont requis pour visionner cette image.



QuickTime™ et un  
décompresseur  
sont requis pour visionner cette image.

QuickTime™ et un  
décompresseur  
sont requis pour visionner cette image.

QuickTime™ et un  
décompresseur  
sont requis pour visionner cette image.



QuickTime™ et un  
décompresseur  
sont requis pour visionner cette image.

## 4<sup>ème</sup> de couverture

QuickTime™ et un  
décompresseur  
sont requis pour visionner cette image.

QuickTime™ et un  
décompresseur  
sont requis pour visionner cette image.







QuickTime™ et un  
décompresseur  
sont requis pour visionner cette image.

QuickTime™ et un  
décompresseur  
sont requis pour visionner cette image.

QuickTime™ et un  
décompresseur  
sont requis pour visionner cette image.





QuickTime™ et un  
décompresseur  
sont requis pour visionner cette image.

**4ème de couverture**