

Activités de yoga à l'école

Émilie Top-Labonne

Remerciements

Un grand merci à tous les enfants sans lesquels ce livre n'aurait jamais vu le jour.

Un grand merci à Boris Tatzky, mon enseignant de yoga depuis plus de dix ans.

Un grand merci à l'association RYE (Recherche sur le yoga dans l'éducation)
pour m'avoir formée.

Un grand merci à mes collègues d'ici et d'ailleurs toujours à l'écoute
et bienveillants.

Et merci mille fois aux êtres proches qui m'entourent au quotidien,
toujours d'un grand soutien.



Cet ouvrage suit l'orthographe recommandée par les rectifications de 1990
et les programmes scolaires.

Voir le site

<http://www.orthographe-recommandee.info> et son miniguide d'information.

Introduction

• À qui s'adresse cet ouvrage ?	8
• Qu'est-ce que le yoga ?	8
• Qu'est-ce que le yoga pour enfants ?	8
• Le yoga pour enfants, depuis quand ?	9
• Pourquoi transmettre le yoga aux enfants ?	9
• Comment transmettre le yoga aux enfants ?	9
• Combien de temps pratiquer et à quel moment ?	10
• Quelques indications pratiques	11
• Comment utiliser cet ouvrage ?	11
• Les exercices pour les enfants	11
• L'index thématique	12
• Le CD-Rom	12

Le rituel yoga – 5 à 10 minutes de pratique

• Pourquoi un rituel yoga ?	14
-----------------------------------	----


Les ingrédients

1 Respirer	15
Qu'est-ce que l'inspiration et l'expiration ?	15
La respiration du gros ballon	16
L'ascenseur détente	17
L'ascenseur dynamisant	18
La respiration de la montagne	19
La respiration carrée	20
La respiration calmante par le nez	21
La respiration énergisante par le nez	22
Le bourdon	23
2 Se concentrer	24
Le son du bol	24
Jeux de doigts	25
Mimer gestes et rythmes	26
Fixer le regard	28
Apprendre à fermer les yeux	29
M. Lent, Mme Rapide, M. « ch »...	30
Se déplacer comme un petit chat	31
Approche de la méditation	32

3 Mémoriser	33
Les feuilles de couleur	33
Le Kim du son	34
Le Kim de la vue	35
Les doigts joueurs	36
Reproduire un rythme	37
4 Petit yoga des yeux	38
Les yeux dans toutes les directions	38
Le palming	39
Contraction/décontraction des yeux	39
Le jeu du triangle	40
5 Petits massages	41
Automassage	41
Bonjour, petit visage !	42
Le petit train	43
Massage par deux	44
6 Yoga sur chaise	46
Bien s'asseoir	46
Les bras au-dessus de la tête	47
Un dos étiré	48
Jeu de coordination : bras/objet/souffle	48
Ouverture/enroulement	49
Torsion assise	50
Le chandelier	51
7 En mouvement	52
La tête dans toutes les directions	52
Jeux de bouche	53
Réveil des épaules	54
Jeux de mains et de poignets	55
Jeux de pieds/orteils/chevilles	56
Petit escargot	56
L'arbre, posture d'équilibre	57
Posture debout	59

8 Relaxations et visualisations	60
Relaxation flash sur une chaise	60
Mon animal préféré	61
Visualisation positive	62
La petite boule magique des couleurs	63
Relax'doudou	64
Le jeu des voyelles	65
Frottement des mains	66
Contraction/décontraction	67
9 Bienveillance et partage	68
La non-violence, une valeur	68
Le doudou tout doux	69
Le haïku des mots doux	70
Le bol des souhaits	71
Le jeu des mains chaudes	72
Le jeu des mercis	73
Un défi positif	74
Regard et sourire	75
10 Mudra ou yoga des mains	76
La mudra de confiance	76
La mudra de la volonté	77
La mudra de la persévérance	78
La mudra antipanique	79
La mudra du calme intérieur	80
La mudra de l'enthousiasme	80
La mudra de l'harmonie	81
La mudra détente	82
• Comment construire un rituel yoga ?	83
Les recettes	
11 Rituels dynamiques	85
12 Rituels calmants	86
13 Rituels équilibrés	87
• Cinq exemples de rituels pour enfants de 3 à 11 ans 	88

Le yoga pour vous...

• Pourquoi avoir une pratique régulière ?	90
14 Trois pratiques	91
Séance matinale	91
Séance défatigante	93
Séance antistress	96
15 Deux minutes top chrono ! 	98
L'état de témoin	98
Un mantra ou une phrase positive	98
Prise de conscience du souffle	99
Mains et souffle	100
Courte visualisation	100
S'ancrer avec la posture	101
16 Un moment de détente	102
Scan corporel assis	102
Petit soleil	102
Balade dans la nature	103
• Index thématique	104
• Contenu du CD-Rom	107
• Pour aller plus loin	109

Introduction

• À qui s'adresse cet ouvrage ?	8
• Qu'est-ce que le yoga ?	8
• Qu'est-ce que le yoga pour enfants ?	8
• Le yoga pour enfants, depuis quand ?	9
• Pourquoi transmettre le yoga aux enfants ?	9
• Comment transmettre le yoga aux enfants ?	9
• Combien de temps pratiquer et à quel moment ?	10
• Quelques indications pratiques	11
• Comment utiliser cet ouvrage ?	11
• Les exercices pour les enfants	11
• L'index thématique	12
• Le CD-Rom	12

La véritable éducation ne consiste pas à faire assimiler de force des connaissances venant de l'extérieur, mais à aider à faire émerger la réserve infinie de sagesse enfouie à l'intérieur de chacun.

Rabindranath Tagore

À qui s'adresse cet ouvrage ?

Cet ouvrage s'adresse à tous les éducateurs (enseignants, parents, professeurs de yoga pour enfants, de sport, animateurs, etc.) et aux familles bien sûr. Tous ceux désireux de transmettre une activité apportant bien-être, joie, partage, bienveillance et envie de travailler dans de bonnes conditions.

Qu'est-ce que le yoga ?

Le yoga est une pratique très ancienne (premières traces écrites env. 300 apr. J.-C. avec les yogas Sutras de Patanjali) provenant de l'Inde qui allie le corps et le mental en proposant des postures physiques, des exercices respiratoires, de la relaxation et des temps de méditation, sans oublier une dimension philosophique mais non religieuse. En le pratiquant régulièrement, nous ressentons rapidement une amélioration globale de notre santé physique et psychique (meilleure gestion du stress et des émotions).

Le yoga, c'est aussi travailler l'ouverture aux autres et à soi-même, l'ouverture du cœur tout en apaisant le mental.

Qu'est-ce que le yoga pour enfants ?

Le yoga pour enfants est différent du yoga pour adultes dans la transmission. En effet, on ne demandera pas aux enfants de tenir une posture durant deux à trois minutes sans bouger ou de suspendre leur souffle ! Cela reste une activité non compétitive qui propose des postures (tenues quelques secondes), qui offre des exercices de respiration et de concentration adaptés et qui développe aussi l'imaginaire, le langage, le vivre-ensemble, la bienveillance et les cinq sens. L'enseignement est très souvent ludique, accompagné de petites histoires ou de thèmes tournant autour des émotions, de la nature, des animaux, etc. Mais il peut aussi, à l'école, être transmis de manière transversale pour renforcer un apprentissage ou une leçon. Pratiqué régulièrement, le yoga aide à réguler les émotions, le stress (que les élèves ressentent de plus en plus tôt !), et à s'ouvrir au monde de manière positive et bienveillante. Comme le yoga pour adultes, le yoga pour enfants conserve sa dimension laïque, loin de tout précepte religieux ou sectaire.

Le yoga pour enfants, depuis quand ?


Pendant longtemps, en Occident, le yoga était destiné aux adultes. C'est Micheline Flak, créatrice de l'association RYE en 1978 (Recherche sur le yoga dans l'éducation), qui a été une vraie pionnière en la matière. Durant une grande partie de sa vie, elle a travaillé dans ce sens jusqu'à obtenir un agrément de l'Éducation nationale en 2013. Cet agrément permet de légitimer le yoga à l'école et d'ouvrir des portes en matière de transmission des savoirs. Nous pouvons désormais utiliser certaines méthodes de yoga pour enseigner, préparer à des examens, regagner en attention, etc. Mais pour les enfants, la pratique du yoga ne se limite pas à l'Éducation nationale, fort heureusement ! Toute la communauté éducative peut en profiter et l'utiliser à bon escient.

Pourquoi transmettre le yoga aux enfants ?

Face à des enfants toujours plus focalisés sur les écrans, surexcités, hyperactifs ou au contraire apathiques, les éducateurs en général manquent de ressources, de méthode pour les capter et leur transmettre des façons d'être, de faire, de comprendre qui fonctionnent. Le yoga est un outil formidable pour détendre, recentrer et finalement mieux apprendre – surtout quand il est enseigné dans la joie et la bonne humeur. Les enfants sont de vraies éponges et le vivront d'autant mieux. Tout cela crée un cercle vertueux qui permet de vivre un moment de détente et de bien-être partagé. Attention ! Certains parents, désireux de calmer leur enfant à tout prix, recherchent des recettes miracles et pensent parfois que le yoga en est une. Le yoga peut apaiser mais aussi apporter un regain d'énergie, de vitalité, il rééquilibre chacun en s'ajustant aux personnalités et aux besoins.

Comment transmettre le yoga aux enfants ?

En tant qu'éducateurs, nous avons une responsabilité quant à la manière d'enseigner. Concernant le yoga, voici quelques conseils :

- pratiquer soi-même de manière plus ou moins régulière (vous trouverez dans ce livre des exemples de pratiques simples pour adultes et des relaxations ). Les effets sur les enfants seront d'autant plus impactants que vous connaissez l'activité et que vous l'avez expérimentée au préalable ;
- garder une posture bienveillante, douce et ferme à la fois, permet à l'enfant de se sentir rassuré et motivé ;
- ne jamais contraindre un enfant à pratiquer ;
- proposer une pratique ludique qui fait plaisir (aux enfants et à vous-même !) ;
- prendre le temps de bien faire les exercices (en choisir peu est préférable dans un premier temps) ;

- varier les situations : statiques ou en mouvement, debout, allongé, assis sur une chaise, en classe, dehors, dans les couloirs, guidées par un élève, en autonomie, etc. ;
- être attentif à la respiration qui amène calme et détente ;
- s'inspirer des séances proposées mais ne pas se sentir obligé. Dès que vous avez un peu d'expérience, de connaissance, vous pouvez créer, modifier, améliorer à votre convenance.

Plus précisément, on ne transmet pas de la même manière à un enfant de 3 ans et à un enfant de 10 ans. Tout dépend donc de l'âge et du contexte. De manière générale :

- pour les enfants de maternelle jusqu'à 8 ans environ, il est fortement conseillé de rester dans le jeu tout en commençant à expliquer que le yoga est là pour les calmer, les recentrer, mais aussi pour les éveiller à la vie ;
- pour les enfants de 8 à 11 ans, le yoga peut toujours se présenter de manière ludique, mais aussi de manière un peu plus approfondie en essayant de leur faire toucher leur intériorité. Ils apprendront alors à mieux se connaître.

Combien de temps pratiquer et à quel moment ?

Dans ce livre, les rituels présentés ne constituent pas une véritable séance de yoga, mais ils sont de vrais outils pour permettre à un groupe de se recentrer, d'apprendre à respirer, de s'apaiser, etc.

En général, quelques minutes (de 3 à 10 minutes) suffisent pour améliorer l'ambiance d'une classe.

À quels moments peut-on proposer ces mini-pratiques ?

- Au retour de récréation ;
- après la pause de midi ;
- chaque matin en arrivant ;
- quand vous vous sentez très fatigué-e ;
- à un moment de tension dans la classe ou à la maison ;
- avant une évaluation ou des devoirs à la maison ;
- à la fin d'une séance de sport pour relaxer, relâcher les tensions ;
- au moment de se coucher, etc.

Petits conseils

Accepter que cela ne fonctionne pas systématiquement, ne pas hésiter à stopper les exercices pour les reprendre plus tard.

Respecter le rythme de la classe, de son enfant, penser à s'adapter.

Quelques indications pratiques

Le lieu

Le yoga peut se pratiquer à la maison dans un endroit calme, en classe (sur le coin tapis ou à une table), en salle de motricité, à l'extérieur (dans la cour ou dans un lieu de nature). Attention aux lumières trop fortes qui entravent la détente.

La tenue

Une tenue confortable est recommandée pour pouvoir bouger et respirer sans être gêné. Les lunettes peuvent être ôtées, surtout quand on pratique le « yoga des yeux ».


La musique, les sons

Ce n'est pas une obligation, c'est un support envisageable, comme les bols tibétains ou le carillon qui favorisent en général l'écoute et le retour au calme.

Comment utiliser cet ouvrage ?

Le sommaire est présenté en deux grandes parties et permet une utilisation libre.

La première partie propose, dans un premier temps, les « ingrédients » : des petits exercices pratiques et faciles d'accès pour les enfants, consultables dans l'ordre ou non. Dans un second temps, les « recettes » prodiguent des conseils pour créer son propre rituel en fonction de l'ambiance de la classe.

La deuxième partie s'adresse aux adultes et permet aux enseignant·e·s de trouver des petites pratiques puis des exercices rapides et concrets répondant à leurs contraintes professionnelles. Des relaxations guidées sont proposées sur le CD  pour se détendre et se retrouver.

Les exercices pour les enfants

Chaque petite pratique est présentée de la manière suivante :

- **Public** : précise à qui s'adresse cet exercice, cycle 1, 2 ou 3.
- **Type d'exercice** : stipule si l'exercice est **calmant**, **énergisant** ou **équilibrant**. Attention, certains exercices n'ont pas cette précision car ils ne répondent pas à un seul critère.
- **Lieu** : indique si l'activité peut se faire en classe ou plutôt dans un espace adapté à cette pratique, une salle de motricité par exemple.
- **Durée** : indique le temps nécessaire au bon déroulement de l'activité.
- **Objectif** : détaille les différentes intentions (physiques ou psychiques) de chaque exercice.
- **Matériel** : mentionne le matériel nécessaire dans quelques-uns des exercices.
- **Accompagnement sonore** : invite à l'utilisation de bols tibétains, de carillons ou de musique pour quelques exercices.

Ensuite vient le déroulement avec la position de départ, des précisions pratiques et la consigne principale. Une variante et une remarque peuvent se trouver en fin de déroulement.

- **Déroulement** : décrit les différentes étapes à suivre (même si la personnalisation du jeu est bien sûr autorisée). Chaque geste est décrit précisément, des dessins accompagnent certains exercices pour plus de clarté.
- **Variante** : propose une version différente de l'exercice ou son approfondissement.
- **Remarque** : indique les effets ou les détails à prendre en compte.

L'index thématique

L'index thématique situé en fin d'ouvrage permet une utilisation ciblée, rapide et pratique du manuel en fonction des intentions recherchées.

Le CD-Rom

Les ressources numériques proposées en complément comportent des cartes Mudra à imprimer et huit rituels pour la classe, prêts à l'emploi : trois relaxations pour adultes et cinq relaxations pour enfants.

Le rituel yoga

5 à 10 minutes de pratique

- Pourquoi un rituel yoga ? 14


Les ingrédients

Respirer	15
Se concentrer	24
Mémoriser	33
Petit yoga des yeux	38
Petits massages	41
Yoga sur chaise	46
En mouvement	52
Relaxations et visualisations	60
Bienveillance et partage	68
Mudra ou yoga des mains	76

- Comment construire un rituel yoga ? 83

Les recettes

Rituels dynamiques	85
Rituels calmants	86
Rituels équilibrés	87

- Exemples de rituels pour enfants de 3 à 11 ans  88

Pourquoi un rituel yoga ?

Le rituel yoga correspond à un ensemble de petits exercices très courts faits les uns à la suite des autres. Cela prend cinq à dix minutes en tout. Cet ensemble d'exercices peut se faire à un moment voulu – chaque matin par exemple – ou de manière spontanée quand la classe en a le plus besoin. La pratique doit être quotidienne pour que le mot « rituel » ait du sens.

La pratique du yoga à l'école fait ressortir que :

- les enseignant-e-s ont peu de temps pour transmettre le yoga ;
- des petits exercices très simples permettent de recentrer une classe rapidement ;
- la régularité dans la pratique est primordiale pour observer des effets sur les enfants.

Or, comment être régulier avec peu de temps ? J'ai pu observer à plusieurs reprises que les enseignant-e-s s'approprient très vite quelques exercices et se débrouillent pour les replacer dans leur journée de classe. Cela permet à la classe de prendre une bouffée d'oxygène, mais aussi à l'enseignant-e de respirer un peu !

C'est ainsi que l'idée de « rituel » prend tout son sens, grâce à une série d'exercices adaptés à l'âge et au contexte.

Régulièrement, ces rituels peuvent être revus. Aidé des enfants, il est intéressant d'en insérer de nouveaux ou d'en supprimer, surtout lorsque l'on en connaît et comprend les effets sur chacun.

Les pratiques proposées dans cette première partie sont classées en fonction de leur intention première ou principale. Vous pouvez piocher



ici ou là pour commencer puis, petit à petit, essayez d'affiner votre rituel en associant les pratiques selon l'effet voulu (calmer ou, au contraire, réveiller la classe par exemple). Pour ce faire, prenez le temps d'observer attentivement votre classe dans son ensemble, vous répondrez ainsi au mieux à ses besoins qui peuvent changer d'un mois sur l'autre, d'une année sur l'autre, en fonction des effectifs, des éléments perturbateurs, etc.

À vous de jouer !



Respirer

— Qu'est-ce que l'inspiration et l'expiration ? —

Public	Cycles 2 et 3
Lieu	En classe, en salle de motricité, dans un endroit calme
Durée	5 à 8 minutes
Objectif	Définir et comprendre l'inspiration et l'expiration

Déroulement

Précisions : accompagner les enfants dans le mouvement, amplifier le geste pour qu'ils comprennent bien.

Position de départ : posture assise confortable.

D'après vous, qu'est-ce que la respiration ? Qu'est-ce qu'on fait quand on respire ? Qu'est-ce qui se passe ?

Laisser les élèves s'exprimer.

La plupart du temps, ils ne connaissent pas les verbes « inspirer » et « expirer », surtout en cycle 2, et ils ne font pas la différence entre les deux.

Revenir donc sur ces deux mots en leur proposant l'explication suivante :

Quand j'inspire, je prends l'air par le nez. L'air qui est à l'extérieur de moi vient à l'intérieur de moi en passant par les deux narines. Les poils de mon nez servent à filtrer l'air pour le purifier. Il est donc préférable de respirer par le nez.

Quand j'expire, je fais ressortir l'air par le nez ou par la bouche. En yoga, les adultes expirent par le nez, vous, vous pouvez souffler par la bouche.

Que signifient les préfixes « in » et « ex » ? Les laisser s'exprimer...

- In = dedans, mettre à l'intérieur.
- Ex = dehors, faire ressortir.

Ne pas hésiter à l'écrire au tableau.

Maintenant, nous allons nous exercer : imaginez qu'on vous offre un brin de lavande et que vous le mettiez à l'entrée de vos narines. Humez ce brin pleinement. Recommencez deux à trois fois tout en ressentant l'air qui entre par votre nez.

Puis, imaginez maintenant que vous êtes un ballon de baudruche qui se dégonfle soudainement ! Videz l'air en expirant par la bouche. Vous pouvez essayer par le nez.

Variante

Debout, se dégonfler comme un ballon, le mimer en se vidant de son air et en finissant par terre !

Remarque

Ne pas hésiter à revenir régulièrement sur le sens des deux verbes « inspirer » et « expirer » avec des exercices très simples d'inspiration et d'expiration.

La respiration du gros ballon

Public	Cycles 1 et 2
Type d'exercice	Calmant
Lieu	En classe, en salle de motricité, dans un endroit calme
Durée	2 à 3 minutes
Objectif	Calmer, prendre conscience de sa respiration

Déroulement

Précisions : le ballon « fictif » peut avoir une couleur déterminée, choisie par l'adulte, ou chaque enfant choisit sa couleur préférée. Accompagner les enfants dans le mouvement, amplifier le geste pour qu'ils comprennent bien.



Position de départ : posture assise (chaise, banc, tapis) ou allongée, les mains sur le ventre, dos droit.

Vous avez les mains sur le ventre, imaginez que vous avez un énorme ballon dans les mains, ouvrez les bras en grand et prenez l'air par le nez, puis tout à coup votre ballon se dégonfle, alors soufflez par la bouche et ramenez doucement les mains sur le ventre.

Allez, recommencez trois fois, et soufflez bien quand le ballon se dégonfle pour qu'il devienne tout petit.



Variante

Au lieu de commencer les mains sur le ventre, les mains peuvent être devant le ventre avec les doigts qui se touchent. À l'expiration, les doigts se rencontrent à nouveau devant le ventre. Cela demande de la coordination.

L'ascenseur détente

Public
Type d'exercice

Cycles 1, 2 et 3

Calmant

Lieu

En classe, en salle de motricité, dans un endroit calme

Durée

2 à 3 minutes

Objectif

Relâcher les tensions, se débarrasser des soucis quotidiens

Déroulement

Précisions : la respiration – appelée purifiante en yoga – aide à détendre, à vider.

Accompagner les enfants dans le mouvement, amplifier le geste pour qu'ils comprennent bien.

Position de départ : posture assise confortable (chaise ou au sol), dos droit si possible.

En inspirant par le nez, levez les bras au-dessus de la tête. Vous avez monté trois étages d'un coup. En expirant par la bouche, vous redescendez en trois fois :

- *premier étage, les mains sont au niveau du visage ;*
- *deuxième étage, les mains descendent au niveau de la poitrine ;*
- *troisième étage, les mains se trouvent sur les cuisses.*

Soufflez fort quand vous expirez.

Recommencez quatre fois.

L'ascenseur dynamisant

Public	Cycles 1, 2 et 3
Type d'exercice	Énergisant
Lieu	En classe, en salle de motricité, dans un endroit calme
Durée	2 à 3 minutes
Objectif	Se réveiller, redynamiser le corps et la tête

Déroulement

Précisions : respiration préconisée en début d'après-midi ou en fin de matinée, quand le groupe semble apathique.

Accompagner les enfants dans le mouvement, amplifier le geste pour qu'ils comprennent bien.

Position de départ : posture assise ou debout, mains sur les cuisses ou bras le long du corps.

Vous allez inspirer par le nez, en trois temps. Imaginez que vous prenez l'ascenseur sur trois étages :

- *premier étage, les mains sont au niveau de la poitrine ;*
- *deuxième étage, les mains montent au niveau du visage ;*
- *troisième étage, les mains se trouvent au-dessus de la tête, bras étirés.*

Pour redescendre les trois étages, vous expirez par la bouche sans arrêt, d'un seul coup, doucement, et les mains reviennent à leur position de départ.

Recommencez quatre fois.