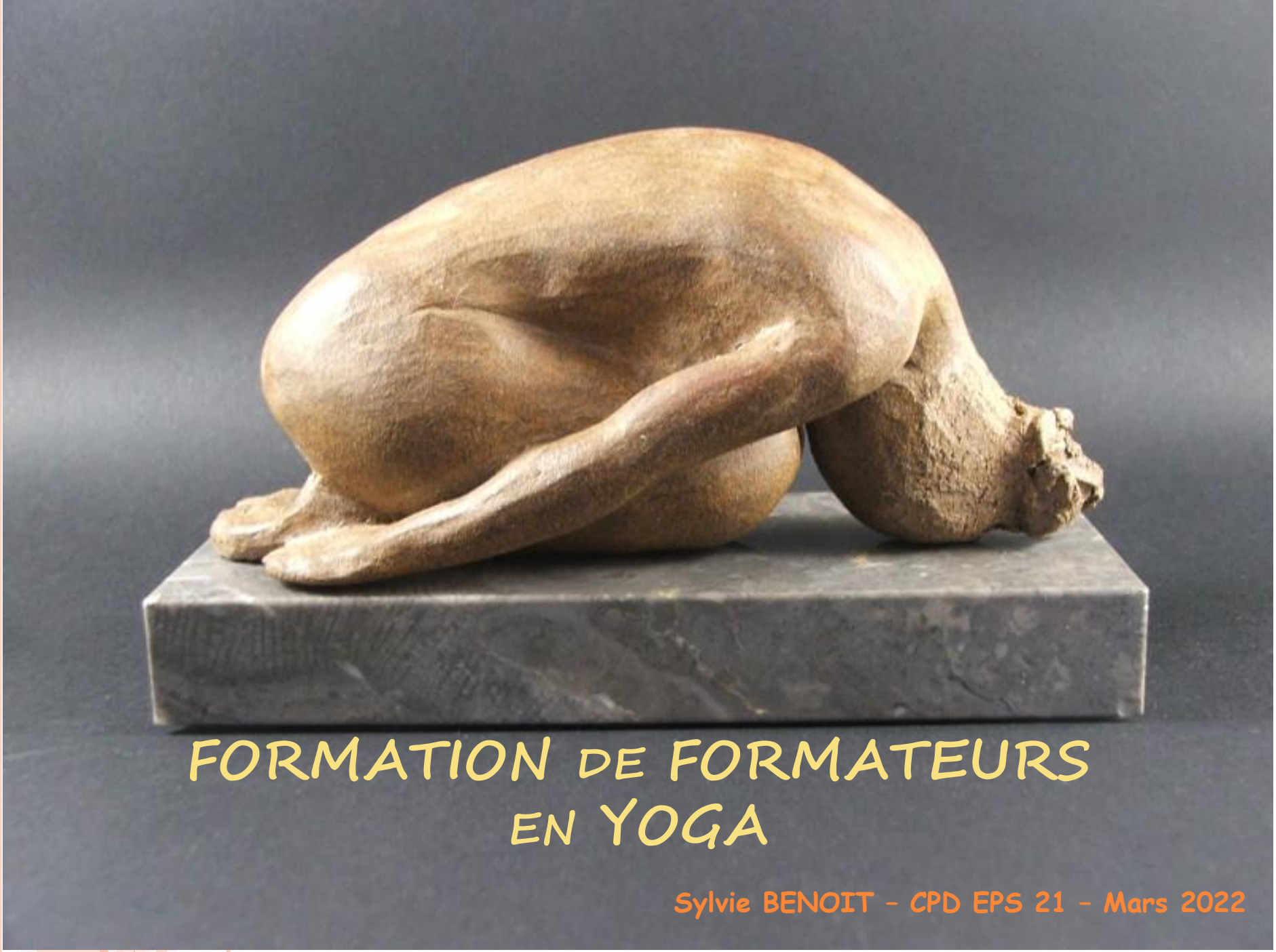


FORMATION DE FORMATEURS EN YOGA

Sylvie BENOIT – CPD EPS 21 – Mars 2022

Merci !

VOUS

Présentation

- QUI SUIS-JE ?

- POUR MOI, CETTE FORMATION, C'EST …

- LE YOGA, EN QUELQUES MOTS

DEROULEMENT

- La parole aux participants

présentation , le yoga pour moi …

- Une séance pratique à vivre
- Echanges

autour de l'activité, de la séance vécue, de la pratique dans les écoles …

- Quelques apports sur le yoga – les types de yoga
- La mise en œuvre à l'école

les objectifs, les modalités, des illustrations en classe

- Et après …

les effets, quelques conseils

- Expérimenter avec les enfants…

Une séance à vivre

- *RESSENTIS*

- *LE YOGA EN QUELQUES MOTS*

- *LA PRATIQUE DU YOGA A L' ECOLE : UNE RÉALITÉ ?*

LE YOGA (ISABELLE)

« Le yoga s'adresse à tous et s'adapte aux possibilités de chacun »

- Définition – Origine - Un peu d'histoire….

* Les yogas Sûtras de Patanjali:
  Yama – Niyama….
* Les outils: le geste et le souffle
* Le rituel

« Se recentrer, Se ressourcer, Retrouver son souffle »

- Le mot « yoga » signifie *RELIER*, *UNIR*
- C’est une discipline pratiquée en Inde depuis des millénaires.
- En Occident, il est abordé le plus souvent par la **pratique des postures** qui est une de ses composantes.
  -> Il s’agit d’allier le **corps, le souffle et le mental** dans des mouvements simples mais bien codifiés, découlant d’une pratique traditionnelle extrêmement riche et éprouvée.
  -> L’attention portée au souffle **stabilise le mental**, permet de dénouer les tensions et laisser **circuler l’énergie en soi**.

LES DIFFERENTS TYPES DE YOGA

https://petitbouddha.be/yoga/les-differents-types-de-yoga/

Petit Bouddha

ECOLE ET YOGA

- Le yoga n’apparaît pas dans les programmes de l’école
  - *Et pourtant…..*

… sa pratique semble tout à fait adaptée au regard des textes officiels

DES 2017

- Afin de concourir à la démarche de promotion de la santé , tous les élèves bénéficient d'un

  Parcours éducatif de santé (PES)

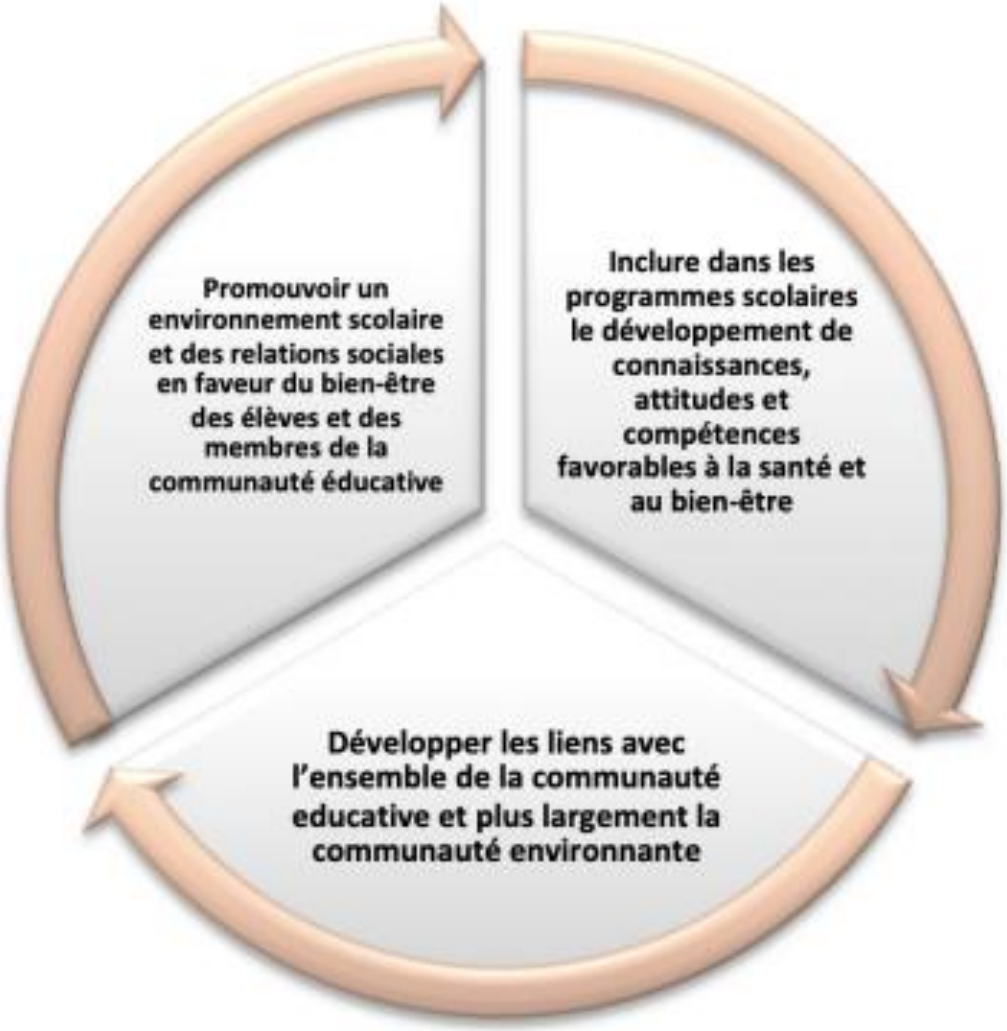
  de la Maternelle au Lycée

- Puis en 2020, apparaît

  l' Ecole promotrice de Santé

  Vademecum - Label EduSanté

Appréhender des notions permettant d'améliorer une meilleure relation à soi, aux autres et à l'environnement



Source : Infographie reprenant le modèle de Langford et la présentation de l'OMS https://www.who.int/health-promoting-schools/overview/en/

LA PROMOTION DE LA SANTE

LA CHARTE D' OTTAWA (1986)

Etre en bonne santé, c'est pouvoir

- Evoluer avec son milieu ou s'y adapter
- Satisfaire ses besoins
- Identifier et réaliser ses ambitions

SANTE

Ressource de vie quotidienne

Concept positif mettant l'accent sur les ressources sociales et personnelles, et sur les capacités physiques

LE PARCOURS EDUCATIF SANTE

circulaire n° 2016-008 du 28 janvier 2016

- La **santé** comme facteur de **réussite éducative**

- L'éducation à la santé comme **composante de l'éducation à la citoyenneté**

- Mission de l'École en matière de santé :

  > *faire acquérir à chaque élève les connaissances, les compétences et la culture lui permettant de prendre en charge sa propre santé de façon autonome*
  > *mettre en œuvre dans chaque école et dans chaque établissement des projets de prévention centrés sur les problématiques de santé*
  > *créer un environnement scolaire favorable à la santé et à la réussite*

→ **Le yoga s'inscrit pleinement dans cette perspective**

COMPETENCE PSYCHO - SOCIALE

Préconisation : développer les CSP

Définition :

« La capacité d'une personne à répondre avec efficacité aux exigences et aux épreuves de la vie quotidienne. C'est l'aptitude d'une personne à maintenir un état de bien-être mental, en adoptant un comportement approprié et positif à l'occasion des relations entretenues avec les autres, sa propre culture et son environnement. »

LES COMPETENCES PSYCHOSOCIALES

Savoir résoudre des problèmes
Savoir prendre des décisions

Avoir une pensée créative
Avoir une pensée critique

Savoir communiquer efficacement
Etre habile dans ses relations interpersonnelles

Avoir conscience de soi
Avoir de l'empathie

Savoir réguler ses émotions
Savoir gérer son stress

Ces compétences apparaissent dans le socle commun de connaissances, de compétences et de culture

Contribution du yoga au développement des compétences psychosociales

MISE EN SITUATION

Les voyelles

(svara en sanskrit)

A…O…

CONTRIBUTION DU YOGA

A LA SANTE ET AU BIEN-ETRE DES ENFANTS

QUE FAIT-ON ?

- La perception de son corps :

  les 5 sens, la coordination - l' équilibre – le tonus – la latéralité…

- La mobilisation du corps :

  flexion, extension, torsion, inclinaison, les appuis et les équilibres, les positions renversées

- La respiration :

  inspirer, expirer, par le nez, par la bouche, par le ventre, par le thorax – respirer plus ou moins vite, plus ou moins longtemps, plus ou moins fort

- Les émotions :

  peur, joie, colère, tristesse, surprise…

- La concentration :

  tranquillité, immobilité, détente, écoute

OBJECTIFS

Améliorer sa relation à soi, aux autres , à l'environnement

------> *améliorer les conditions d'apprentissage et la relation aux apprentissages*

------> *améliorer l'ambiance de classe*

Prendre confiance en soi

Développer son écoute, soutenir son attention

Apprendre à mieux connaître son corps et favoriser une meilleure perception corporelle

* ses parties, ses fonctions , son repérage dans l'espace
* apprendre à le respecter
* découvrir et contrôler la fonction respiratoire

ILLUSTRATION

LE YOGA A L'ECOLE

- https://www.youtube.com/watch?v=0zAg2JJMQrk
- https://www.youtube.com/watch?v=kbmWv8p_Pbo
- https://www.instagram.com/tv/Caecw8kIfee/?utm_medium=share_sheet

QUAND ? A QUELLES OCCASIONS ?

A des moments ponctuels de quelques minutes quand le besoin s'en fait sentir

Lors de rituels inscrits à l'emploi du temps (au même moment de la journée)

Au cours de séances de 15 à 40 minutes (selon l'âge des enfants) dans une séquence d'apprentissage de 6 à 12 séances à raison d'une ou deux par semaine

MISE EN SITUATION

L’ abeille

QUELQUES CONSEILS

- Les conditions de pratique:
  - Rituel ou non
  - Pièce au calme
  - Température agréable
  - Temps de pratique variable
  - Tenue confortable

- L'adhésion personnelle est essentielle, aussi, chacun fait les exercices à sa mesure sachant qu'il n'y a pas de modèle à respecter, ni recherche de résultat

- S’adapter à l’âge des enfants

- Une approche ludique

- On prend le temps de faire à son rythme, sans précipitation

- Accepter les bâillements, rires, soupirs,

LES EFFETS

Des pratiques qui peuvent être appréciées

- quelques indicateurs pour l'enseignant:

les effets sur l'élève et sur la classe

qualité de l'ambiance de classe, qualité de la représentation corporelle, l'adhésion des élèves à l'activité, la qualité de l'écoute et de l'attention…

- quelques indicateurs pour l'enfant (auto-évalués):

les effets sur soi

je sais prendre mon temps :"je sais faire les choses lentement", « je sais respirer » , "je sais prendre de l'air et le souffler", je sais exprimer mon ressenti : "je me sens…"…

L’ ENSEIGNANT

- Dans le **référentiel de compétences** des professeurs des écoles , il est dit que :

« Le professeur doit être capable […] d’être sensible aux rythmes d’apprentissage des élèves et avoir souci de les prendre en compte »

« Le professeur doit être capable […] élaborer, faire comprendre et faire respecter, en fonction de l’âge des enfants, les consignes de travail et les règles de vie collective dans la classe ; […] être attentif aux réactions des élèves ; proposer des substituts aux activités prévues, en varier les modalités, relancer l’intérêt des élèves. »

POUR ALLER PLUS LOIN

- Pratiquer pour vous
- Proposer une pratique à vos élèves
- RYE : recherche sur le yoga dans l'éducation

  agrément par le ministère de l' Education Nationale

<u>Complémentarité</u>

- Yoga et Natation:
  - Confiance – relâchement - souffle

LA « FOLIE DU YOGA »

https://www.franceinter.fr/theme/yoga

29 émissions sur la thématique du yoga !

GRAND BIEN VOUS FASSE !

Comment le yoga peut aider nos enfants ?

23 févr. 2022 Par Ali Rebeihi

Vie quotidienne enfants

I

N

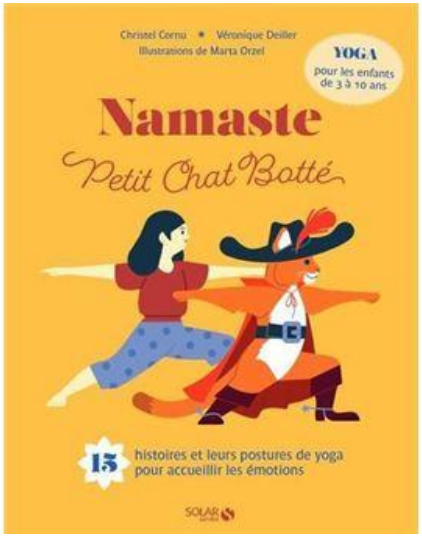
V

I

T

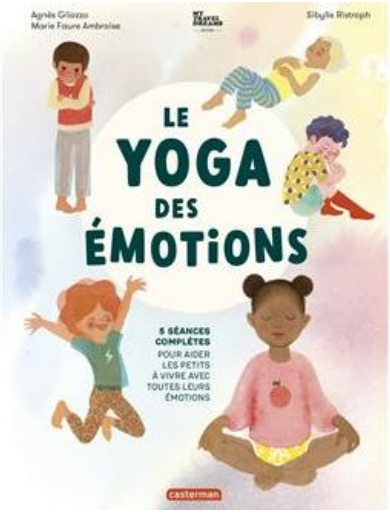
E

S



15 histoires pour les 3-10 ans
Christel Cornu - Deiller Véronique
Professeur de yoga

Elizabeth Jouanne
Enseignante EM – professeur de yoga



Agnès Gliozzo
Professeur de yoga

BIBLIOGRAPHIE

- ***Quelques albums pour les enfants***

* Le yoga des petits - Rebecca Withford, Martina Selway - *Gallimard Jeunesse*

* Le Yoga des petits pour bien dormir - Rebecca Withford, Martina Selway - *Gallimard Jeunesse*

- Le yoga de kika - Ulrika Dezé - *Milan Jeunesse*

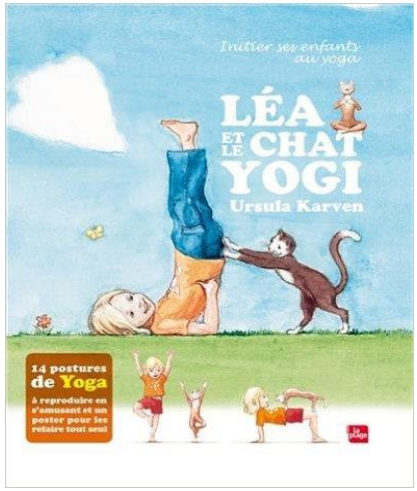
- ***Pour les enseignants***

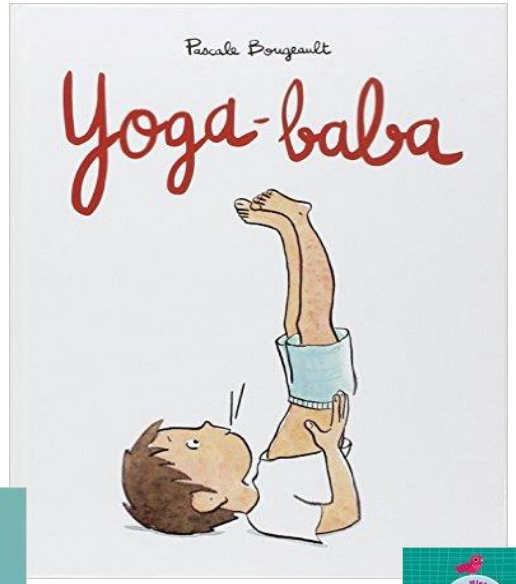
- 1,2,3 Yoga – Michèle Desrues, G. Devinat - *Tourbillon*
- Yoga pour Papa Maman et moi - T. Assencia – *La plage*

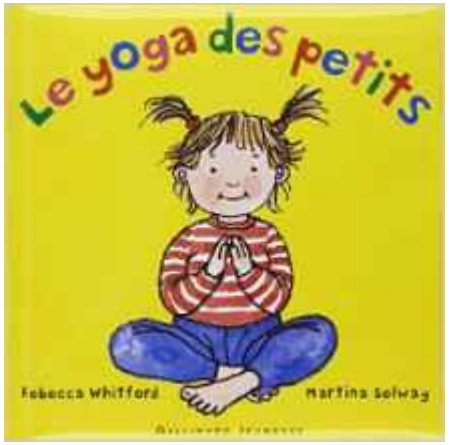
* Pratiques corporelles de bien-être- A. Sébire, C. Pierotti - *Editions EPS*

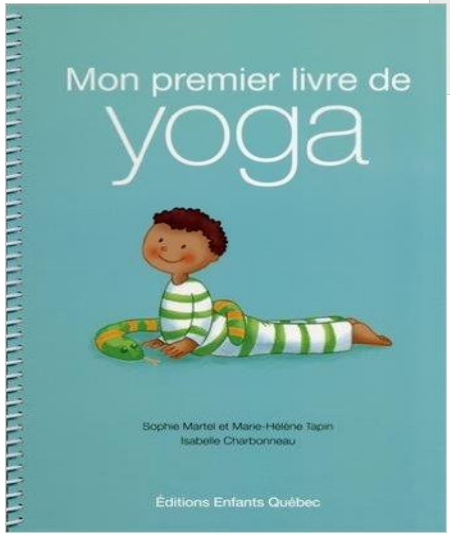
* La douce – C. Cabrol, P. Raymond - *Graficor*

POUR LES ENFANTS

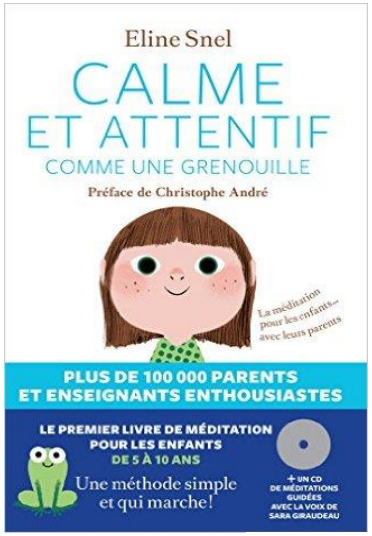


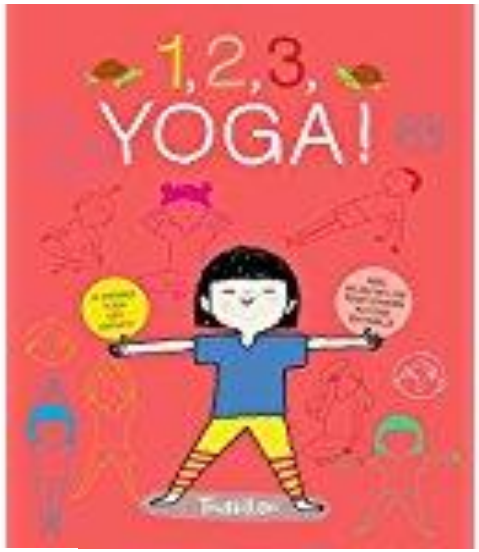


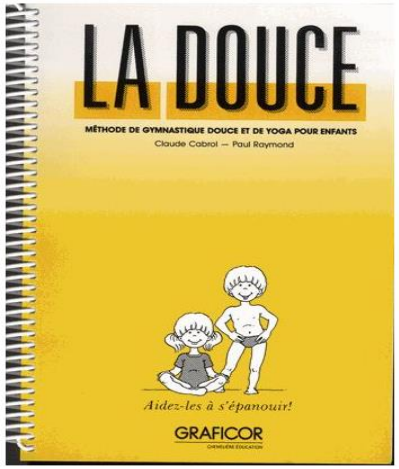


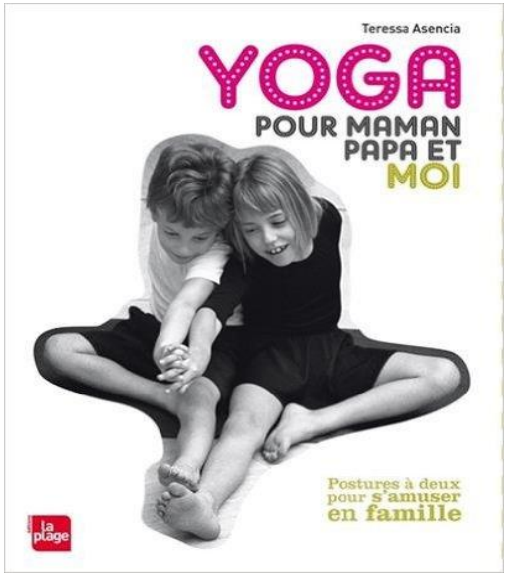


POUR LES ENSEIGNANTS









REMERCIEMENTS

A Isabelle, ma professeur de yoga depuis de nombreuses années, pour

sa disponibilité,

ses compétences

et

son envie de partager

yoga et caetera

ne plus courir, se poser, être là

POUR FINIR,

NAMASTÉ