

RENTRE EN CLASSE DANS DE BONNES CONDITIONS

Propositions inspirées des techniques de yoga dans l'éducation
Séances inspirées du travail de Sylvie Bernabé, formatrice RYE,
proposées par Nadège Debeir, PE en maternelle, certifiée RYE.

OBJECTIF : entrer en classe dans de bonnes conditions

Pour l'enseignant : aider les élèves à retrouver le calme intérieur après une activité énérgisante (récréation, séance de motricité...)

Un peu de théorie...

Une séance de yoga pour enfant s'organise selon 6 étapes issues de l'échelle de Patanjali (premier sage à avoir codifié par écrit les grands principes du yoga).

La pratique du yoga millénaire a démontré qu'une pratique qui suit ces 6 étapes (8 dans le yoga adulte) amène les individus à un état de détente qui favorise une capacité d'attention focalisée...ce que je peux observer dans ma classe depuis que j'y ai introduit ces techniques.

On peut créer une séance comportant ces 6 étapes ou piocher parmi ces 6 étapes pour répondre à des situations ou besoins ponctuels de la vie d'une classe.

1. vivre ensemble : gérer sa relation aux autres
2. éliminer les toxines/déverrouiller le corps
3. se mettre en bonne posture
4. bien respirer : prendre conscience de son souffle
5. se détendre : gérer ses émotions
6. se concentrer : porter son attention de façon focalisée

DEROULEMENT

Pour ces séances, il s'agit d'amener les enfants d'un état d'excitation à un état plus calme et plus concentré, propice à l'attention et à l'écoute.

Ces séances ne sont pas des séances de yoga à part entière même si elles reprennent presque toutes l'ensemble des 6 étapes. Elles durent 10mn tout au plus.

A la fin de la récréation ou de la séance de motricité, on peut réunir les enfants en cercle ou en groupe devant l'enseignant. Il faut veiller à ce que chacun ait suffisamment d'espace autour de lui (l'enfant doit pouvoir écarter les bras).

Puis l'enseignant raconte l'une des histoires proposées et la vit avec les élèves.

LE GORILLE

1. les gorilles se saluent d'un geste de la main
2. les gorilles poussent leur cri en se frappant la poitrine puis poussent trois cris brefs en ayant les jambes légèrement fléchies avec les mains en appui sur les genoux
3. le gorille (qui est une maman) veut cueillir des fruits pour son petit : elle lève d'abord un bras pour décrocher un fruit tout en haut de l'arbre. Elle dépose le fruit sur le sol.
Idem avec l'autre bras puis avec les deux bras
4. Le gorille reprend un fruit sur le sol, souffle légèrement dessus pour le nettoyer puis le goûte avant de l'offrir à son petit (son voisin)
5. Les petits se massent le ventre les yeux fermés pour bien apprécier le repas
6. Les gorilles quittent la cour ou la salle de motricité sur la pointe des pieds pour ne pas réveiller les petits endormis. On porte son attention sur ses petits pas silencieux (retour en classe)

LES BûCHERONS DANS LA FORÊT

1. les bûcherons se saluent en se montrant qu'ils ont de la force : les enfants mettent leur bras en chandelier puis se tournent les uns vers les autres pour montrer leur muscles
2. les bûcherons vont casser quelques bûches : les enfants prennent leur hache à deux mains, la soulèvent au dessus de leur tête en faisant une grande inspiration sonore (par imitation de l'enseignant) puis abaissent leur hache d'un coup en poussant un grand « ahhhh ! »
3. les bûcherons vont vérifier l'état des arbres dans la forêt :
 - on vérifie la hauteur des arbres : les enfants lèvent les bras en l'air en s'étirant vers le ciel (1)
 - on vérifie si les arbres résistent au vent : les enfants se penchent légèrement d'un côté, puis de l'autre, puis en arrière, puis en avant (2) (toujours les bras levés).On peut refaire une ou deux fois supplémentaires la posture (1) avant de passer à la posture 2)
4. le vent souffle sur une feuille : les élèves mettent une main ouverte devant leur visage et souffle légèrement dessus. Idem avec l'autre main.
5. La nuit tombe sur la forêt, les bûcherons ferment les yeux et écoutent les bruits extérieurs
6. puis ils quittent la forêt sur la pointe des pieds pour ne pas réveiller le loup

AUTOUR DE L'ETANG

1. les enfants se saluent en faisant le cri de la grenouille : « croa, croa, croa »
2. puis les grenouilles se mettent accroupi les mains posées sur le sol et font des petits saut sur place
3. elles se posent sur un nénuphar et regardent passer les poissons ; les enfants

- posent les mains sur les épaules, ils ouvrent leur poitrine en écartant les coudes vers l'arrière et ferment la poitrine en rapprochant les coudes vers l'avant. On peut inviter les enfants à souffler par la bouche quand les coudes se rapprochent
4. tiens voilà une libellule : « mmmmm » les enfants émettent ce son bouche fermée à plusieurs reprises
 5. la libellule vient se poser à différents endroits du corps de l'enfant : l'enfant pose successivement son doigt sur les parties du corps nommées par l'enseignant : le front, le nez, la bouche, le nombril, le sommet de la tête
 6. on rentre en classe en se faisant aussi léger que la libellule

LE CHAMP DE FLEURS

1. les enfants cueillent une fleur à leur pied, la sentent et l'offre à leur voisin
2. les enfants deviennent des fleurs : chaque fleur se fait belle pour accueillir le soleil qui se lève : on se frotte délicatement le corps en commençant par les cheveux, les joues, le cou, chaque bras, la poitrine, le ventre et les jambes jusqu'au bout des orteils
3. le soleil se lève : on lève les deux bras vers le ciel puis on les écarte en croix en dessinant un sourire sur son visage. On recommence trois fois
4. Notre main est un bouquet de fleurs : on respire chaque fleur une à une
5. avec son index, on dessine une fleur sur la paume de sa main : on pose le doigt au centre de la main puis on chemine sur chaque doigt en allant jusqu'à l'extrémité (auto massage de la main)
6. on ramasse une graine par terre pour aller planter une fleur dans la classe : on prend une graine imaginaire avec précaution puis on l'enferme délicatement dans sa main pour la transporter tout doucement jusque dans la classe

AU CIRQUE

1. le salut des clowns : les enfants se saluent en se frottant le bout du nez
2. sur la piste, les lions rugissent : les enfants poussent des cris de lion
3. voici les girafes qui entrent en piste : les enfants s'étirent sur la pointe des pieds en levant les bras au dessus de la tête.
Puis les chiens pour leur numéro de dressage : posture du chien tête en bas : départ à 4 pattes puis on pousse sur les jambes pour les tendre, on rentre la tête, le dos est droit, les fesses pointent vers le ciel
4. voici le jongleur de bulles qui arrive : les enfants soufflent des bulles imaginaires qui montent vers le ciel
5. voici les marionnettes et le marionnettiste : les enfants se transforment en pantin de bois : ils serrent les deux poings et les deux bras très très fort et relâchent. Ils serrent les fessiers et les jambes très très fort et relâchent. Ils serrent tout le visage en faisant une grimace et relâchent.
6. Les marionnettes peuvent maintenant retourner en classe comme des équilibristes : on marche sur un fil imaginaire