Pratiquer le yoga en maternelle

Références

1/ « *Le yoga des petits », R. Whitford et M. Selway, Ed. Gallimard Jeunesse*
2/ Ligue de l'enseignement Belge
3/ Site d'une association et d'une professeur d'EPS http://www.respyrs.fr/

Pourquoi ?

Le yoga permet (entre autres) de prendre conscience de l'importance du respect, pour soi et pour les autres, parce que les relations sont aussi capitales pour acquérir de bons apprentissages ! Pour certains enfants, le yoga leur permet se calmer, pour d'autres, de faire un plein d'énergie « intérieure ».

Le yoga permet de mieux se concentrer, d'être mieux à l'écoute, de soutenir son attention. Le yoga permet donc aux enfants de sentir petit à petit l'unité de leur corps, de leur mental et de leur cœur. (en maternelle, il permet aux enfants de mieux gérer leurs émotions, leur fatigue, d'être plus attentifs à eux-mêmes et aux autres, par exemple en ne luttant pas contre la fatigue et en acceptant d'aller se reposer voire en demandant à l'enseignant de s'isoler ou de se reposer)

Conformément aux programmes, c'est l'occasion pour l'enfant de découvrir les possibilités de son corps. A l'instar du mime ou de la danse, le yoga permettra d'acquérir une image orientée de leur propre corps, tout en développant l'imagination. (bases du futur lecteur et scripteur)

Comment ?

Le cycle yoga correspond à un module d'apprentissages de 8 à 12 séances en maternelle. Les séances durent en général **30 à 45 min**. (voire moins longtemps les premières séances)

Attitude de l'enseignant :
- Il doit rester lui-même et adapter les séances à son propre tempérament. Son attitude doit toujours être bienveillante, encourageante, confiante et ne jamais porter de jugement.
- Il doit accepter toutes les réactions des enfants. Il faut insister sur l'aspect ludique (et donc choisir des exercices permettant l'adhésion du plus grand nombre) et accepter que certains exercices ne plaisent pas. Il n'y a pas de recherche de résultat. Certains enfants ont du mal à rester en place ou sont au contraire inhibés. Il n'est pas question de les obliger (contraire à l'idée de la relaxation et du travail sur le corps qui nécessitent un minimum d'adhésion personnelle). Dans un premier temps : leur proposer d'assister et de regarder, sans déranger. Dans un second temps : leur demander d'effectuer seuls les exercices qu'ils souhaitent.
- Il doit maîtriser son vocabulaire : les mots employés ne doivent pas constituer un obstacle à la compréhension. Il faut employer un langage imagé, correspondant à la vie quotidienne des enfants, ex : le gros ballon, le parapluie...puis au fur et à mesure le vocabulaire deviendra de plus en plus précis, ex, porter votre attention sur votre dos...
- Ne pas corriger manuellement les postures des enfants. Donner d'autres explications pour que l'enfant cherche et ressente son corps.

Musique ou pas ?
La musique va troubler la séance. Notre objectif n'est pas dans l'absence mais dans la présence de notre corps, et de nos sensations, ce qui invite à ne garder la musique qu'en toute fin de séance.

Le lieu, le matériel, la tenue :
La tenue doit être confortable. Les élèves pratiqueront en chaussettes ou pieds nus. En général, on pratiquera dans la salle de motricité. Le mieux serait d'avoir un tapis fin par élèves (type fitness).

Démarche

Le module s'inscrira dans une progression allant du plus simple au plus complexe, en réinvestissant les apprentissages. Comme tout module, il fera l'objet d'une évaluation.

Les élèves de maternelle n'ont pas la même morphologie qu'un adulte. Allongé sur le dos, les genoux contre la poitrine, n'est pas une posture stable et de détente pour eux car ils roulent de droite à gauche. Alors que pour un adulte, c'est une posture de détente et d'allongement des lombaires. Les postures les plus compliquées pour les élèves de maternelle sont celles d'équilibre.

La séance type se compose de plusieurs étapes.
- **La mise en condition** : Se dire « bonjour » (*YAMA),* se préparer à la séance – se « nettoyer » (*niyama)*
- **les postures** : enchaîner les postures sur le fil d'une histoire
- **la conclusion de la séance**

Important :
Il y aura relaxation à partir du moment où il y a eu « tension » ! Une séance de yoga comprend donc une série d'exercices où les enfants sont en « tension » (postures dynamiques), pour pouvoir ensuite se relâcher avec des exercices plus calmes.
Les postures passent aussi parfois d'une tension à une détente.
Ex : L'ARBRE -> *Tension* : Debout sur la pointe des pieds, les bras le plus haut possible. *Détente* : Laisser tomber les bras et plier son corps en deux, se relâcher.

Mise en condition

Cela se fait en deux temps assez courts :

1/ se dire « bonjour » :
Se placer en cercle autour d'un centre (image toujours **en rapport avec la nature : le soleil)**, debout, se donner les mains.

Ensuite, plusieurs rituels possibles :
- Avec les PS, chanter les prénoms… Je m'appelle… et renommer ensemble ce prénom en regardant l'enfant cité.

- Chanter une chanson gestuelle d'accueil : « Bonjour les amis, avez-vous bien dormi/joué ? (*balancement des bras*), Oui, j'ai bien dormi/joué et j'en suis ravi (*frapper les pieds dans le sol*), Pour vous souhaiter (*se pencher en courbant le tronc*), une bonne journée (*ouverture des bras vers l'avant*), je vous envoie un énorme baiser (*ouverture des bras vers le haut*) sur le bout du nez (*poser le doigt sur ce nez*) ».
- Avec les plus grands, en fermant les yeux et sans tricherie, nous envoyons un message d'amour par les mains comme celui-ci : « Je suis ton ami, je t'aime bien, je te respecte. »

2) La préparation à la séance : Se « nettoyer » :

Les enfants « chassent les toxines » et les pensées négatives pour apprendre à être respectueux de soi et des autres par la propreté de soi.
- Découverte de l'énergie qui se trouve en nous : après s'être frotté les mains très fort, approcher les mains à 2 millimètres du visage … et constater … la chaleur qui s'y dégage … Laisser parler les enfants de leurs sensations.
- « Nettoyage de la maison » : nous réveillons notre corps, de la tête aux pieds.
Nous tapotons et nommons chaque partie du corps : le cerveau (expliquer qu'il sert à réfléchir, à mémoriser), le front, les joues, le menton, le cou, la nuque, les épaules, les bras (l'un puis l'autre), la poitrine (on peut dire « hooooo »), le ventre, les cuisses, les genoux, les tibias, les pieds, les mollets, les fesses. MAIS le dos, c'est difficile ! => par paire, réveiller le dos du voisin (doucement).
- Libérer les toxines des poumons et le stress : le BÛCHERON (*les poings l'un au-dessus de l'autre, bras tendus au dessus de la tête, nous nous penchons vers l'avant en sortant le son « HA ! »)*… Il faut voir le plaisir des enfants à faire résonner ce « HA ! ».
- Le cheval qui s'ébroue (très apprécié également) : un pied puis l'autre soulevé puis « enfoncé » dans le sol ; légèrement penché en avant, les bras se balancent de droite à gauche ; la tête se secoue de droite à gauche pour permettre aux joues de se décontracter et d'imiter le cheval qui s'ébroue avec la bouche.

Les postures :

Les enfants, à travers des petites histoires, réalisent différentes postures de yoga.
En maternelle, tout est basé sur des histoires en rapport avec la nature. Le livre en référence peut être utilisé efficacement à ce moment-là.
Toutes les postures pourront s'intégrer dans ces histoires qui évolueront au fur et à mesure, avec pour « refrain » le retour dans la forêt.

Exemple :
« Nous nous promenons dans les bois en frappant les pieds (pour réveiller le loup) et au STOP cité, nous devenons <u>l'arbre</u> (*pieds joints, étirement des bras vers le haut*). L'enfant choisit une position, ensuite, l'arbre décide d'être grand (*bras étirés vers le haut, sur la pointe des pieds*). Ensuite c'est le printemps, l'arbre s'ouvre (*mains jointes en haut, les ouvrir et les mettre devant*). <u>Un oiseau</u> vient se poser sur une branche (la posture de l'arbre devient la posture de l'oiseau : *jambes tendues, on se penche en avant, on regarde par terre, les bras vont vers l'arrière pour faire les ailes*). On refait ensuite l'arbre qui se transforme en oiseau.
On se promène à nouveau dans les bois, cette fois-ci en frappant les pieds et les mains. Au STOP cité, on fait une ou deux nouvelles postures (voir postures).

On se promène une troisième fois dans les bois mais sur la pointe des pieds pour ne pas réveiller le loup (*pointe des pieds*). Au STOP cité, faire encore une ou deux postures. »

Pour les postures sont indiqués ici des noms d'animaux; toutefois, rien n'empêche de trouver d'autres animaux, tant que les postures sont respectées.

Le travail sur les postures peut être accompagné d'un court temps de langage et de réflexion sur le corps.

Propositions de postures

- **La grenouille :**

Accroupi, mains à terre entre les genoux.

Les enfants restent dans cette posture puis peuvent sauter le plus haut possible.

Ils peuvent aussi mettre leurs mains sur leurs genoux et rester dans cette posture (équilibre).

- **Le chien tête en bas :**

Souvent à partir de la grenouille (accroupi). Mettre les mains loin devant, ensuite monter les fesses, jambes tendues. Bouger les fesses pour faire la queue qui remue. Regarder, tête en bas, entre les jambes « pour voir s'il n'y a rien derrière » (permet aux enfants de se mettre dans la bonne posture).
Ensuite, mettre les mains sur les pieds et se relever tout doucement (expliquer le déroulement de la colonne vertébrale).

- **L'arbre :**
Souvent après le chien tête en bas.
Mettre les mains sur les pieds. Se relever et aller tendre les bras tout en haut.
 soit, sur la pointe des pieds, se faire le plus grand possible
 soit, mains jointes en haut (comme une fusée) et tenir en équilibre sur le pied.

- **L'oiseau :**

Souvent après l'arbre.

Bras bien joints au-dessus de la tête, en ouvrant les bras, les croiser devant puis derrière la poitrine, en pliant le tronc, les bras s'éloignent vers l'arrière.

Ensuite, laisser tomber les bras vers le sol, puis redresser le dos et les bras

Le ver de terre (ou poisson) :

Se coucher sur le ventre. Les petits poissons doivent nager ; les laisser faire comme ils le pensent. Ensuite leur montrer la bonne position : sur le ventre, tirer les bras en avant, et ramper, avancer, ensuite revenir en arrière.

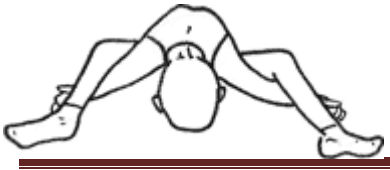
- Le requin (ou crocodile) :
Etre le poisson : courir partout !
Etre le requin : faire la bouche du requin avec ses bras et CLAP !

- La libellule :
Assis sur les genoux. Faire les ailes avec les bras latéralement (ZZZZZ…).
Ensuite se déposer sur un nénuphar : poser le front à terre et lever les ailes en arrière.

- Le papillon :
Assis, les 2 pieds face à face (plantes des pieds qui se touchent).
Caresser la plante des pieds, le dos des pieds.
Le papillon s'envole : faire aller les jambes en tenant les chevilles avec ses mains.
Le papillon s'endort : plier les genoux (genoux contre poitrine), poser la tête sur les genoux et enlacer ses jambes avec ses bras (former une petite boule).

- L'araignée :
Assis en tailleur.
Faire la toile d'araignée en ouvrant grand les bras et les mains (écarter fort les doigts) et faire aller ses doigts pour faire la toile.
Attraper la mouche (replier d'un coup les mains sur la mouche fictive), l'enrouler (tourner très vite les mains près du ventre), la sentir (grande inspiration par le nez) et la manger (crier un grand MIAM !)

La tortue assouplit et tonifie les muscles et articulations du bassin et de la colonne vertébrale. Cette dernière est en position de flexion.



Le cobra travaille la colonne dans l'hyperextension. C'est un bon tonique pour la ceinture scapulaire.

Le lion

Assis en tailleur, dos droit, mains sur les genoux, paumes vers le ciel.
Expiration en faisant le son « *haaaaaaaaa* » en sortant la langue le plus loin possible.

La souris

L'enfant est à quatre pattes, jambes jointes, bras étendu. Position de décontraction.

Le chat

1/ A quatre pattes, genoux à la verticale, jambes parallèles. Il faut cambrer le dos, en levant le menton et en regardant vers le haut.
2/ Bascule du bassin vers l'avant en arrondissant le dos.
Les deux postures sont faites pour être enchaînées.

Le chat qui s’étire

L'oiseau

Ces trois postures apportent de la mobilité et de la force dans le tronc. Parfois la cage thoracique bouge de façon fluide et parfois elle se tient. Cela devient un exercice pour le diaphragme. Ainsi la respiration retrouve sa pleine capacité.

Un travail d'équilibre

Autant un travail de tonus musculaire que de concentration; les postures d'équilibre sont stimulantes pour entretenir notre équilibre énergétique.

La cigogne

Le bourdon

Il est important de bien respirer dans les postures. Rappelez-vous que le rire est aussi une forme de respiration. Par contre, il faut s'assurer que l'enfant ne se blesse pas. Sans être rigide ni austère, il est donc important d'être calme dans la pratique. Avec le temps, ce calme s'installera de plus en plus facilement.

La conclusion de la séance

La fin de séance se fera en trois temps de quelques minutes chacun :

1/ travail sur le souffle, la respiration et la « fermeture des portes » :

Importante pendant toute la séance (et même tous les jours !), les enfants prennent conscience de leur respiration et peuvent l'utiliser pour se calmer.
« Pourquoi se relaxer à l'école ? Parce qu'on peut mieux se concentrer, être mieux à l'écoute, soutenir son attention. Se reposer, c'est fermer toutes les « portes » des sens afin de se brancher sur les espaces intérieurs. »

Lors d'une séance de yoga, il faut permettre aux enfants de pouvoir « fermer leurs portes » (en général yeux et/ou oreilles) afin d'apprendre à se concentrer et à se retrouver « seul », non perturbé par le monde extérieur. Les exercices de fermeture des portes et de respiration sont faits pour y parvenir. Le plus intéressant, c'est quand les enfants prennent conscience qu'ils peuvent, de cette manière, se (re)concentrer pour faire un exercice en classe par exemple.

Voici quelques exemples d'exercices à faire (liste non exhaustive). Il faut choisir les exercices adaptés à la séance.

Exercices de « Fermeture des portes » :
a) Cacher les oreilles, fermer les yeux et respirer par le nez. Ecouter et compter ses respirations. Constater le calme qui s'est installé.

b) Le souffle purifiant : c'est la respiration alternée.
En imaginant respirer un parfum de fleur, fermer une narine et respirer par l'autre, puis alterner l'exercice par l'autre narine.

c) L'abeille : Se boucher les oreilles, fermer les yeux éventuellement, et faire « ZZZZZ » pendant un certain temps.
Ensuite, par 2 : Un enfant assis en tailleur ferme les yeux (il est la fleur), l'autre enfant est à genoux derrière lui et va faire l'abeille qui tourne autour de la fleur ; il fait « ZZZZZ » en tournant autour de la tête de celui qui est assis les yeux fermés. Ensuite, il se pose sur la fleur (il met ses mains sur la tête de la fleur et caresse ses cheveux, ses épaules, ses bras, ses mains). Ensuite, changer de rôle.

d) Les autos : Debout, 2 par 2, l'un derrière l'autre : celui de derrière dirige celui de devant en le tenant par les épaules. Quand l'animatrice dit « feu rouge », ils doivent s'arrêter !
Ensuite, on refait l'exercice mais celui de devant a les yeux fermés (se laisse guider).
Ensuite, même chose, mais en marche arrière !

Ensuite, changer de rôle.

e) Massage par 2 :
Très apprécié des enfants, il peut se faire en suivant différentes histoires. Exemple :

- Faire un tableau dans le dos de l'autre.

Un enfant est assis en tailleur, un autre est assis derrière lui. Celui-ci va : nettoyer le tableau (frotter le dos) - > dessiner un soleil -> les rayons -> les yeux, le nez, le sourire -> la pluie arrive (tapoter avec bout des index) -> les grêlons (tapoter avec les poings) -> orage et éclair (faire des grands « Z » en disant « ZZZ ») -> la pluie revient -> le soleil revient -> arc-en-ciel ! (7 grands traits courbés en comptant tout haut) -> frotter le tableau pour bien tout nettoyer -> souffler pour retirer toutes les crasses -> faire reluire (caresser tête, épaules, bras, jambes, pieds).

Ensuite, changer de rôles.

f) Massage des mains :
Une petite coccinelle va sur chaque doigt, dans le creux de la main, sur le bras jusqu'à l'épaule, puis redescend sur les mains… (avec un doigt, figurer la petite coccinelle, puis changer de main).

g) La balle de tennis, de jonglage :
En cercle, les enfants reçoivent une balle de jonglage (ou de tennis). Elle est déposée devant eux, ils ne peuvent pas y toucher tant que tous les enfants ne l'ont pas reçue (respect).
Ils peuvent ensuite la prendre en mains.
1. Faire tourner la balle dans une de ses mains, en fermant pourquoi pas les yeux, et percevoir la sensation agréable. Ensuite, changer de main.
2. Faire monter la balle sur un bras, jusqu'à l'épaule, puis redescendre jusqu'à la main ; percevoir la sensation agréable. Ensuite, changer de bras.
3. Debout, déposer la balle sous un pied et la faire tourner sous la plante du pied (sensation agréable et équilibre !). Ensuite, changer de pied.
4. Par paires : un enfant est couché sur le dos et ferme les yeux si possible. L'autre enfant va faire le contour du corps de l'enfant couché avec la balle, tout doucement. L'enfant couché aime généralement beaucoup cette sensation et prend conscience de l'entièreté de son corps, en plus d'être relaxé. Ensuite, changer les rôles.

h) Le jeu de la corde :
Déposer une corde en forme d'escargot (spirale) avec le soleil au centre. L'enfant doit marcher sur la corde, lentement, jusqu'au centre, pour aller dire bonjour au soleil.
Remarque : les « spirales », sous n'importe quelle forme, sont très bénéfiques pour la relaxation (aller vers le centre, aller vers l'extérieur de la vrille).

Exercices de respiration :
Gonfler un ballon devant les enfants ; ils doivent « aider » à le gonfler en soufflant (dans le vide) à chaque propulsion d'air.
Ensuite, leur demander ce qu'il y a dans le ballon gonflé -> faire sentir et écouter l'air qui sort du ballon en venant tout près du visage de l'enfant.

Expliquer aux enfants que dans leurs poumons, il y a de l'air comme dans le ballon.

Demander aux enfants de prendre une grande inspiration par le nez et de lever les bras (comme pour gonfler le ballon), puis se dégonfler petit à petit jusqu'à de retrouver par terre. Recommencer plusieurs fois.
Ensuite, reprendre à nouveau une grande inspiration mais cette fois-ci le ballon éclate : au « PAN ! » les enfants « s'éclatent » par terre. Le refaire plusieurs fois.

2/ <u>La relaxation :</u>
Les enfants sont calmes, se relaxent et relâchent toutes leurs « tensions ».
Pour terminer la séance, une petite relaxation est très importante et souvent demandée par les enfants.

Couchés sur le dos, les yeux fermés de préférence (sauf pour les petits qui préfèrent souvent garder les yeux ouverts pour être rassurés), les enfants écoutent.

Tout d'abord, demander aux enfants d'écouter des petits bruits lointains, puis rapprochés (bâton de pluie, taper sur les genoux, sur une table,…).

Mettre ensuite une musique très calme assez fort, puis prévenir les enfants que la musique va diminuer et qu'il faut toujours l'écouter…

C'est à ce moment là que la petite histoire commence ; raconter une petite histoire qui permettra de passer en revue tout le corps.

Ex : « *C'est l'histoire d'une petite chenille qui se pose sur ton pied ; elle te chatouille le bout du gros orteil. Ensuite, elle s'envole sur ton genou … (passer en revue tout le côté droit d'abord, puis le gauche et, enfin, passer par la tête). Ensuite, elle s'arrête sur ton ventre, le milieu de ton corps, tu la caches avec tes mains et là la chenille s'endort et la chaleur et le bercement de ton ventre la transforme en papillon. Elle est bien, tu te sens bien… reste dans ce silence quelques instants…* ».

L'enfant peut alors s'étirer et devenir ce joli papillon -> insister un peu pour qu'ils bâillent (mais en général c'est naturel si l'exercice a bien fonctionné !)

3/ <u>Se dire « au revoir » :</u>

Les enfants se réunissent à nouveau pour clôturer la séance et se donner un message « de paix ».
Il ne faut pas hésiter à conscientiser les enfants en leur expliquant que les exercices faits pendant la séance, et qui leur ont fait du bien, peuvent leur servir à tout autre moment, en classe ou ailleurs, lorsqu'ils sentent qu'ils ont besoin de se calmer, de se concentrer, …

Evaluation

L'évaluation portera sur plusieurs points :

- La maîtrise des postures (réalisation, précision dans le geste) (sachant quand même que tous n'ont pas la même souplesse et que pour les postures, l'on tend vers)

- La capacité à réinvestir sur d'autres temps (à l'initiative de l'enseignant ou non).
- La connaissance du corps
- L'implication et la participation active