

Education du corps, éducation au corps, éducation par le corps (2)

Anne Zimmerlin
Ecole Haut-Poirier, Mulhouse

Voici la deuxième partie du compte rendu du Samed'ICEM du 23 mars consacré à la place du corps à l'école et qui s'est tenu dans ma classe à l'école Haut-Poirier à Mulhouse.

La première partie du compte rendu (les points 1 à 3) a été publiée dans le numéro 56 de Chantiers de juin 2019. Précisons qu'il s'agit de comptes rendus enrichis par rapport au contenu du Samed'ICEM.

Le programme était le suivant :

- 1) Comment prenons-nous en compte les besoins de l'enfant ?
- 2) Quelles pratiques en pédagogie Freinet et dans nos classes ?
- 3) EPS : jeux « coopératifs » et danse
- 4) Activités de détente corporelle (yoga, relaxation) : problématique et activités
- 5) Des projets interdisciplinaires autour du corps
- 6) Apprendre par le corps dans les disciplines
- 7) Bilan
- 8) Perspectives

4. Activités de détente corporelle (yoga, relaxation) : problématique et activités

a) Pourquoi proposer du yoga ou de la relaxation à nos élèves ?

8 Lors du tour de table qui a ouvert le Samed'ICEM, chacun s'est exprimé sur ses pratiques et ses questionnements sur la place du corps à l'école. Plusieurs collègues ont exprimé qu'en lien avec l'agitation fréquente, l'ambiance « cocotte-minute », les difficultés d'attention et de concentration en général, ils cherchaient des solutions dans des activités de yoga, de relaxation, de sophrologie ou de méditation, mais que ces activités soulevaient des questions de différents ordres : le regard des collègues, des parents, de notre hiérarchie, mais aussi les activités en elles-mêmes (lesquelles, comment ?). Je pense que ces activités nous offrent des pistes très intéressantes pour agir sur l'agitation, les difficultés d'attention et de façon plus générale sur le bien-être des élèves et le climat de la classe, dans le but de favoriser les apprentissages.

Ce ne sont bien sûr pas des solutions miracles, mais des outils intéressants qui peuvent enrichir notre pratique. Peut-on faire des liens entre le yoga ou la relaxation et les principes fondamentaux de la pédagogie Freinet ?

Je vois les liens suivants :

- la prise en compte des besoins physiques des enfants (bouger, faire des pauses entre les apprentissages) et la possibilité pour eux d'apprendre à prendre conscience de leur corps, de leur forme physique et de leur disponibilité pour les apprentissages.
- la prise en compte des états ou des besoins émotionnels : par exemple quand ils s'expriment sur leur météo intérieure, quand ils pratiquent des exercices de respiration ou de réveil du corps à l'accueil le matin, pour mettre de côté d'éventuels soucis, se recentrer sur « ici et maintenant », en classe pour apprendre avec l'enseignant et les autres élèves.
- le lien entre l'individu et le groupe : certains exercices de respiration pratiqués simultanément par tout le groupe (voir "Le vol des bernaches" décrit plus loin) produisent un "effet groupe", par la synchronisation des respirations.

- la coopération : par exemple quand les élèves inventent ensemble une histoire illustrée par des postures, mais aussi dans des postures à deux.
- un certain degré de liberté : lors des pauses entre deux séances d'apprentissage, mes élèves ont la plupart du temps le choix entre différentes activités. Certains font du yoga dans le couloir ou au fond de la classe, d'autres lisent, dessinent, bricolent, jouent à des jeux divers seuls ou à deux.
- le plaisir : un seul élève s'est montré un peu rétif (un très bon élève qui avait beaucoup de mal à entrer dans toutes les activités disons « à faible valeur scolaire » selon son échelle). Tous les autres, à des degrés divers, étaient contents de pratiquer des activités de yoga ou de relaxation en classe, notamment un élève en grande difficulté.
- la créativité : tout au long de l'année, j'ai souvent posé la question « Comment vous sentez-vous dans votre corps ? De quoi votre corps a-t-il besoin ? » Nous avons cherché ensemble des postures, des mouvements ou des exercices divers qui répondaient aux besoins exprimés (bouger, se plier, se reposer...). Une sorte de « répertoire du corps » ou de « boîte à outils pour le corps » s'est constituée, que les élèves ont enrichie petit à petit.
- ouvrir l'école à la vie : le yoga connaît un grand succès dans la société. Voici enfin une pratique "à la mode" que l'école, à mon avis, gagnerait à proposer.

b) A-t-on le droit de faire du yoga à l'école ?

La question a été posée directement par plusieurs collègues qui pratiquent le yoga elles-mêmes, y trouvent un bénéfice et aimeraient en proposer à leurs élèves. Elle est tout à fait légitime, car même si le yoga est aujourd'hui à la mode, cette discipline est souvent associée dans l'esprit des gens à des pratiques religieuses ou spirituelles indiennes, même si elle est présentée actuellement en Inde comme un art de vivre. Or en tant qu'enseignant nous devons respecter de façon stricte le principe de laïcité. Lorsque j'avais posé la question « Peut-on faire yoga à l'école ? » à des conseillers pédagogiques d'EPS il y a deux ans, deux m'avaient répondu par la négative, « parce que ce n'est pas dans les programmes, ce n'est ni de l'EPS, ni de l'EMC ». Plus récemment, un autre m'a dit « Pour enseigner le yoga à l'école, il faut un agrément. Mais la demande pour faire intervenir un professeur de yoga agréé sera très probablement refusée parce que ce n'est pas dans les programmes. Par contre on peut proposer des activités aux élèves en tant qu'activités de rupture, mais sans utiliser le mot yoga. » En même temps, j'entendais parler de plus en plus

souvent de yoga dans les périscolaires, les collèges et les lycées. Des professeurs de yoga que je connais interviennent dans des écoles primaires privées. J'ai donc fait des recherches pour tenter d'y voir plus clair. J'ai cherché dans le Socle commun de compétences, de connaissances et de culture, dans les programmes, notamment d'EPS et d'EMC ainsi que dans le parcours citoyen et dans le parcours éducatif de santé. Dans ce dernier, j'ai trouvé des références au bien-être et au développement des compétences psychosociales, mais rien de précis avec le sujet qui m'intéressait. Par contre, j'ai trouvé des informations explicites sur le site de l'EPS 68 (le site des conseillers pédagogiques en EPS du Haut-Rhin, www.eps68.site.ac-strasbourg.fr), dans le document intitulé Cadre réglementaire départemental 68 pour l'EPS à l'école primaire (juin 2019) :

« Cas particulier des activités de détente corporelle (relaxation, sophrologie, yoga...) : il n'est pas possible de faire des agréments dans ces activités, qui ne relèvent pas de l'EPS, ni des programmes de l'école. Cependant, des activités de rupture, de détente corporelle, de bien-être sont souvent bienvenues en classe, dans le but d'aider les élèves à se recentrer, redevenir attentifs. Il revient aux enseignants de les mener. Ils peuvent se former dans ces activités (qui pourraient être intégrées dans un plan de formation) mais leur expertise d'enseignant est nécessaire pour les traiter, au service de leurs élèves, dans le respect des règles, programmes et valeurs de l'école. Le temps pris pour les proposer ne relève pas d'une unité d'apprentissage, mais bien de moments ponctuels, choisis par eux. »

En respectant ce cadre, nous sommes donc tout à fait en droit de proposer ce type d'activités à nos élèves. Quelques académies commencent à intégrer le yoga et la relaxation dans leur plan de formation, en lien parfois avec des dispositifs innovants (voir plus loin le dispositif *Être bien pour bien apprendre à l'école* ou le dispositif AB-MA *Aller bien pour mieux apprendre*). Pour les collègues très motivés, il y a l'option de suivre des formations auprès du RYE, acronyme qui signifie *Recherche sur le Yoga dans l'Education*. Il s'agit d'un institut de formation fondé en 1978 par deux enseignants du second degré, Micheline FLAK et Jacques COULON. Il est le seul à avoir obtenu l'agrément de l'Education nationale. Il a pour objectif de former des professionnels de l'éducation à des techniques de yoga adaptées à l'école. Je vous recommande vivement la visite de leur site internet www.rye-yoga.fr. C'est une véritable mine pour quiconque s'intéresse au yoga pour les enfants ou au yoga en général. Dans la rubrique *Notre projet*, on y explique que le yoga scolaire,

agissant sur le corps et l'esprit, favorise les apprentissages en développant les facultés d'attention et de mémorisation, mais améliore aussi l'estime de soi et le vivre-ensemble en aidant les enfants et les adolescents à mieux contrôler leurs émotions et à cultiver l'empathie.

Le RYE travaille dans le strict respect du principe de laïcité, tel qu'il figure dans l'article premier de la Constitution de la Ve République et dans la Charte de la laïcité à l'école. Les exercices ne font aucunement référence à une philosophie ou à une croyance particulière. A cet égard, je conseille la lecture de l'article de Jacques COULON, intitulé « Le RYE : un mariage entre la tradition du yoga et notre école laïque. »

c) Quelles activités proposer ?

Le yoga

Quand on pense au yoga, on pense d'abord aux postures. Avant d'avoir étudié le sujet plus avant, ma démarche était la suivante :

- Nous découvrons des postures au gymnase lors d'un échauffement de danse ou de gymnastique ou lors d'un retour au calme. Je m'inspi-

rais d'un livre *Le yoga de Kika* d'Ulrika Dezé, aux éditions Milan. Les postures proposées sont classées selon les effets attendus :

* postures pour se concentrer : l'enfant, le papillon et des postures d'équilibre comme l'arbre et l'avion

* des postures énergisantes : le lion, le singe, le cobra, le crocodile

* des postures calmantes : le poisson, la rivière, le demi-lotus.

Ce livre contient également cinq « histoires relaxantes » qu'on peut leur lire pour les retours au calme à la fin des séances d'EPS.

- Soit nous reprenons les postures tous ensemble en classe lors d'un moment de rupture, soit des élèves, individuellement ou en petit groupe, pratiquaient ces postures dans le couloir ou au fond de la classe, pendant un moment d'activités choisies, avec le support d'illustrations tirées du livre *Le yoga de Kika* ou simplement d'étiquettes portant le nom des postures.

J'ai découvert de nouveaux horizons en échangeant avec une professeure de yoga, Caroline Schaub, et surtout en assistant à une de ses séances, auprès d'un public de 8 enfants âgés de 5 à 10 ans. Caroline a suivi une formation de yoga pour enfants (ailleurs qu'au RYE).

Voici le contenu de la séance d'une heure et demie, dont certaines parties ont été expliquées ou expérimentées lors du Samed'ICEM.

1) Les enfants sont assis en cercle sur des tapis disposés « en rayons de soleil ». Ils font passer une petite cloche, en écoutent le son et l'écho, puis chacun s'exprime sur sa météo intérieure : « Pour moi, le soleil brille », ou « Dans mon ciel il y a des nuages parce que je me suis disputé avec mon frère ».

2) « Bonjour à la salle » : les enfants se déplacent dans toute la salle et disent bonjour au plafond, aux murs, aux fenêtres puis aux autres enfants qu'ils croisent en les nommant.

3) Echauffement : la tête, les yeux, la langue, le cou, les bras. Puis Caroline questionne : « Quelles autres parties du corps pouvons-nous plier ? » Les enfants citent toutes les articulations et font des essais : comment bouger son épaule de différentes manières ?

Au sujet de l'échauffement, il est important de préciser que certaines postures (la tortue par exemple) ne doivent pas être faites sans échauffement préalable, même par des enfants.

4) Les enfants se couchent sur le dos, Caroline passe auprès de chacun d'eux et après leur avoir demandé leur accord, place un bol tibétain sur leur dos et le fait retentir. Les enfants peuvent ressentir les vibrations et écouter l'écho. Un sophrologue m'a dit qu'il utilisait cette technique avec un enfant hyperactif.

5) Les enfants sont assis en cercle, chacun reçoit deux photos représentant des postures de yoga faites par des enfants. Le nom associé à la posture figure sur la photo : le chien tête en bas, le chat, le cobra, la tortue, l'aigle, l'éléphant, la mouette, le dauphin, le lion, le tigre, le crocodile, le bison, le poisson, le lièvre, la sauterelle, le papillon, la montagne, le coquillage, le toboggan (ces noms ne sont pas tous les noms conventionnels des postures). Chaque enfant choisit une des deux photos. Après un petit temps de recherche personnelle à essayer la posture, chacun montre la photo qu'il a choisie et reproduit la posture en la nommant. Les autres enfants prennent aussi la posture.

Dans la démarche de Caroline, l'adulte ne corrige pas l'enfant, l'objectif n'étant pas une posture parfaite mais une approche de la posture à sa manière par chaque enfant. De façon générale, dans le yoga pour enfants (comme dans le yoga pour adultes), il n'est pas question de rechercher une posture « parfaite » ou d'être en compétition.

J'ai proposé cette activité à mes élèves (26 CE1) en posant les photos par terre au gymnase, sur un parcours fermé en forme de grand ovale. Les élèves étaient par deux, prenaient la posture représentée et passaient à la suivante au son d'une clochette. J'ai également proposé cette activité plusieurs fois en première partie d'une séance de danse. J'ai choisi des postures simples et sûres, exemptes de torsions par exemple et qui ne pouvaient pas provoquer de blessures si on les effectuait sans être échauffés.

6) Retour à la séance de Caroline : Les tapis sont regroupés en îlots, les enfants se regroupent par trois et reçoivent quatre photos parmi celles qui ont été vues avant. La consigne est d'inventer une histoire à partir des quatre noms de postures. S'ils n'arrivent pas à se mettre d'accord sur une histoire, ils peuvent en inventer une chacun. Puis ils racontent leur histoire au grand groupe en prenant les postures. Voici un exemple d'histoire : « Un jour, un chat rencontre un éléphant. Ils vont au bord de la mer et ramassent des coquillages. Ils deviennent amis avec une mouette et un dauphin ». Cela m'a donné envie de proposer cette activité à mes élèves et de faire ainsi de l'oral (imaginer une histoire, l'enrichir, l'illustrer) et de l'écrit (écrire l'histoire inventée, la transformer, écrire à partir de postures).

7) Des exercices de respiration et de relaxation :

« Inspire et tape » : debout, on inspire en montant les bras. Arrivé en haut, on tape dans ses mains, c'est le signal pour commencer à expirer en descendant les bras.

« L'étoile de mer respirante » : couché sur le dos, bras et jambes écartés, on inspire profondément puis on souffle pour imiter le bruit des vagues. On peut se taire pour écouter le bruit des vagues des voisins. Au sujet des exercices de respiration : **attention, il ne faut jamais proposer d'activité de rétention du souffle aux enfants.**

« Les spaghettis » : on veut des spaghettis bien cuits, tout mous ! Les enfants sont couchés par terre et détendent toutes les parties de leur corps le plus possible. L'adulte passe chez chacun d'eux, secoue un peu un bras ou une jambe et vérifie la cuisson...

8) « Le champ de fleurs » : assis, on ferme les yeux, on choisit une couleur et un type de fleur puis on met les images en commun. Exemple : « Ma fleur est un coquelicot bleu ».

9) La séance se termine par un « rêve magique » : chacun choisit un pays ou un lieu, un personnage et un objet, invente une petite histoire dans sa tête et la raconte ensuite au groupe. « J'ai rêvé que j'étais au bord de la mer. J'ai vu une sirène, j'ai rapporté un joli coquillage. »

Cette séance avec Caroline ainsi que les échanges avec elle m'ont permis de comprendre que j'avais une vision restreinte du yoga avec les enfants. On réduit trop le yoga aux postures. Dans ses séances, Caroline est à l'écoute des enfants, de leurs émotions et de leur énergie. Elle alterne des temps de haute énergie (postures) avec des temps de basse énergie : écoute (d'un son, d'une histoire), évocations (images mentales, visualisation) ou expression des émotions. Les exercices de respiration peuvent être énergisants ou calmants, selon le type d'exercice proposé.



Pour ceux qui souhaitent aller plus loin, je recommande vivement le livre *Le Manuel du yoga à l'école, Des enfants qui réussissent*, de Micheline FLAK et Jacques COULON, aux éditions Payot. On y trouvera des activités en lien avec les six premières étapes de de l'échelle de Patanjali (techniques du RYE) :

1. Le vivre ensemble – Gérer sa relation aux autres
2. L'hygiène personnelle – Éliminer les toxines et les pensées négatives
3. Le dos droit – Soigner sa posture
4. La respiration – Prendre conscience de son souffle
5. La détente – Calmer ses émotions
6. L'attention et la concentration – Apprendre à apprendre

L'intérêt de ce livre est de proposer des activités courtes et simples, qui peuvent se faire dans la classe à des moments divers : à l'accueil le matin, avant ou après un travail demandant de la concentration, etc. De l'avis des auteurs, certains exercices devraient être pratiqués dans toutes les écoles, à tout âge, par exemple la posture du dos droit avec bascule du bassin, ouverture de la cage thoracique et placement des vertèbres cervicales dans l'axe (en rentrant un peu le menton).

Pour conclure sur le sujet du yoga, je pense que le yoga scolaire nous offre des pistes extrêmement intéressantes, mais je n'ignore pas les difficultés qui peuvent se poser. Pour certaines activités, le taux d'encadrement ordinaire d'un

adulte pour 25 enfants n'est pas adapté. Par ailleurs, certains élèves éprouvent beaucoup de difficultés, voire ne parviennent jamais, à « entrer dans leur petite maison », c'est-à-dire à prendre conscience de leur corps autrement que par l'activité physique tonique. De ma propre expérience, il s'agissait le plus souvent de garçons. Des adultes, dont des professeurs de yoga qui interviennent auprès d'enfants, disent que le yoga est une activité pas du tout naturelle et même anti-naturelle pour les enfants, parce qu'ils ont un immense besoin de bouger et d'éprouver leur corps de façon tonique et active. Certes ces activités toniques sont indispensables, mais je pense que cela vaut la peine de proposer aux enfants des activités de yoga, qui doivent bien sûr être adaptées à leur âge. Certains n'arriveront peut-être pas à y entrer, mais presque tous vivront des sensations et des expériences nouvelles, source de plaisir pour une partie d'entre eux. Dans ce domaine comme dans les autres, nous semons des petites graines. Certaines poussent, d'autres non. Dans mon cas, en fin d'année scolaire, j'étais ravie de voir des élèves très différents prendre du plaisir aux activités proposées et les pratiquer en autonomie ou en petit groupe.



12

Un type de relaxation : la cohérence cardiaque respiratoire

Une maman d'élève, travaillant avec des enfants m'a fait découvrir un livre dont je ne me sépare plus en classe : *Cohérence kid, La cohérence cardiaque pour les enfants*, du Docteur David O'HARE, aux éditions Thierry Souccar. La cohérence cardiaque est un état d'équilibre physiologique, physique, mental et émotionnel qui peut être induit par des actions simples, ici des activités de respiration rythmée.

Certaines activités sont proches de la Brain Gym, de la sophrologie ou de la méditation. Je ne détaillerai pas ici les processus physiologiques à l'œuvre, ils sont très bien expliqués dans la première partie du livre. Les activités conçues par l'auteur, un médecin, ont été testées et enrichies par des professeurs des écoles et des enseignants-chercheurs. Leurs effets ont fait l'objet d'études dans les académies de Poitiers et de la Réunion. Les résultats très prometteurs du point de vue du stress, de la concentration et de la capacité des élèves à organiser leur travail sont en cours de publication.