Intégration du Yoga au lycée pour un meilleur développement et équilibre des adolescents

Je, Krieps-Bosi Candice, déclare avoir effectué ce travail de candidature par mes propres moyens.

Krieps-Bosi Candice

Candidat-Professeur d'Education Physique et Sportive au Lycée Technique Mathias Adam Lamadelaine

Intégration du Yoga au lycée pour un meilleur développement et équilibre des adolescents

Mamer, 2018

Résumé

Nous vivons de nos jours dans une société qui est forgée de pression et de concurrence. Surtout dans le domaine professionnel nous rencontrons de nombreux adultes qui se sentent épuisés physiquement et moralement. Pour faire face à cette problématique, des méthodes et des programmes spécifiques pour maîtriser le stress ont gagné d'importance.

Les adolescents d'aujourd'hui sont eux également exposés à de nombreux facteurs qui peuvent provoquer un sentiment de surcharge. Des études récentes montrent que les jeunes de notre société présentent déjà à leur âge des symptômes de charges psychophysiques causés par leur famille, l'école ou les loisirs. En effet, une prévention devrait donc être fait au niveau des adolescents pour améliorer leur santé mentale ainsi que leur développement.

Le cours d'éducation physique et sportive (EPS) au lycée pourrait être une bonne solution car il permet d'atteindre tous les jeunes. Ce domaine n'est malheureusement pas encore assez élaboré au niveau du plan d'étude national.

Le Yoga semble être une méthode appropriée qui permet aux jeunes de réguler et de maîtriser leur stress personnel. Mon travail de candidature intitulé « Intégration du Yoga au lycée pour un meilleur développement et équilibre des adolescents » a pour objectif de proposer différentes méthodes d'enseignement du Yoga et de le rendre accessible à tous les élèves à travers les cours d'EPS.

J'aborderai dans une première partie l'histoire du Yoga et surtout ses bienfaits potentiels pour notre société actuelle et les adolescents. À travers un sondage que je ferai auprès des enseignants d'EPS ayant déjà suivi une formation de Yoga, je m'informerai sur les attentes précises de mes collègues dans cette activité. Ces indications m'aideront à mieux cerner mon travail.

Je me concentrerai par la suite sur la pédagogie du Yoga et les valeurs philosophiques que cette activité peut fournir aux adolescents. Les sujets que j'essayerai de traiter seront surtout

- Comment adapter le Yoga à un groupe d'élèves ?
- Différencier certaines tranches d'âge au lycée ?
- Qu'est-ce qui est le plus important à enseigner aux jeunes ?

Je partirai ensuite sur une première hypothèse : est-il possible d'intégrer le Yoga 'didactisé' dans le plan d'étude national du système d'EPS luxembourgeois ? À cela s'ajoute une deuxième hypothèse : le Yoga est-il apprécié par tous les élèves ayant suivi un cycle d'enseignement adapté à leur tranche d'âge ?

Dans une deuxième partie, tout en respectant les textes officiels du système scolaire luxembourgeois, notamment « Standards und Kompetenzen im Sportunterricht », des méthodes de travail seront proposées, permettant d'enseigner le Yoga auprès de groupes d'environ 24 élèves. Différentes situations pédagogiques seront décrites et expliquées.

Finalement des propositions de progression sur une durée de 5 semaines seront mises en place pour les classes de cycle inférieur, moyen et supérieur. L'idée est surtout que les enseignants d'EPS intéressés en la matière, même ceux n'ayant pas beaucoup d'expérience en Yoga, soient capables de s'orienter et de mettre en place un cycle d'enseignement pour leur groupe d'élèves. Le but est de créer un guide pratique pour les enseignants d'EPS n'ayant pas encore assez de connaissances dans ce domaine et de leur fournir de nombreuses idées comment intégrer le Yoga en pratique dans leur cours.

L'éducation à la santé est une des missions dont nous avons la responsabilité en tant qu'enseignant d'EPS. Considérant le Yoga comme outil de prévention contre le stress, il devrait être intégré dans les cours d'EPS luxembourgeois afin de garantir un développement équilibré de nos jeunes.

Table des matières

1. Introduction 7

2. Approche théorique 10

2.1 Qu'est-ce que le Yoga ? 10

2.1.1 Définition 10

2.1.2 L'origine du Yoga moderne 11

2.1.3 Le Hatha yoga 15

2.2 Le Yoga moderne 18

2.2.1 L'arrivée du Yoga dans l'Est 18

2.2.2 Les styles de Yoga de nos jours 19

2.2.3 L'importance du Yoga au sein de notre société 20

2.3 Intérêt d'introduire le Yoga dans l'enseignement 24

2.3.1 L'adolescent et le monde moderne d'aujourd'hui 24

2.3.2 Le pouvoir du Yoga pour les jeunes 25

2.3.3 Intérêt pour un enseignement en EPS ? 27

2.4 Le Yoga en Education physique et sportive au Luxembourg 38

2.4.1 Le rôle de l'EPS au Luxembourg 38

2.4.2 Yoga et le plan d'étude national au Luxembourg 39

2.4.3 Bienfaits du Yoga pour les adolescents dans les cours d'EPS 40

2.5 Caractéristiques d'un élève au lycée 43

2.5.1 La puberté 43

2.5.2 L'adolescence 45

2.6 Spécificités méthodiques du Yoga avec des adolescents 46

2.6.1 Intégration du Yoga classique 46

2.6.2 La conception d'une séance de Yoga 49

3. Formulation des hypothèses 50

4. Réalisation pratique des cycles d'enseignement 51

4.1 Planification didactique 51

4.1.1 Conditions 51

4.1.2.1 Cycle inférieur 54

4.1.2.2 Cycle moyen 55

4.1.2.3 Cycle supérieur 57

4.2 Exécution des cycles 59

4.2.1 Cycle inférieur 59

4.2.1.1 Séance 1 59

4.2.1.2 Séance 2 61

4.2.1.3 Séance 3 63

4.2.1.4 Séance 4 65

4.2.1.5 Séance 5 67

4.2.2 Analyse du cycle inférieur 68

4.2.3 Cycle moyen 70

4.2.3.1 Séance 1 70

4.2.3.2 Séance 2 72

4.2.3.3 Séance 3 73

4.2.3.4 Séance 4 75
4.2.3.5 Séance 5 76
4.2.4 Analyse du cycle moyen 77
4.2.5 Cycle supérieur 79
4.2.5.1 Séance 1 79
4.2.5.2 Séance 2 80
4.2.5.3 Séance 3 82
4.2.5.4 Séance 4 84
4.2.5.5 Séance 5 84
4.2.6 Analyse du cycle supérieur 85
4.3 Evaluation 86
4.3.1 Evaluation : vérification des compétences 86
4.3.1.1 Cycle inférieur 86
4.3.1.2 Cycle moyen 96
4.3.1.3 Cycle supérieur 98
5. Analyse des cycles de Yoga 105
5.1 …par les élèves 105
5.1.1 Analyse des résultats des questionnaires anonymes 105
5.1.1.1 Questions et réponses avant le cycle de Yoga 105
5.1.1.2 Questions et réponses après le cycle de Yoga 109
5.2 Vérification de hypothèses 114
6. Bilan 115
6.1 Réflexion personnelle et perspectives 115
6.2 Conclusion 115
7. Bibliographie 117
8. Annexes 121

1. Introduction

Nous vivons actuellement dans une société qui est marquée par la concurrence et la pression. Les adultes rencontrent souvent des difficultés à gérer le surmenage auquel ils sont exposés au travail et dans leur vie privée. Les jeunes quant à eux dépendent de l'environnement mis en place par les adultes pour faciliter leur potentiel de développement. Des études récentes ont cependant montré que non seulement les adultes sont touchés par de sérieux déséquilibres mentaux mais qu'également les adolescents subissent de sérieux problèmes comportementaux et émotionnels. Comme le souligne une life coach célèbre « Le stress est le cancer de l'esprit ».

Les émotions et les pensées sont malgré tout très importants car ils engendrent des maladies physiques qui peuvent être fatales. (Tainya C., et al., 2015) Pour faire face au stress et à ces mal êtres mentaux qui affectent la population entière, le Yoga représente un bon instrument qui permet de mieux rester à l'écoute de son corps, de ses émotions et de ses idées. À travers des postures, des exercices de respiration ainsi qu'à la méditation et du style de vie sain, cette discipline ancienne peut faire face aux déséquilibres mentales et physiques.

Le Yoga peut même s'avérer une médecine préventive et ceci surtout pour des maladies résultantes d'un style de vie irraisonnable. Le mal de dos par exemple peut être traité à l'aide de positions de Yoga pour améliorer la posture de la colonne vertébrale. Cependant non seulement l'alignement est optimisé à travers le Yoga mais il y a également une correction des habitudes respiratoires, une réduction du stress, la baisse d'une colère non exprimée et un sens à la vie. Cette approche intégrative explique merveilleusement ce dont le Yoga est capable. Elle implique plusieurs approches simultanées, dont certaines sont ciblés sur le corps, d'autres sur l'esprit ou les émotions et tout cela pour équilibrer le fonctionnement psychophysiologique. L'image d'un jardin organique me semble particulièrement bien adaptée. Il s'agit de rendre la terre et les plantes plus résistantes aux insectes au lieu de leur donner des pesticides. (Tainya C., et al., 2015)

Se pose alors logiquement la question pourquoi ne pas accompagner les jeunes dont l'apprentissage de ce style de vie pour faire face à ces difficultés mentales et physiques qu'ils rencontrent durant leur adolescence ? Par le biais de la scolarité, une grande partie de la population pourrait être touchée et pourrait faire ses propres expériences.

Ça serait un souhait important de ma part de faire découvrir les bienfaits du Yoga aux adolescents afin de leur permettre de se ressourcer. Il ne me semble pas très logique de nos jours de ne pas proposer d'activité comme le Yoga dans notre programme d'éducation physique et sportive (EPS). Je le ressens comme mon rôle en tant qu'enseignante d'EPS de donner accès à une plus large gamme d'activités physiques aux jeunes afin de les diriger sur un chemin responsable et indépendant pour faire face à leur bien-être.

Dans une première phase, je décrirai les notions théoriques sur lesquelles je me suis penchée pendant la préparation et l'exécution de mes cycles. Après l'énonciation de mes hypothèses, je me concentrerai sur les buts d'apprentissage envisagés. Enfin, j'éluciderai les contenus de mes cycles de Yoga et je tenterai d'en analyser les divers aspects tant positifs et négatifs. Et enfin, par la suite, je donnerai mon avis personnel sur ce qui a été réalisé et je résumerai également le point de vue des élèves.

2. Approche théorique

2.1 Qu'est-ce que le Yoga ?

2.1.1 Définition

Lorsqu'on parle de Yoga, nous pensons automatiquement à la santé, au fitness, à des positions gracieuses et à la relaxation. Même si cela s'avère correcte, le Yoga englobe bien plus que ça !

Le mot *Yoga*, ou *Joga*, est d'origine sanskrit[1] et signifie 'unité, harmonie'. (Stephens, 2015 p. 23) La pratique du Yoga mène vers une harmonisation du corps, de l'esprit et de l'âme. « Considéré comme une médicine douce ou alternative », le Yoga se pratique sur un tapis et enchaîne différents mouvements, nommés *Asanas*[2]. (Charleuf-Calmets, et al., 2013 p. 13) Ces derniers sont réalisés en pleine concentration et se basent sur une contraction et un relâchement attentionné. À l'aide de certaines positions et d'exercices spécifiques il est possible de se sentir soi-même de manière plus intensive et de rester plus calme quand la vie nous mène à travers des périodes plus difficiles.

La Yoga est capable de nous renforcer dans bien des domaines et nous offre sérénité, clarté, harmonie et relâchement.

Une étude réalisée en 2016 en Amérique montre que le nombre de pratiquants a augmenté de 36 millions en 2016 par rapport à 20,4 millions en 2012 ! (Journal, 2016) 72% de femmes et 28% d'hommes de la population globale font régulièrement du Yoga.

Comme le souligne Carin Gorrel, l'éditeur en chef de *Yoga Journal* « […] More people than ever across all age groups are realizing the benefits of yoga, from stress relief to flexibility to overall well-being. […] » (Journal, 2016 p. 2)

[1] Le sanskrit ou sanscrit est une langue indo-européenne qui est utilisé dans les textes religieux hindous ou bouddhistes ainsi que dans les textes littéraires scientifiques.
[2] Asana est un terme sanskrit et désigne une posture ou un exercice corporel.

2.1.2 L'origine du Yoga moderne

Le Yoga trouve ses origines en Inde il y a plusieurs milliers d'années. Il n'est cependant pas vraiment possible de se référer à des dates précises étant donné qu'il n'existe aucun document fiable. Reste la constatation que le Yoga sort d'une tradition très ancienne.

La philosophie du Yoga, son enseignement et sa pratique ont leur origine dans différentes cultures de l'Inde et sont souvent reliés à l'hindouisme, au bouddhisme, au janisme et à d'autres religions. (Stephens, 2015 p. 25) Le savoir du Yoga nous est transmis de différentes sources comme des écrits très anciens, des traditions orales et spirituelles, de la musique, de la danse et de l'iconographie.

Pour mieux cerner sa pratique, il est important de connaître et de comprendre les grands traits de son origine. (Stephens, 2015 p. 25) C'est pour cette raison que je vais présenter quelques racines du Yoga moderne, qui, selon moi, sont les plus importantes pour bien pouvoir l'enseigner par la suite.

Le Yoga indien a puisé ses fondements dans les textes sacrés et philosophiques, ***le Veda***[3]. Les indiens et les auteurs européens estiment que les textes védiques ont été élaborés à partir du 15ème siècle av. J.C. (Stephens, 2015 p. 25) Le plus vieux de ces écrits spirituels est *le Rigveda*, qui contient 1.028 hymnes et qui est considéré comme la toute première source écrite du Yoga. (Witzel, 1997) Les pratiques spirituelles sont mises en relation avec la nature, la recherche de soi-même et le lien avec le divin. La méditation, à travers des répétitions de *mantras*[4], est la clé pour aboutir à un état de conscience libre. On peut dire que cette résonance interne crée un lien avec la divinité pour atteindre cette unité. Dans les studios de Yoga d'aujourd'hui on retrouve souvent encore des hymnes hindous qui sont reproduits sous forme de chants.[5]

Après la période du veda d'autres textes philosophiques reliés apparurent en Inde, ***les Upanishad***[6]. L'idée est de « venir s'asseoir respectueusement au pied du maître pour écouter son enseignement » (Mascaro, 1965 p. 7). Dans les cours de Yoga d'aujourd'hui nous voyons

[3] « vision » ou « connaissance »

[4] Un mantra est, dans l'hindouisme, le bouddhisme ou le jaïsme une formule condensée, formée d'une seule syllabe ou d'une série de syllabes, répétée sans cesse avec un certain rythme.

[5] *Le Gayatri Mantra* du Rigveda appartient à un des mantras hindous. La version la plus connue chez nous dans l'est est celle de Deva Premal. www.youtube.com/watch?v=1HJujw70smQ

[6] Les Upanishads sont un ensemble de textes philosophiques, qui forment la base théorique de la religion hindoue. *Upa* « déplacement physique », *ni* « mouvement vers le bas » et *shad* « s'asseoir »

encore que les élèves sont bien assis en face du professeur pour l'écouter attentivement et pour apprendre. On peut dire que les premières vraies explications sur la pratique du Yoga sont issues sous les Upanishad, entre 800 et 500 avant J.C.

L'idée principale était de réunir la croyance de l'universalité (*braham*) et de l'âme personnelle (*atman*) pour se libérer des contraintes terrestres qui nous empêchent à atteindre l'état suprême de notre être. La pratique de Yoga d'antan n'a rien à voir avec la pratique du Yoga qu'on connaît aujourd'hui.

Nous retrouvons cependant la première source écrite de l'anatomie traditionnelle du corps énergétique, la plus connue *Prana*[7]. Au 15ème siècle après J.C. on parle des expériences avec la respiration et le son, réalisées surtout en forme assise. *Le Pranayama*[8], la respiration, qu'on connaît aujourd'hui, est la vraie pratique du Prana. Dans de nombreux écrits des Upanishads cette notion *d'énergie de la vie* fut déjà évoquée. Même une des citations les plus connues de nos jours provient d'un paragraphe du Kaushitaki Upanishad « Prana ist Leben, und das Leben ist Prana » (Michel, 2006).

Tous les intéressés du Yoga ont certainement déjà lu quelques extraits du *Yogasutra* de Patanjali. Il s'agit de 196 verses en tout, des courts énoncés[9] qui sont apparus entre 500 ans avant J.C. et 200 ans après J.C. (Stephens, 2015 p. 29) Ces réflexions plus concrètes donnent les 1ères indications sur la pratique du Yoga, qui consiste en Asanas et Pranayama. (Dr Steiner, et al., 2014 p. 4) Il y a par contre une réelle différence avec le Yoga physique que nous connaissons aujourd'hui.

Dans ses textes, le Patanjali décrit des pratiques qui servent à calmer l'esprit et il parle de « citta vrtti nirodhah »[10] (Bouanchaud, 1999). Pour beaucoup de Yogasutras[11] c'est la base réelle du Yoga : se libérer de son ego pour s'unifier avec le divin afin d'atteindre *samadhi*[12]. L'ego que chacun de nous porte en soi se traduit par de la passion, des préjugés, de l'impatience et par du désir. Ces traits de caractère nous apportent involontairement de la confusion, de la douleur et de la souffrance. Le Yoga avec ses bienfaits promet par contre de nous guérir de cette souffrance

[7] Prana est un terme sanskrit et signifie « force vitale ». Il désigne le souffle et la manifestation de la respiration.
[8] La pratique proprement dite du *prana*
[9] Aphorismes
[10] « Beruhigung der Bewegung des Geistes » Bouanchaud, B. 1999 in Stephens, M. 2015, 29.
[11] L'œuvre de Patanjali, qui décrit le fonctionnement du mental, et indique différentes manières d'appréhender le Yoga et de l'intégrer dans notre vie.
[12] État de bonheur

par une mise au calme de notre esprit. Cette pratique plutôt mentale est une différence majeure, qui existe entre le *Raja Yoga*[13] et le *Hatha yoga*[14]. Comme nous allons le voir par la suite, le *Hatha yoga* est beaucoup plus physique.

Selon Patanjali il y a des principes éthiques et spirituels qu'il faut d'abord atteindre pour par la suite avancer sur un chemin de 8 étapes pour parvenir au Yoga lui-même. B.K.S Iyengar l'explique de façon suivante « Es sind aufeinanderfolgende Stufen der Yoga-Erfahrung eines Menschen » (Iyengar, 2012 p. 52). Les différents niveaux sont les suivants:

Yama décrit un comportement éthique, qui est en relation avec nous-mêmes et avec notre professeur.

Niyama englobe les règles de comportement en général pour nous permettre un enseignement plus authentique du Yoga.

Le 3ème niveau énoncé dans le Yogasutra est celle de l'***Asana***. On n'y trouve pas de description de postures mais par contre dans un chapitre spécifique on se concentre sur le *sthira sukham asanam*[15] (Bouanchaud, 1999), ce qui signifie se mettre en position, de manière stable mais relâchée. La pratique est dynamique et se réalise avec une présence mentale puissante.

Le **Pranayama** est une inspiration et une expiration contrôlée dans une position stable. (Bouanchaud, 1999 pp. 135-136) Si nous sommes capables de réaliser les Asanas, qui est considéré comme base pour une bonne santé physique et mentale, alors nous sommes prêts à pratiquer sans danger le Pranayama.

Le ***Pratyahara,*** le ***Dharana*** et le ***Dhyana*** décrivent le lien entre le mental, la respiration et le corps pour mieux entendre, sentir et voir, sans se laisser distraire d'aucune façon. (Bouanchaud, 1999 p. 150)

Le **Samadhi** est la 8ème étape du Yogasutra et énonce le bonheur complet. Pour mieux comprendre les différentes étapes du Yogasutra, essentielles pour chaque intéressé du Yoga, celui-ci est symbolisé par un arbre.

---

[13] Le Raja Yoga est également appelé Astanga Yoga « Yoga à 8 membres ». Il appartient au Yogasutra de Patanjali.

[14] Le Hatha yoga est un genre de yoga issu de l'Inde qui signifie "Yoga de l'effort". Il se concentre surtout sur les postures correctes (Asanas), la discipline du souffle (Pranayama) et la méditation.

[15] *as* « vivre dans son propre, être présent dans le moment », sthira « stable, dur », sukha « tendre, relâché » Bouanchaud, B. 1999

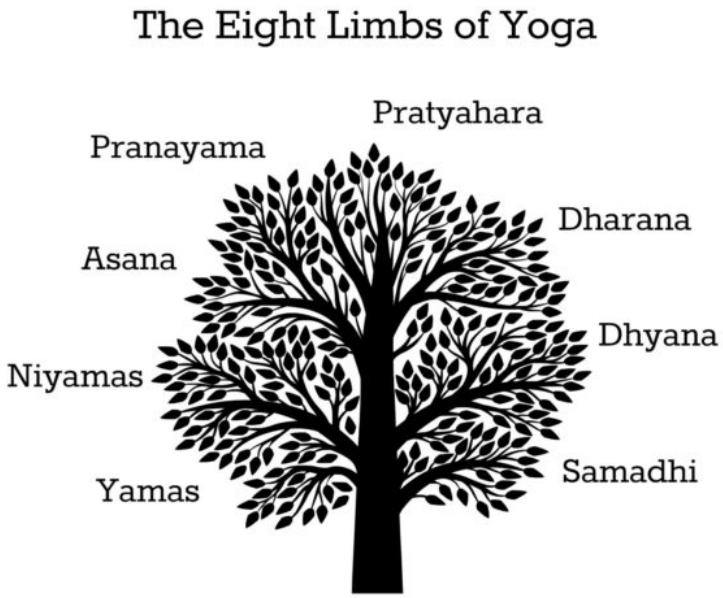


Image 1 : The eight limbs of Yoga[16]

Yama sont les racines qui symbolisent la vie correcte et claire.

Niyama est le tronc qui symbolise le fondement physique, psychique et la clarté.

Les Asanas font pousser les branches qui sont flexibles dans le vent.

Pranayama est le symbole des feuilles, qui respirent et qui sont la force vitale.

Pratyahara est l'écorce qui protège l'arbre.

Dharana, la sève qui coule dans les ramifications de l'arbre.

Dyana, la fleur de la conscience.

Samadhi symbolise finalement le bonheur complet.

L'évolution des Vedas, des Upanishads et du Yogasutra vers les pratiques modernes du Hatha yoga est souvent présentée comme une évolution linéaire. Mais cela n'est pas le cas. (Stephens, 2015 p. 33) Le Hatha yoga, sur lequel le Yoga moderne est basé sort surtout du *Tantra*[17], qui

[16] http://erinbidlake.com/873-2/?doing_wp_cron=1504668401.2492079734802246093750

[17] Le tantrisme est issu du mot tantra qui englobe un ensemble de textes, de doctrines et de rites. Il s'exprime à travers des des pratiques yogiques et des rites. *Tan* « loin, tout » Stephens, M. 2015

est né au début du 1er millénaire. Ce mouvement, sous l'influence du Bouddhisme en Inde, était une réaction contre celui des Vedas et des Upanishads. Ces enseignements traditionnels disaient que des expériences humaines comme la sexualité allaient à l'encontre du vrai bonheur. Le Tantra englobe toute l'énergie féminine divine. Il s'agit de s'ouvrir au divin dans chaque expérience. (Stephens, 2015 p. 33) Dans la philosophie du Tantra la liberté conduit à travers ces expériences humaines extrêmes.

L'idée du Yoga tantrique est que le corps, la respiration et le mental forment une unité. Les textes disent que Shiva[18] et Shakti[19] sont indissociables et que rien n'est sale ou pénible. (Davidson, 2003) L'immersion de cette pratique nous libère de notre ego et de notre pensée dualiste.

Le Hatha-Yoga-Pradipika rejoint dans le même état d'esprit l'idée du Tantra Yoga. « Le yogi en état d'immersion dans le yoga (samadhi) ne distingue plus ni chaud ni froid, ni douleur ni plaisir, ni honneur ni déshonneur. Celui qui demeure dans cet état est certainement un être libéré. » (Dr Steiner, et al., 2014 p. 4) À travers le Yoga il est possible de calmer son esprit et de devenir complètement uni avec quelque chose de beaucoup plus grand.

2.1.3 Le Hatha yoga

Le Hatha yoga est le style de Yoga le plus pratiqué dans l'est (Stephens, 2015 p. 35) et c'est celui qui nous intéresse le plus en vue de l'enseignement au lycée. Le *Vinyasa Flow Yoga*, *l'Iyengar Yoga*, *l'Anusana Yoga*, *l'Ashtanga Vinyasa Yoga* ou encore le *Power Yoga* sont toutes des variations de cette vieille pratique. Les explications des Asanas ne datent que de quelques centaines d'années et non pas de milliers d'années comme le décrivent souvent les médias et la littérature populaire. Les 1ers écrits significatifs du *Hatha-Yoga-Pradipika* nous viennent du 14ème siècle du savant indien *Swami Svatmarama* et les textes assez complets contiennent de nombreuses informations entre autre sur les Asanas et le Pranayama.

Selon ces textes anciens, le Hatha Yoga a 3 buts : la purification complète du corps, l'équilibre total entre le corps, l'esprit et les champs énergétiques et le réveil d'une conscience pure.

[18] Shiva est un dieu hindou et il considéré comme le dieu du Yoga. Il représente en tant que Yogi une connaissance universelle et mène une vie saine.
[19] Shakti veut dire « pouvoir, puissance, force » et ce mot désigne dans l'hindouisme l'énergie féminine.

Ha – tha est composé de 2 noms : d'une part le soleil (Ha), qui symbolise la force vitale et d'autre part la lune (tha), qui symbolise la conscience. C'est cet équilibre qui est mis en évidence dans le Hatha yoga et qui change selon la tradition et la perspective :

Shiva et Shakti au Tantra

Yin et Yan au Taoisme

Matière et Energie en Physique.

Pour sentir la force vitale et la conscience absolue, il faut la combinaison de ces 2 contradictions à travers une pratique physique. C'est de cette façon que le corps est purifié, l'esprit devient tranquille et le cœur s'ouvre. A partir du moment où le corps est intensément purifié, la résistance peut être construite. Prana peut par la suite circuler librement et nourrir le corps et l'esprit.

Ce que le Yogasutra et le Hatha Yoga Pradipika ont en commun est le fait que le corps soit ouvert à travers la pratique des Asanas avant même de commencer à travailler le Pranayama. Comme le confirme également B. K. S. Iyengar « […] ein Anfänger, der auf makellose Haltung achtet, sich nicht auf seinen Atem konzentrieren kann. Er verliert das Gleichgewicht und erlebt di Asanas nicht in ihrer Tiefe. SIe sollten zur Sicherheit (*sthirata*) und Stille (*achalata*) in den Asanas gelangen, bevor Sie mit rhythmischen Atemtechniken beginnen. » (Iyengar, 2000 p. 34)

Swami Svatmaram mentionnait dans le 1er chapitre du Hatha Yoga Pradipika que Shiva enseignait 84 Asanas, (Svatmarama, 2009 p. 42) mais seulement 15 Asanas sont vraiment décrites. Dans Gheranda Samhita il est dit que Shiva enseignait plus de 8.400.000 Asanas, autant qu'il existe d'animaux… ce qui revient à dire qu'il est plus important de faire des progrès sur sa pratique que de rechercher une perfection de la pose.

Ce n'est qu'au milieu du 20ème siècle que les Asanas ont été évoqués de manière détaillée et non pas au 15ème siècle… les 4 Asanas qui sont décrits dans le Hatha Yoga Pradipika sont des postures de base comme par exemple le *Padmasana*[20]. On retrouve dans le Gheranda Samhita et dans le Hatha yoga Pradipika surtout une description détaillée sur la pratique du Pranayama, car le Prana et l'esprit sont, selon les textes anciens, indissociables.

[20] Position du lotus

Comme nous l'avons déjà évoqué, le Hatha Yoga englobe différents styles de Yoga. Certains sont très purs et ont un lien direct avec la tradition indienne, d'autres par contre sont plus éloignés et ont moins de ressemblance. Même si le Yoga date de 5.000 années, il a plus changé les 30 dernières années que durant toute son histoire.

Le Hatha Yoga comme nous le connaissons aujourd'hui est apparu dans le 14ème siècle dans les textes du Hatha Yoga Pradipika. Jusqu'au milieu du 20ème siècle, il n'y a pas de similitude des pratiques car il y a eu de nombreux mélanges avec le bouddhisme, le taoïsme, les arts martiaux, la danse ou encore avec la recherche moderne. Dans les cours de Yoga de nos jours on apprend surtout les techniques des différents Asanas et pas vraiment celles de Pranayama ou de la méditation.

Certains adeptes du Yoga ont peur que l'idée clé du Yoga se perde… mais d'autres sont reconnaissants de profiter d'un bien-être général de la pratique sans être trop limités par des dogmes ésotériques.

Markus Stück propose aux futurs enseignants de Yoga de se poser certaines questions qui leur servent à clarifier leur position par rapport à la pratique qu'ils enseignent :

Quelle forme de Yoga voudrais-je enseigner ?

Quelles sont les traditions qui m'intéressent et que je voudrais expliquer dans mes cours ?

Où puis-je orienter mes élèves qui s'intéressent d'avantage au Yoga ?

2.2 Le Yoga moderne

2.2.1 L'arrivée du Yoga dans l'Est

Pour bien comprendre comment cette ancienne pratique a trouvé son chemin vers le Luxembourg dans nos studios de Yoga et par le fait dans nos écoles, je trouve nécessaire de souligner les évènements les plus importants.

Les anglais étaient les premiers qui étaient confrontés au Yoga[21]… peu après chacun fut influencé par les traditions indiennes et le Yoga se propagea dans tout l'est et surtout en Amérique. Par contre il n'y avait ni de cours de Yoga à cette époque, ni de professeurs, la pratique était entièrement basée sur les textes classiques indiens. Les gens se rendaient de plus en plus en Inde pour apprendre des Gurus[22] comment pratiquer réellement le Yoga.

Au début du 20ème siècle il y eut en Amérique une approche stricte et traditionnelle du Yoga mais également des impulsions plus créatives. Dans tout le pays se répandaient des idées innovantes. **Perry Baka**, un américain voyageait avec **Sylvais Hamati**, un Yogi tantrique, à travers toute l'Amérique pour faire des démonstrations originelles et créatives. Ils ont même ouvert le centre de Yoga *New York Sanskrit College*[23] à Manhattan. Le neveu de Baka, Theos Bernanrd, a entrepris également des voyages et a partagé son savoir sur le Hatha Yoga à travers les médias.

C'est au début du 20ème siècle que le Yoga a connu son franc succès en Amérique.

En 1919, **Yogendra Mastamani** venait d'Inde en Amérique et enseigna le Hatha Yoga. Elle ouvrait la première chaîne de studios de Yoga en Amérique tout juste une année après que Paramhansa Yogananda se rendait au Congrès international des libéraux religieux à Boston pour parler du Yoga. Son livre *Autobiography of a Yogi* est encore un bestseller de nos jours. Elle faisait des voyages, parlait dans des congrès internationaux et s'installa définitivement à Los Angeles. Elle ouvrait un centre de Yoga *Self-Realization Fellowship* où elle enseignait surtout du Bhakti et du Raja Yoga. À cause des stars qui commençaient à parler de Yoga dans les médias, la pratique se propageait rapidement.

---

[21] Le discours de Swami Vivekanandas devant le 1e Parlement Mondial des Religions à Chicago en 1893.

[22] *Guru* ou *gourou* est un terme sanskrit qui désigne un guide spirituel ou un maître. En Inde c'est un enseignant reconnu et un leader.

[23] Un centre de retrait international et un institut de recherché spirituel

Vers 1940/50 un jeune actrice et danseuse, **Indra Devi**, est venu à Hollywood pour enseigner une forme de Hatha Yoga, qui est devenue célèbre à Hollywood et dans l'Amérique entière. Inda partait à 28 ans en Inde pour étudier le Yoga chez le célèbre professeur Tirumalai Krishnamacharya. Elle a par la suite encore ouvert à Shanghai le 1er studio de Yoga en Chine et en 1947 le 1er studio de Yoga à Hollywood. C'est elle qui, à travers son expérience en tant qu'actrice et de danseuse, a incorporé dans le Yoga les aspects créatifs qu'on connaît aujourd'hui.

Cette créativité et cette liberté se répandaient dans toute l'Amérique et au début du 21ème siècle le Yoga était même intégré dans les clubs sportifs[24]. En 1953 un livre *Sport et Yoga* est apparu et s'est vendu à plus de 100.000 exemplaires. Beaucoup de sportifs ont inclus les exercices et la philosophie du Yoga dans leurs programmes de sport. (Stephens, 2015 p. 42) Après qu'il était connu que des stars comme Gary Cooper et Marilyne Monroe pratiquaient du Yoga et que même les Beatles chantaient des chansons qui étaient inspirées par l'Inde, des cours de Yoga étaient proposés partout et la pratique fleurissait. Des cassettes, des Dvd ainsi que des émissions de radio et de télévision devenaient toujours plus populaires.

2.2.2 Les styles de Yoga de nos jours

Même si le Yoga s'est beaucoup développé et modernisé, des styles traditionnels, comme le Hatha yoga sont encore très répandus. On retrouve des enseignements d'une part avec certains professeurs évolués et plus modernes et d'autre part avec des professeurs plus strictes, soucieux de ne pas perdre la tradition du Yoga. Ces derniers disent souvent que leur style d'enseignement est le seul vrai, ce qui ne s'avère pas toujours correcte. En vue des perspectives modernes de nos jours, les professeurs classiques profitent des recherches et affinent également leur style. Reste à savoir que nous retrouvons des enseignements très beaux, mais également des négligences…

Les styles du Hatha yoga représentent la majorité des cours de Yoga aujourd'hui car c'est une sorte de Yoga idéal pour les débutants. C'est pour cette raison que nous allons nous concentrer sur ce style dans l'enseignement du Yoga au lycée.

[24] Par exemple dans l'équipe d'American Football

N’oublions pas qu’en tant que professeur nous nous basons sur la vérité que nous comprenons le mieux. L’intérêt personnel que nous portons à la pratique du Yoga nous définit et définit automatiquement notre style.

Avant de s’intéresser aux causes pourquoi intégrer le Yoga au lycée pour l’enseigner aux adolescents, découvrant d’abord les raisons de sa popularité au sein de notre société.

2.2.3 L’importance du Yoga au sein de notre société

De nos jours la notion du yoga est omniprésente et la population qui en pratique augmente. (Ding, et al., 2014) Aux Etats Unis le pourcentage de pratiquants a doublé en 5 ans[25], ce qui est une évolution exceptionnelle. (Tainya C., et al., 2015) Une étude du « Yoga Journal » en 2016 a montré que plus de 36 millions de personnes pratiquaient le yoga en 2016 et seulement 20,4 millions en 2012. (Alliance, et al., 2016) En France, on retrouve 3 millions de pratiquants, selon une étude en 2013, et ce dans le but de « se libérer du stress généré par la vie quotidienne ». (Parisienne, 2013) En Allemagne on a noté qu’en 2014 il y a également 3,3% de la population qui exerce régulièrement le yoga. (Deutschland, 2014) Chaque 5ème allemand montre un intérêt pour la pratique, ce qui correspond à environ 15,5 millions de personnes. Les raisons sont surtout l’amélioration du ressenti physique (75%) et une recherche d’un meilleur équilibre mental (64%). (Deutschland, 2014)

Finalement, le mot « Yoga » a été un des mots les plus recherchés sur Google en Angleterre. (Delaney, 2017)

Au vu de ces chiffres et considérant que l’assemblée générale des Nations Unies a proclamé en 2014, le 21 juin « Journée Mondiale du Yoga » (EuropeanUnion, 2017) la question se pose pourquoi le Yoga est-il devenu si populaire durant ces dernières années ?

L’organisation mondiale de la santé (World Health Organization) estime que 80% des décès[26] sont liés à des causes[27] en relation avec le style de vie d’aujourd’hui. (Khalsa, et al., 2016 p. 6) La façon de vivre[28] , combinée avec le stress psychologique influence le système physiologique

[25] 5,1% en 2002, 6,1% en 2007 et 9,5% en 2012.
[26] « noncommunicable diseases (NCD) »
[27] Les maladies cardiovasculaires, le cancer, le diabète et les maladies respiratoires.
[28] Habitudes alimentaires déséquilibrées, consommation souvent excessive d’alcool et de tabac.

d'une personne. Pour se sentir mieux, la population se tourne peu à peu vers des habitudes de vie saines introduites par les pratiquants de Yoga. Les médecins et chercheurs, auteurs du livre « The Principles and Practice of Yoga in Health Care » publié en 2016, parlent d'un « yogic lifestyle « (Khalsa, et al., 2016 p. 6) qui se caractérise par une abstinence moyenne ou complète de produits néfastes comme l'alcool et le tabac. De plus ils soulignent l'importance d'une alimentation saine avec des nutriments frais, issus d'une matière première de culture biologique et sur base de plantes[29].

Le maître de Yoga Sharath Jois[30] va encore plus loin et préconise que la pratique du yoga devrait s'étendre 24h/24h afin de pouvoir adopter un réel style de vie de yogi. Toutes les qualités ressenties et apprises sur le matelas devraient être vécues au quotidien : le calme, la paix intérieure, la gentillesse et la compassion. (Jones, 2016)

Notre société qui est sous tension recherche l'équilibre, qui se dégage d'une vie tranquille et saine. De nombreuses études ont montré que le yoga offre une bonne solution pour contrer le stress. (Sharma, 2013) Par conséquent, les raisons principales de la pratique du yoga sont donc de rester en bonne santé (Penman, et al., 2012) et de garder un bon niveau de fitness (Quilty, et al., 2013).

Une étude nationale effectuée en Australie avec plus de 3.000 pratiquants de yoga montre qu'une une pratique régulière[31] a nettement amélioré certaines conditions physiologiques. (cf Figure 1)

[29] Vegan, végétarien.

[30] R. Sharath Jois est un enseignant, un pratiquant et un descendant du Ashtanga Yoga. Il vit en Inde, où il est directeur d'un institut de recherche du Ashtanga Yoga. C'est aussi un auteur de différents documentaires sur le sujet du Ashtanga Yoga.

[31] Les participants étaient 85% de femmes, âgées en moyenne de 41 ans. Elles ont pratiqué régulièrement de l'Ashtanga Yoga avec 61% de postures et 39% de relaxation avec des exercices de respiration (Pranayama).

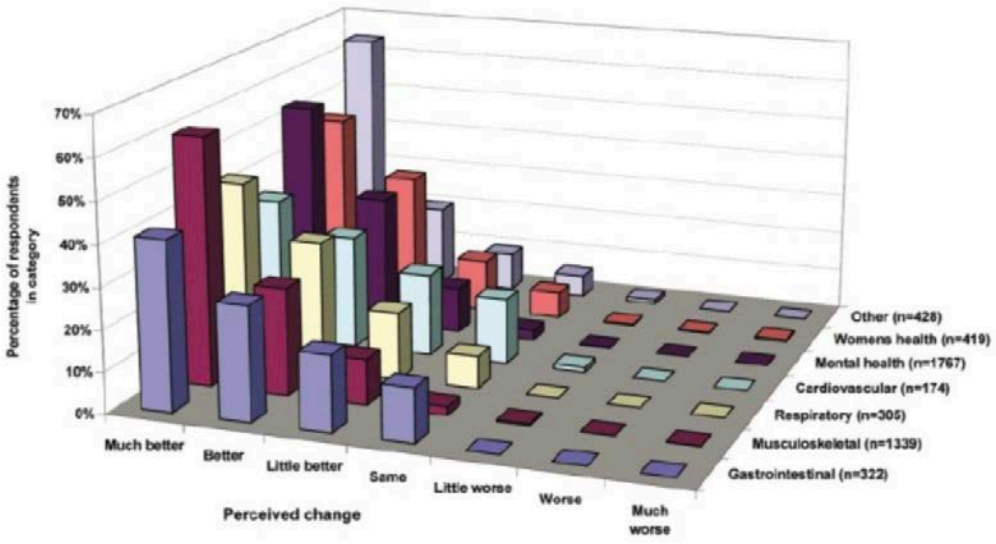


Figure 1 : résultats sur les effets du Yoga (Penman, et al., 2012)

Nous voyons à l'aide de la figure 1 que les participants à l'étude se sentent par exemple beaucoup mieux dans leur corps à cause d'un meilleur tonus musculaire, et d'un meilleur équilibre mental.

Le yoga semble également avoir un effet positif dans de nombreux autres domaines personnels. (cf figure 2)

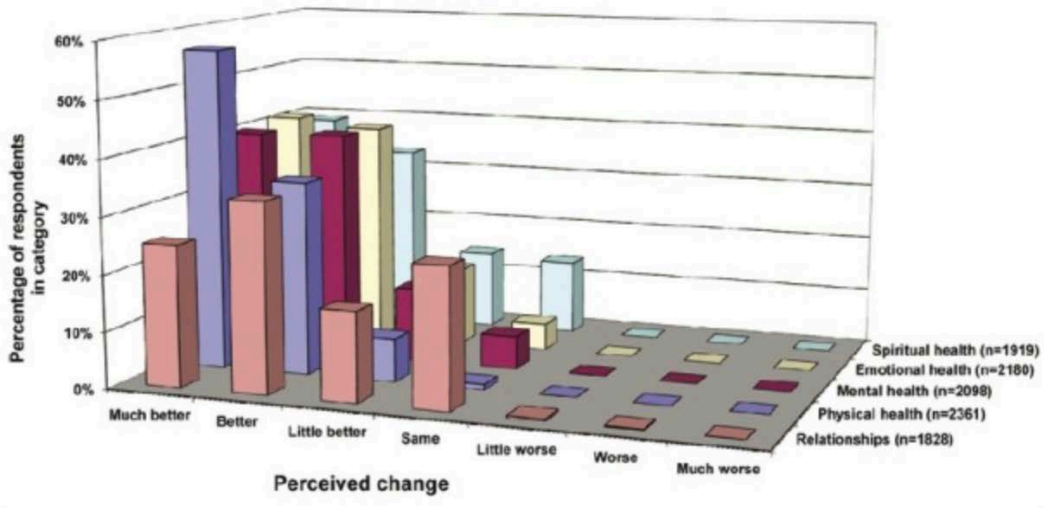


Figure 2 : résultats sur d'autres effets du Yoga (Penman, et al., 2012)

Selon les intervenants, le bien-être corporel est, à côté du confort émotionnel et mental, ce qui s'est amélioré le plus durant la période où ils ont pratiqué le yoga.

Le yoga n'est certainement pas devenu si populaire sans raisons concrètes. Certes, il y va de l'amélioration du style de vie mais il faut considérer que celui-ci est très lié à sa propre approche par rapport au travail. L'« European Foundation for the Improvement of Living an Working Conditions » a publié un rapport en 2010 dans lequel de nombreuses études montrent que la santé physique et mentale de l'employé dépendent du statut professionnel et de l'organisation au travail. Les conséquences deviennent sérieuses à long terme pour la santé si le stress au travail persiste. En Italie par exemple, environ 75% des employés souffrent d'insomnie, de dépression et d'anxiété. En Autriche, on rapporte des conséquences sur le mal de dos, les problèmes digestifs et sur une augmentation de la pression sanguine. Au Luxembourg, presque 7% de la population a régulièrement recours à des somnifères. En tout, les 27 pays de l'Union Européenne[32] manifestent de nombreuses répercussions au niveau physique et psychique. Dans le secteur professionnel tous ces facteurs peuvent engendrer un absentéisme à long terme, un manque de productivité, une baisse d'engagement et de motivation ou encore des négligences au niveau de la qualité du travail. (Broughton, 2010 pp. 18, 19)

La question est justifiée si, face au stress, les adolescents de nos jours ne sont pas exposés eux-aussi aux mêmes risques de maladie et de mal-être que les adultes ?

[32] Le rapport date de 2010.

2.3 Intérêt d'introduire le Yoga dans l'enseignement

2.3.1 L'adolescent et le monde moderne d'aujourd'hui

D'une part les jeunes doivent supporter un challenge psychologique qui s'intensifie autour de l'adolescence, dû aux changements psychologiques et physiologiques. En grandissant, ils sont soumis aux pressions de la famille, de l'école et d'autres environnements sociaux pour s'adapter aux évolutions constantes de la société. D'autre part ils doivent également faire face à des changements physiques qui vont de pair avec le développement de leur identité, leur revendication d'indépendance envers leurs parents et la construction de leurs relations sociales. (Hagen, et al., 2014) Selon le « Europe Youth Report 2015 », les adolescents seraient aujourd'hui plus satisfaits de leur vie que les générations précédentes. Et pourtant la transition de l'adolescence vers l'âge adulte a des retombées sur la santé et le bien-être des jeunes. Les personnes les plus vulnérables sont celles au chômage, qui vivent en précarité et qui sont socialement exclus. Elles ressentent d'avantage les conséquences sérieuses dans leur bien-être mental et physique. (Europe, 2016) Pour cette raison il est important de porter l'attention sur la santé des jeunes et ceci surtout dans ce climat économique actuel. (Europe, 2016 p. 227)

Une étude récente a montré qu'en Norvège et dans certains autres pays d'Europe, le comportement des adolescents est devenu beaucoup plus raisonnable qu'au cours des générations d'avant. Le taux de criminalité a baissé, ils participent plus activement à la vie de la société, ils s'intéressent plus à la politique et ont des meilleurs résultats académiques. Les jeunes partagent les mêmes valeurs que leurs parents et adoptent le même comportement en ce qui concerne les nouvelles technologies. Cependant, ces attitudes positives ont des répercussions désastreuses pour ces jeunes. Ils présentent des troubles psychologiques, dus à des problèmes et à des situations complexes auxquels ils sont confrontés trop tôt. Il en résulte des difficultés de sommeil et un stress tellement intense duquel ils n'arrivent souvent pas à s'en sortir par leurs propres moyens. (Hagen, et al., 2014)

L'espace des jeunes était depuis toujours paramétré et limité par les adultes. Or, avec l'apparition des nouvelles technologies[33] durant les dernières vingt années cet espace est devenu bien plus vaste. L'exemple du cyberspace (Lachance, 2012 p. 27) montre que les adolescents bougent dans un monde virtuel qui leur offre quasiment toutes les libertés. L'auteur, Jocelyn

[33] Dispositifs numériques comme l'apparition des smartsphones, des tablets, des appareils photos numériques par exemple.

Lachance parle d'une « société hypermoderne » (Lachance, 2012 p. 29) dans laquelle les technologies numériques et la mise en scène de soi font partie intégrante de la vie des jeunes. Ils ressentent un esprit de compétition, et ceci dans de nombreux domaines qui leur sont importants. Un bon exemple est la pression pour réussir leurs études afin d'accéder à l'emploi envisagé et ce, pour ne pas décevoir leurs parents. Ce nouveau challenge mental auquel les adolescents sont exposés est difficile à supporter à leur âge car ils n'arrivent souvent pas à faire face à cette stimulation constante et aux nombreuses attentes auxquelles ils sont confrontés. Les ados bougent dans un monde où les actions se multiplient dans un laps de temps très court et où ils ont du mal à trouver leur rythme (Lachance, 2012 p. 57).

2.3.2 Le pouvoir du Yoga pour les jeunes

Le yoga permet aux jeunes de tout âge d'évoluer dans un endroit sécurisé pendant que leur corps change et que les liens avec leurs amis se renforcent. (Henningsen, 2011) . Il offre aux adolescents des moyens pour la manifestation et l'acceptation de soi et les aide à se sentir connecté et uni. Même s'il est souvent perçu comme activité passive, le yoga est en réalité très captivant. Il est physique, sûr et encourage un style de vie sain et équilibré. Tous ces bienfaits offrent aux jeunes une meilleure image d'eux-mêmes et leur donne la possibilité de se libérer d'une emprise sociale engendrée par les médias. (Henningsen, 2011)

La pratique ancienne du yoga aide les jeunes à mieux gérer leur stress et contribue de manière positive à leur santé mentale. (Büssing, et al., 2012) Il permet de créer une connexion entre le corps et l'esprit à partir du plus jeune âge, où ils commencent à avoir leurs premiers troubles psychologiques (Mattson, 2014). L'activité est un outil important d'autorégulation pour les adolescents et une méthode effective pour contrer le stress dans une perspective à long terme.

Selon le chercheur Marcus Stück, les symptômes, causés par le surmenage peuvent évoluer vers des réels troubles fonctionnels qui risquent de se prolonger dans le temps. C'est pour cette raison qu'il est important de prendre des mesures de prévention et d'intervenir en temps utile dans le but de préserver la bonne santé des adolescents. (Stück, 2013) « […] Our education system needs to teach skills to develop the whole human being, not just Math and English. » (Büssing, et al., 2012) Le professeur de l'université Havard, Sat Bir Khalsa souligne l'importance d'introduire le Yoga à l'école pour aider les jeunes à évoluer dans une direction saine. L'idée est de leur donner la possibilité de grandir dans un environnement positif et de

leur offrir des opportunités de développer le maximum de leur potentiel. À travers le yoga, des outils sont mis à disposition des adolescents pour faire une réflexion sur soi-même et pour s'autoréguler dans des situations difficiles. « Die Selbstregulation kann man durch das Bewusstsein beeinflussen. Diese Erkenntnis nutzt man bei der Verwendung verschiedener Entspannungsmethoden bzw. Versenkungstechniken, wie zb Yoga […]. Wer das Autogene Training beherrscht, verbessert mit seinen Übungen bewusst die Selbstregulation. » (Hecht, et al., 1996) L'intérêt global est de calmer l'esprit et d'accroître la santé entière et le bien-être d'une jeune personne. (Büssing, et al., 2012)

Il existe plusieurs moyens de diminuer le stress chez un adolescent. D'une part il faut identifier la source externe (les parents ou l'école par exemple) et d'autre part il faut évaluer les capacités de dépassements personnelles. Ces dernières dépendent de l'habilité à gérer les exigences extérieures (à travers des techniques d'apprentissage par exemple) et de l'aptitude à réguler son équilibre interne pour retrouver sa stabilité personnelle. Il est primordial de considérer ces 2 aspects car des méthodes de relaxation à elles seules ne permettent pas d'offrir aux jeunes une solution à long terme. (Stück, 2013)

Pour garantir un bon fonctionnement de son organisme, il est important d'avoir un bon équilibre entre relâchement et tension. (Stück, 2013) Le yoga permet de gérer le milieu interne qui peut être déséquilibré par des facteurs externes. Par contre il faut faire la différence entre stratégies de dépassement actifs et passifs pour avoir les meilleurs résultats à court et à long terme. Une méthode passive serait par exemple la méditation ou le Pranayama, et une méthode active le yoga ou l'étirement. C'est pour cette raison que dans une séance de yoga ces 2 stratégies sont souvent combinées pour garantir un bien-être optimal.

Dans de nombreuses études qui ont été réalisées dans des lycées, auprès des élèves entre 12 et 16 ans, les résultats étaient positifs. (Conboy, et al., 2013) (Sibinga, et al., 2013) (Khalsa, et al., 2016) Les jeunes ont eu une conscience kinesthésique, une valorisation de l'estime de leur corps et une meilleure image de soi. Au niveau des bénéfices psychologiques, il y a eu une réduction du sentiment de stress[34], un plus grand ressentiment d'optimisme et une meilleure approche pour surmonter des émotions négatives. De plus le yoga a diminué l'intérêt à la consommation de produits néfastes (drogues, alcool et le tabac par exemple) et a fait émergé le souhait de la cohésion sociale avec la famille et les amis. En général, le yoga améliore le fonctionnement

[34] par affaiblissement de la quantité de cortisol face au stress académique.

psychologique et permet la promotion d'un comportement plus axé sur la santé en tant que prévention durant cette période transitoire qu'est l'adolescence.

La figure 3 illustre certains bienfaits de la pratique de yoga pour les enfants.

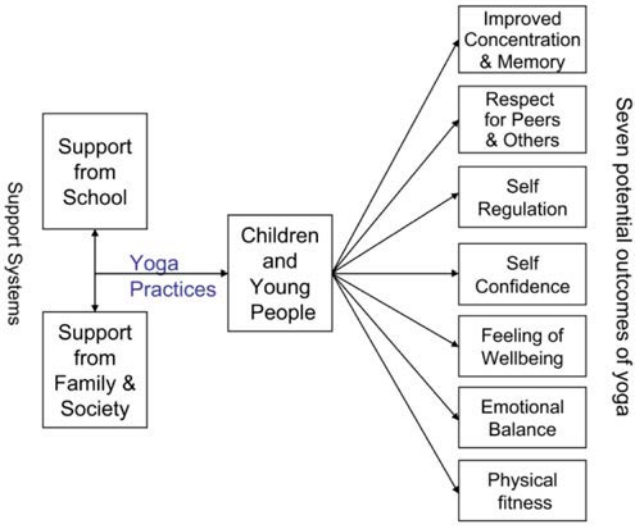


Figure 3 : « Yoga for Young people's Health and Mental Wellbeing » (Hagen, et al., 2014)

La pratique du Yoga aide les jeunes entre autres à se sentir plus équilibré, d'avoir une estime de soi plus grande et de se sentir mieux dans sa peau.

2.3.3 Intérêt pour un enseignement en EPS ?

Dans le but d'obtenir une appréciation sur la pratique du Yoga et de sa place dans les cours d'EPS au Luxembourg, j'ai demandé aux enseignants d'EPS, ayant participé à une formation de Yoga, de répondre à un questionnaire (cf annexe …). Ce sondage n'a rien de scientifique et ne cherche pas à établir des statistiques précises. Les résultats sont donnés à titre illustratif et non démonstratif et visent seulement à refléter l'opinion des enseignants d'EPS au Luxembourg. Au total, 44 enseignants ont répondu à ce questionnaire, ce qui constitue un apport substantiel pour mieux cerner mon travail.

Tout d'abord, il me semblait intéressant de connaître le sexe des répondants pour mieux pouvoir évaluer les réponses à mon questionnaire.



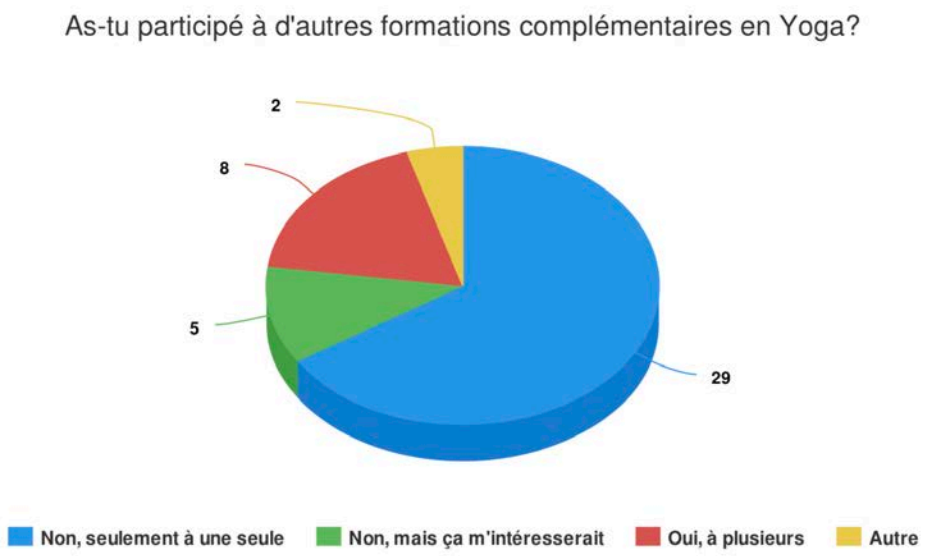
Par chance et par hasard, exactement 22 hommes et 22 femmes ont répondu à l'enquête, ce qui rend les réponses variées et plus réalistes de par sa parité parfaite.

Après, pour mieux pouvoir comprendre les réponses, je voulais savoir combien d'enseignants pratiquaient du Yoga pendant leur temps libre.



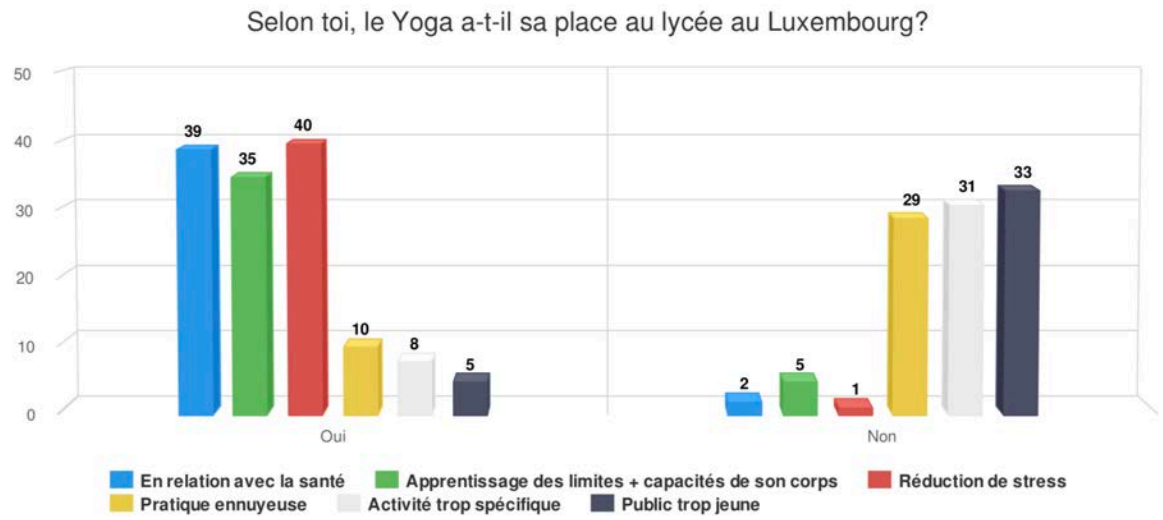
En effet, 14 enseignants sur 44 pratiquent du Yoga et 19 envisagent à le faire. Par contre 11 répondants, c. à d. seulement un quart des répondants n'est pas intéressé à cette activité. Ceci montre clairement l'intérêt que la population d'EPS apporte à cette activité.

Je savais que les enseignants avaient participé au moins à une formation de Yoga, proposé au Luxembourg durant l'année scolaire 2016/2017. Cette formation était nouvelle et un grand nombre d'intéressés s'est inscrit. Il me semblait tout de même judicieux de savoir si les répondants avaient des connaissances supplémentaires sur le Yoga. L'expérience des répondants pouvait m'aider à mieux comprendre quels étaient leurs manques et leurs besoins.



La plupart (29 enseignants sur 44) ont seulement participé à une seule formation continue de Yoga, proposée au Luxembourg. Néanmoins, suite à cette première approche bon nombre de participants sont intéressés à continuer la pratique du Yoga. 5 enseignants sont même intéressés à participer à d'autres cours de formations. Il est intéressant de constater que 8 de mes collègues ont fait partie ultérieurement d'autres formations sur le Yoga et ont déjà acquis de plus de connaissances dans ce domaine.

Ayant eu la confirmation que la plupart des enseignants d'EPS s'intéresse vraiment au Yoga, je souhaitais savoir s'ils étaient d'avis que cette activité aurait sa place au lycée au Luxembourg. Ils devaient choisir entre une réponse principale et catégorique – « oui » ou « non » - et par la suite le choix portait sur les divers arguments positifs ou le cas échéant négatifs.

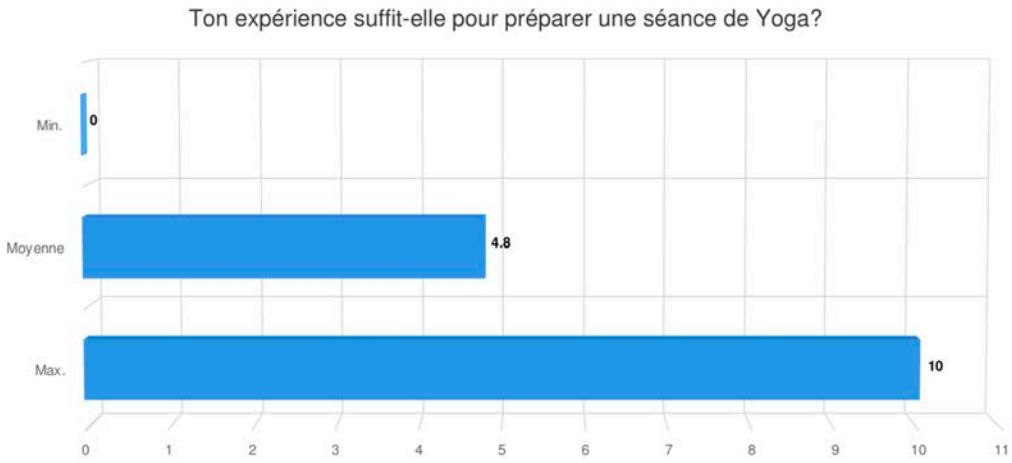


Du point de vue des enseignants, 40 sur 44 pensent que le Yoga devrait être proposé au lycée pour aider à réduire le stress des élèves. De plus cette activité est en relation avec la santé, ce qui est un élément important à transmettre aux jeunes. Apprendre à connaître son corps et ses capacités semble également être un argument pourquoi le Yoga devrait faire partie du programme au lycée.

En effet, de nombreux enseignants soulignent également le fait que le public pourrait être trop jeune et que l'activité risquerait d'être trop spécifique pour des élèves.

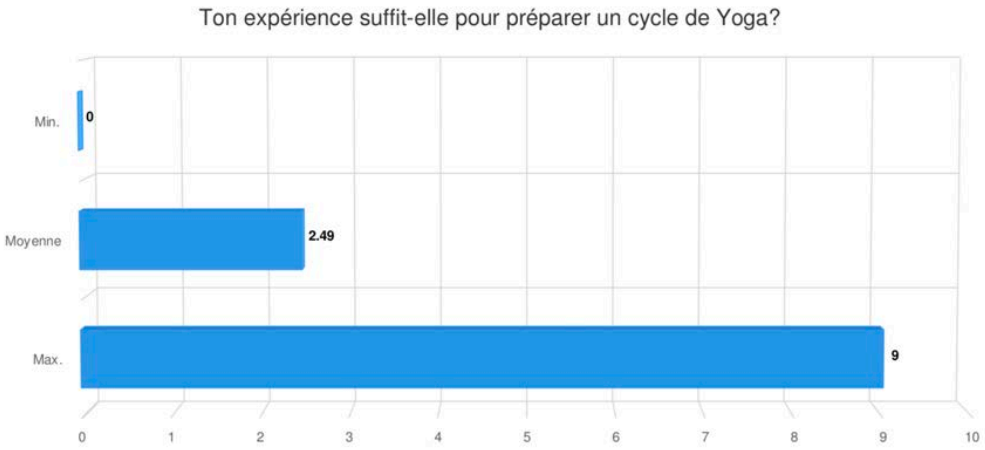
Les réponses montrent que la plupart des enseignants sont bien d'avis que la pratique du Yoga a sa place au lycée mais qu'ils craignent que les adolescents n'y adhèrent pas.

De par l'expérience de mes collègues et de leur savoir-faire, j'étais par la suite intéressée de savoir combien d'entre eux se sentaient assez confiants et prêts pour préparer une séance de Yoga.



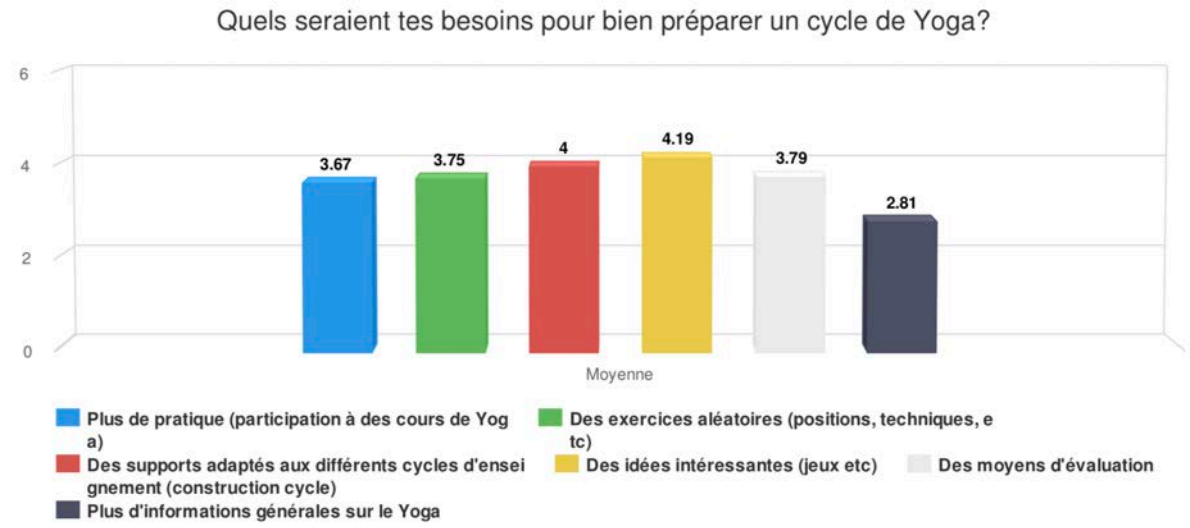
Les réponses montrent que les enseignants s'estiment capables de mettre une séance de Yoga en place mais qu'ils y voient encore certaines de difficultés. La moyenne est de 4,8 (la valeur minimale est de 0 et la valeur maximale est de 10) ce qui souligne cette crainte de leur part.

J'ai continué à creuser pour savoir si mes collègues pouvaient s'imaginer de préparer un cycle entier sur le Yoga.



Il s'avère que les enseignants se sentent beaucoup moins confiants à mettre en place un cycle entier de Yoga qu'une seule séance. La moyenne de 2.49 (la valeur minimale est 0 et la valeur maximale est de 9) souligne clairement le fait que leurs connaissances sont limitées pour la préparation d'un cycle entier. Je suppose qu'il leur manque des idées et des informations sur l'activité pour remplir leurs cours.

C'est pour cette raison, que j'ai demandé quels étaient leurs besoins pour bien pouvoir préparer un cycle complet.



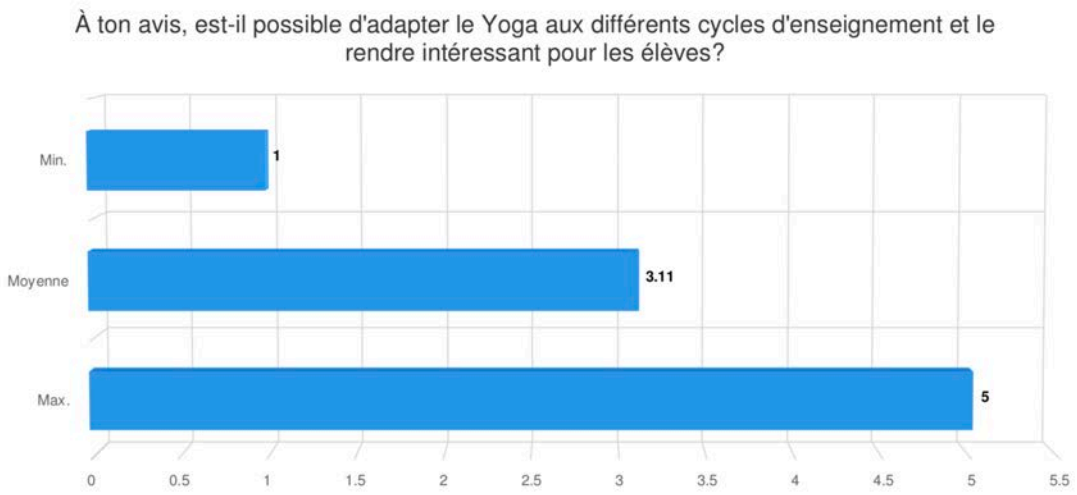
Comme je l'avais supposé, il leur manque des idées intéressantes qui aideraient à élaborer une séquence de séances (moyenne de 4,19 sur 6). De plus, des supports adaptés aux différents cycles d'enseignement (moyenne de 4 sur 6) semblent être une bonne base de travail afin de se sentir plus confiant dans la mise en place de plusieurs cours consécutifs de Yoga. S'y ajoute qu'il y a un manque de moyens d'évaluations (moyenne de 3,79) ainsi que des exercices aléatoires, comme des explications concrètes de positions (moyenne de 3,75 sur 6) , pour se sentir plus confiants.

Afin de me rassurer dans le choix de mon sujet, je voulais savoir si mes collègues pensaient que les lycéens seraient intéressés par le Yoga.



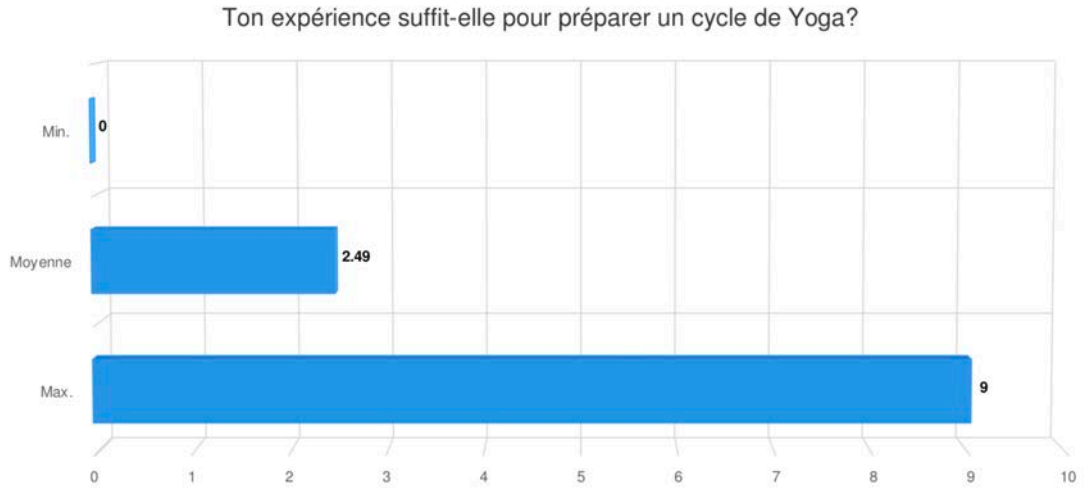
Mon avis personnel a été confirmé car les réponses montrent que la majorité des élèves s'intéresse certainement à cette activité, mais pas tous. 3 enseignants sont même persuadés que le Yoga intéresserait sans doute les jeunes au lycée. Par contre, aucun de mes collègues ne pense que la pratique pourrait être rejetée par les adolescents.

Dans le but d'éveiller d'avantage la curiosité pour le Yoga, il me semble absolument nécessaire de mettre en place des cycles d'enseignement adaptés aux différentes catégories d'âge. La question s'est donc posée si les enseignants pouvaient s'imaginer que le Yoga soit adapté aux différents cycles d'enseignement ?



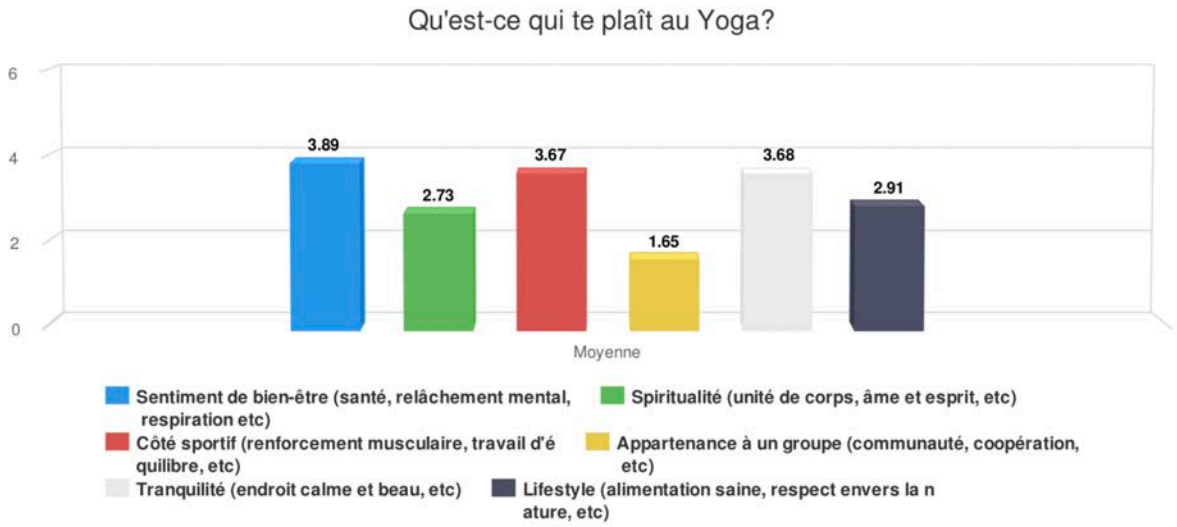
La moyenne est de 3,11 (1 étant la valeur minimale et 5 la valeur maximale) ce qui démontre que les enseignants sont plutôt optimistes dans l'élaboration et l'adaptation des cycles de Yoga.

Les informations qu'ils ont eues en suivant une ou plusieurs formations de Yoga et l'expérience personnelle dans ce domaine m'ont amené à me demander s'ils se voient capables de préparer un cycle entier de Yoga.



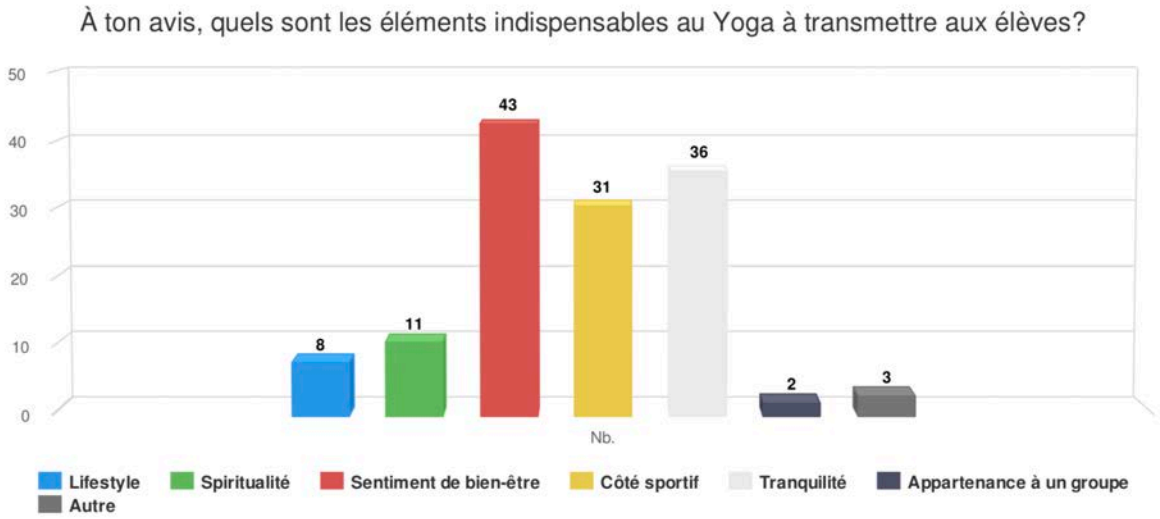
La moyenne de 2,49 (0 étant la valeur minimale et 9 la valeur maximale) démontre clairement que ¾ des enseignants d'EPS ont besoin de plus de renseignement sur l'activité « Yoga » afin de pouvoir mettre en place un cycle d'enseignement adapté et intéressant.

Dans l'intention de savoir ce que mes collègues apprécient dans le Yoga, je me suis intéressée à différents domaines en relation directe avec l'activité.



À première vue, le sentiment de bien-être (moyenne de 3,89) est le plus recherché. La tranquillité et l'approche sportive sont également des éléments assez plaisants pour les enseignants d'EPS. Le style de vie et la spiritualité sont des domaines qui ne sont pas spécialement visés ni même le fait d'appartenir à une communauté ou un groupe.

Afin de rendre le Yoga le plus intéressant possible pour les élèves de tout âge, il me semble logique que les intérêts et les points forts qu'y trouvent les adultes ne devraient pas tellement différer par rapport à ceux des jeunes. Dans cette optique je voulais savoir quels pourraient être, à leur avis, les éléments indispensables à transmettre aux élèves.



Et il se confirme que les mêmes domaines appréciés par les enseignants ont également été retenus pour être transmis aux jeunes. La large majorité des répondants, 43 questionnés sur 44, est d'avis que le sentiment de bien-être est l'élément le plus important à faire passer aux élèves. La tranquillité (36 réponses sur 44) et le côté sportif (31 réponses sur 44) sont également une priorité. Ce qui m'intrigue par contre est le fait que la spiritualité (11 réponses sur 44) semble avoir plus de poids que le style de vie (8 réponses sur 44). Selon moi, les adolescents devraient également obtenir des informations sur la philosophie du Yoga.

2.4 Le Yoga en Education physique et sportive au Luxembourg

2.4.1 Le rôle de l'EPS au Luxembourg

Le changement de notre société et de ses valeurs entraîne forcément une adaptation de certaines branches dans l'éducation des jeunes. L'éducation physique avait une appellation plus « sportive » dans les années 60 et fut nommée officiellement « éducation physique et sportive ». Le fait de rapprocher ces 2 termes différents (« éducation physique « et « sport ») nécessite probablement une explication pour mieux comprendre ce que la branche d'EPS est capable d'offrir à l'enseignement au Luxembourg.

L'éducation physique et sportive souligne surtout l'importance de l'adolescent qui est perçu comme « […] un tout entier, dans ses différents aspects moteur, physiologique, morphologique, psychique, cognitif, affectif, émotionnel et social, dans son comportement, ou mieux, dans ses conduites motrices, donc aussi dans les différentes activités physiques et sportives chargées d'affectivité et d'intentionnalité. » (Eschette, et al., 1985 p. 3) L'aspect du développement global des jeunes est indispensable en EPS. (MENFP, 2009 p. 4) Pour cela, l'élaboration de compétences spécifiques était fondamentale en 2009 afin de permettre aux jeunes d'avoir une approche plus vaste et multidimensionnelle face aux activités physiques et sportives. La tâche la plus importante de l'EPS au Luxembourg est sans doute celle de rendre les adolescents plus indépendants en vue d'un comportement plus responsable dans leur vie future.

Les élèves ont la possibilité de développer leur personnalité entière à travers les activités physiques et sportives à l'école. L'EPS au lycée est souvent le seul lieu pour les jeunes défavorisés de faire du sport, de jouer ou d'apprendre à connaître de nouvelles activités sportives. Les expériences faites avec son propre corps à travers le jeu, le mouvement et le sport permettent de contrer les défaillances physiques et de soutenir le développement judicieux d'une estime de soi et d'un style de vie sain. (MENFP, 2009)

L'EPS détient en quelque sorte un double rôle. D'une part l'adolescent est éduqué à travers les activités physiques et sportives et d'autre part il est éduqué dans les activités physiques et sportives. À l'aide du sport les jeunes peuvent développer leur caractère en faisant des expériences corporelles et réflexives. Ils ont cependant également la possibilité de découvrir les activités sportives sous différents angles et d'apprendre les règles, les techniques de jeu ou des spécificités de mouvements.

Le plus important est d'éveiller l'intérêt des adolescents par rapport aux différentes activités physiques et sportives. Il est donc nécessaire de leur permettre de faire des expériences pratiques de différentes compétences adaptées à leur âge. Ces apprentissages leur offrent la possibilité d'agir de manière plus indépendante et de leur permettre d'avoir plus de liberté dans leurs décisions.

2.4.2 Yoga et le plan d'étude national au Luxembourg

Les compétences en EPS sont élaborées de façon à ce qu'elles s'articulent autour du savoir, de l'attitude, de l'approche sociale et de l'opinion personnelle. Ces atouts sont nécessaires pour surmonter de manière indépendante les situations les plus complexes. (MENFP, 2009)

Ce qui est spécial en EPS c'est que les compétences se traduisent à travers les activités physiques et sportives. Cependant elles vont au-delà de la dimension physique et englobent différents points de vue, comme les émotions, le comportement social, la cognition ou encore l'engagement personnel. La mission de l'EPS est donc de construire les compétences spécifiques pour qu'elles puissent former l'élève à travers son parcours au lycée. Une suite logique est nécessaire pour que le jeune ait la possibilité de comprendre et d'intégrer les bienfaits nécessaires pour son développement. Le perfectionnement de ces compétences est utile pour donner la possibilité aux adolescents de les mettre à l'épreuve non seulement lors des cours d'EPS mais également en dehors de l'école.

Le Yoga en tant qu'activité physique et sportive a le potentiel de s'insérer dans cette approche par compétence. À travers cette pratique, les élèves ont la possibilité d'apprendre à connaître beaucoup d'aspects différents qui englobent les atouts de l'EPS.

Les compétences sont partagées dans 6 grands « domaines de compétences » et détiennent des thèmes centraux. (MENFP, 2009)

Pour atteindre ces compétences, il y a une formulation sur les attentes spécifiques qui fournissent des informations aux enseignants. Après chaque cycle d'apprentissage ces derniers savent quels seuils doivent être atteints.

Le Yoga s'intègre principalement dans le domaine « Gesundheits- und wahrnehmungsorientierte Bewegungshandlungen ». À travers la pratique de cette activité les élèves peuvent apprendre à connaître leur corps dans un environnement calme et ressourçant.

L'adoption d'une attitude responsable envers son physique et son mental sont des atouts primordiaux à intégrer dans un apprentissage en EPS. À l'aide du Yoga, les élèves ont la possibilité de découvrir leur physique et de mieux le comprendre.

Le domaine de compétence « Soziale und integrative Bewegungshandlungen » s'avère également intéressant car le travail en groupe en Yoga est absolument faisable et recommandé pour des jeunes au lycée. L'interaction entre les élèves, l'entraide et la communication sont des éléments importants pour un développement social solide et qui permettent aux adolescents d'adopter des rôles différents.

Afin de pouvoir travailler de manière sérieuse et concentrée, le domaine « Könnens- und leistungsoriente Bewegungshandlungen » détient aussi un rôle crucial en EPS. Au Yoga, les élèves ont la chance de découvrir leur corps à travers leurs propres mouvements. Chacun est différent et par ce fait il est important de faire passer le message qu'un travail rigoureux et discipliné apporte de nombreux bienfaits personnels. Pour comprendre et atteindre cette attitude, un engagement sérieux est recommandé – et cela également au Yoga.

Evidemment il est fort probable que le Yoga s'intègre aussi dans d'autres domaines de compétences en EPS. Pour ma part, j'ai fait un choix dans le cadre de mon travail afin de permettre aux élèves d'adopter les finalités de ces compétences qui me paraissaient les plus logiques à transmettre à travers le Yoga.

2.4.3 Bienfaits du Yoga pour les adolescents dans les cours d'EPS

Les recherches que j'ai faites ont montré que le Yoga à l'école se pratique surtout dans des salles de classes durant de petites séquences. Cela permet de calmer les élèves et de les recentrer sur eux-mêmes afin de pouvoir favoriser leur travail en classe. Par contre, j'ai également trouvé des programmes spécialement conçus pour les cours d'EPS.[35] Afin de permettre aux élèves de vraiment découvrir l'activité « Yoga » avec tous ses bienfaits, il est indispensable de la pratiquer durant au moins 50 minutes dans le cadre des cours d'EPS. (Proßowsky, 2013 p. 6) Comme je l'ai mentionné auparavant, l'école est souvent le seul lieu dans lequel certains adolescents défavorisés peuvent apprendre à connaître de nouvelles activités physiques et sportives et où ils peuvent les pratiquer. En proposant le Yoga durant un cycle de quelques semaines dans des

[35] Cf Proßowsky, 2013.

cours réguliers d'EPS, les bienfaits que génère cette activité peuvent être ressentis par tous les jeunes.

Pour expliquer les principes les plus importants qui sont transmis à travers le Yoga, je me base sur les éléments de base du programme « YoBEKA ». Ce dernier a été mis en place en 2012 pour des adolescents de l'enseignement supérieur. Les recherches actuelles sur la santé et l'étude sur le cerveau ont montré que la santé doit être perçue comme un tout. Elle englobe non seulement le corps mais également l'esprit et l'âme. (Holterdorf, 2014 p. 10) Le Yoga peut renforcer ces 3 dimensions, en améliorant les systèmes de perception ainsi que le développement physique et psychique. Il s'y ajoute que le Yoga favorise la compassion et l'entraide entre les adolescents. Ce programme prend donc en compte l'apprentissage global de l'élève, de par son corps, ses émotions et de son mental.

Pour aider les jeunes à devenir des adultes sains, autodéterminés et fiers, capables de surmonter des exigences de tout genre, je vais expliquer quelques aspects qui me paraissent indispensables et pouvant être transmis par le Yoga.

Le mouvement à travers des exercices simples et des séquences de poses permet de renforcer la conscience corporelle. Les muscles ainsi que les tendons et les ligaments sont fortifiés et la respiration est approfondie. Certaines séquences de mouvement influencent même le système nerveux et peuvent atténuer des soucis émotionnels.

Le relâchement est un aspect très important en Yoga pour retrouver le calme et la sérénité. Les jeunes n'arrivent souvent pas à contrôler leurs pensées ni à se reposer par leurs propres moyens. À l'aide d'exercices de respiration consciente et inconsciente un sentiment d'apaisement se met en place et les adolescents ressentent souvent une réduction de leur stress ainsi qu'une diminution de leur agressivité. La contraction et le relâchement conscients de différentes parties du corps ont le même effet. Enfin, des mouvements coordonnés et en corrélation avec la respiration mènent vers le même résultat de relaxation. Un lieu calme, de la musique tranquille ainsi que des affirmations durant le cours peuvent renforcer ce sentiment de relâchement chez les jeunes.

La concentration est primordiale pour pouvoir réaliser des tâches importantes. Cependant il est nécessaire de calmer d'abord son activité mentale et de se mettre dans un état qui permet d'avoir la tête claire. En guidant les élèves vers des pensées qui les tranquillisent et en les amenant à faire face à des émotions imaginatives qui les bouleversent, l'enseignant peut les

aider à devenir plus calmes. Des mouvements qui se succèdent peuvent également relaxer le jeune car il dirige automatiquement ses pensées sur la séquence qu'il est en train de réaliser.

L'attention est reliée à la concentration, car une succession de différents mouvements ne réclame pas seulement un recueillement mental mais également de l'attention. L'état de pleine conscience permet à l'adolescent de mieux assimiler ce qui l'entoure. La question de ce qui se passe sur le moment amène le jeune vers une perception plus élargie de ses alentours. Cet état des lieux momentané est un processus actif qui nécessite notre présence. (Holterdorf, 2014 p. 11) Les élèves doivent mettre en route leur curiosité, leur réceptivité, leur zèle à découvrir de nouvelles choses et une certaine ouverture d'esprit pour pouvoir atteindre cet état d'attention complet. Les travaux en groupes favorisent un meilleur climat social car la compréhension et la compassion envers soi-même et envers les autres camarades de classe sont renforcées. De plus des exercices relaxants, ainsi que l'adjonction de sons ou encore des mouvements conscients de notre corps permettent aux jeunes de se retrouver dans l'instant présent.

2.5 Caractéristiques d'un élève au lycée

La scolarisation au Luxembourg est obligatoire jusqu'à l'âge de16 ans. Les jeunes qui sont au lycée sont donc âgés de 12 ans à – parfois - 25 ans et leurs caractéristiques diffèrent selon le stade de leur propre développement. C'est pour cette raison que j'ai choisi de proposer 3 cycles d'enseignement de Yoga différents pour répondre à la singularité des jeunes, qu'ils aient 12, 16 ou 25 ans.

2.5.1 La puberté

La puberté commence chez les filles entre 8 et 13 ans et chez les garçons entre 9 à 14 ans. Les élèves qui sont dans la phase pubertaire suivent l'enseignement inférieur (classe de 7e, 6e/8e et 5e/9e) et subissent des changements importants qu'il faut prendre en compte en tant qu'enseignant.

- ***Changements physiques, morphologique, fonctionnels et moteurs***

  Lors de cette période critique, le développement des seins se fait remarquer chez les filles. Elles font également l'expérience de leurs premières règles et remarquent un élargissement de leurs hanches. Les filles subissent des changements physiques souvent bien plus tôt que les garçons.

  Ces derniers constatent que leur torse et leurs épaules s'élargissent et que leur voix se transforme. Les poils (torse, bras et visage) se mettent à pousser et leurs organes génitaux se développent.

  Les jeunes subissent une vraie modification de leur schéma corporel et une poussée importante de croissance, qui débute chez les filles également plus tôt que chez les garçons (vers 11/12 ans). Le corps se modifie de manière disharmonieuse et les poussées de croissance engendrent souvent des mouvements gauches et maladroits. Les élèves sont confrontés à une instabilité motrice, des mouvements parasites et une coordination passagère qui ne sont pas simples à gérer.

  « Les exercices physiques peuvent avoir des effets positifs directs sur le contrôle postural. » (Marin, et al., 2005 p. 259)

« En plus de la musculation, des exercices dits posturaux (positions maintenues les plus stables possibles) sont recommandés pour une augmentation de la stabilité posturale. » (Marin, et al., 2005 p. 260)

Les élèves rencontrent souvent des variations d'humeur, des troubles d'appétit et une fatigabilité qu'il ne faut pas négliger. De plus, une désharmonie fonctionnelle des glandes endocrines mène à des bouleversements hormonaux et même les variations climatiques peuvent poser problème et interfèrent sur la fragilité des jeunes.

- ***Changements psychologiques, émotionnels et psychiques***

  Les transformations physiologiques que les élèves traversent lors des premières années au lycée sont une vraie source d'angoisse. Le jeune ne se reconnaît plus et ceci non seulement à cause de sa nouvelle morphologie. Il est regardé différemment et par voie de conséquence il se voit lui-même aussi différemment. Cela perturbe directement la personnalité de l'élève et modifie souvent indirectement sa façon d'agir et de percevoir le monde autour de soi.

  Pour l'élève les changements psychologiques sont tout aussi importants que les changements physiques. Les jeunes sont à la recherche de leur identité et d'indépendance. Ils revendiquent de l'autonomie tout en sachant qu'ils sont encore dépendants de leurs parents. Les amitiés deviennent plus importantes et les expériences de tout genre s'accumulent. À tous ces troubles s'ajoutent également des changements hormonaux qui sont en relation avec la maturation de leur organes sexuels. Les pulsions éprouvées par les élèves ont un effet direct sur leur comportement. À cause de l'augmentation de la testostérone chez les garçons, ceux-ci ont souvent du mal à se contrôler ce qui peut avoir des répercussions sur leur environnement social.

  L'implication de l'hypothalamus à ce stade est directement liée aux allures émotionnelles et affectives. Les élèves ont souvent tendance à réagir de manière exagérée mais ce n'est pas toujours de leur faute. Et non seulement leurs réactions peuvent sembler étranges mais également leur façon de percevoir certaines choses.

  En effet, après l'âge de 12 ans, les jeunes atteignent le stade de l'« attention sélective » : seulement les stimuli les plus pertinents sont sélectionnés et le traitement de l'information devient plus économique. À cet âge il n'est pas possible pour les élèves de traiter les infos reçues de manière parallèle comme le font les adultes. Il faut donc se rappeler que « […] la prise de décision des enfants est fortement affectée par la quantité d'informations à traiter […] ». En tant qu'enseignant il n'est donc pas négligeable de

clarifier au maximum les renseignements afin que les jeunes puissent mieux avancer dans leur apprentissage.

2.5.2 L'adolescence

L'adolescence se met en place chez les filles entre 15 et 18 ans et chez les garçons entre 17 et19 ans. Les élèves de cet âge suivent l'enseignement supérieur (classes de 3^{e}, 2^{e} et 1^{e}) et retrouvent de nouveau un certain équilibre après leur phase pubertaire compliquée.

- ***Changements physiques, morphologique, fonctionnels et moteurs***

  Le poids corporel des jeunes augmente et une harmonisation progressive de leurs proportions du corps se met en place. La maturation des organes génitaux s'achève et le développement musculaire se concrétise.

  Le thorax s'élargit ce qui permet aux élèves d'avoir plus d'aisance au niveau de leur respiration. De plus le rythme cardiaque ralentit légèrement et les jeunes retrouvent une plus grande stabilité sur le plan nerveux. Leur adaptation aux conditions climatiques est également meilleure.

  À ce stade, la différence est nette en ce qui concerne la motricité entre filles et garçons. Ces derniers ont plus de force et les filles se dirigent naturellement vers une expression corporelle.

  Le contrôle est en général meilleur ainsi que la faculté d'analyse. Il est donc possible de refléter davantage sur différents sujets qui intéressent les jeunes. Ces derniers expriment le désir de modèles sociaux et veulent établir des perspectives d'avenir plus concrètes. C'est la raison pour laquelle les enseignants devraient leur laisser plus souvent la parole et les intégrer davantage dans des prises de décisions.

Les élèves ne portent pas seulement les conséquences directes de par le changement de leur corps mais subissent également des effets indirects qui ont des répercussions sur leur image et leur estime de soi. À l'heure du « selfie », où l'image et la projection de soi-même détiennent un rôle très important, ce stade de la puberté et de l'adolescence peut avoir de vrais répercussions psychologiques et sociales à ne pas négliger.

2.6 Spécificités méthodiques du Yoga avec des adolescents

La méthode de travail en Yoga avec des jeunes se différencie par rapport à celle avec des adultes. (Stück, 2013) Non seulement la transmission de l'activité mais également le contenu varient. Les adultes ont plutôt tendance à favoriser des séances plus statiques pendant que les adolescents réclament des cours plus dynamiques et variés.

2.6.1 Intégration du Yoga classique

Le Yoga classique se compose de 8 niveaux, qui ne peuvent cependant pas tous être réalisés dans les cours avec des jeunes. Mais pour rester fidèle au Yoga classique, il est intéressant de construire une séance autour de 4 niveaux : *Yama, Niyama, Asana* et *Pranayama*. (Stück, 2013)

Comme nous l'avons vu, il est recommandé de se baser sur le *Hatha Yoga* pour initier les adolescents à l'activité. La réalisation du *Hathayogapradipika*, proposé par Shivananda s'avère également très intéressant. Les 5 piliers de par Shivananda sont l'Asana, le Pranayama, l'alimentation, le raisonnement positif et la méditation.

- ***Les Yamas et les Niyamas***

  Ces 2 aspects peuvent être travaillés durant toutes les séances de Yoga. *Yama* est le comportement envers les autres et s'avère très important lors de l'apprentissage du Yoga. Les sujets à traiter sont la non-violence, la sincérité, le fait de ne pas voler, la discipline et la prise de responsabilité.

  Niyama quant à lui est le comportement envers soi-même et souligne l'hygiène du corps, de l'environnement et de l'alimentation saine. De plus la réflexion positive est mise en évidence à travers des pensées constructives et optimistes. L'endurance et la volonté ainsi que l'observation de soi-même et l'amour sont des éléments à aborder pendant les séances.

- ***Les Asanas***

  Pour l'exécution des Asanas, il est intéressant de se pencher sur les *Yoga Sutras* de *Patanjali*, qui donnent des indications sur la pratique des positions. (Stück, 2013)

Un des Yoga Sutra indique qu'un Asana doit être stable et agréable. La notion à transmettre est celle qu'une position doit être effectuée de manière concentrée et solide, sans pour autant être désagréable. Il faut se sentir bien dans son corps.

Un autre Yoga Sutra dit que l'Asana doit être léger et réalisé sans efforts. Le pratiquant ne devrait pas sentir de douleurs quelconques durant une position. Les limites de son propre corps doivent être respectées et peuvent être repoussées par de l'entraînement régulier. Il n'est par contre pas recommandé d'exercer une position de manière trop exagérée afin de prévenir toute blessure. En réalisant une pose, l'attention et la concentration doivent être dirigés vers l'intérieur. L'élève doit apprendre à s'écouter et à se sentir soi-même de façon à ce qu'il se rende compte de sa respiration, de son battement de cœur ou encore de son tonus musculaire. (Stück, 2013)
Pour que l'Asana puisse être effectué de manière relâchée et attentionnée, l'adolescent doit apprendre à coordonner sa respiration avec ses mouvements.

- ***Le Pranayama***

  La régulation de la respiration dépend de la compréhension de son corps et de son mental. Ces 2 éléments agissent ensemble et par le fait la respiration y est dépendante. (Stück, 2013) Il est primordial de d'abord faire connaître à l'élève la différence entre la respiration à travers le thorax d'une part et la respiration à travers le ventre d'autre part. (Liera Schauer, et al., 2015) Un élément important pour les élèves est de leur faire réaliser que la respiration profonde se fait à travers le ventre et peut calmer le corps et le mental. L'adolescent doit accepter que ses pensées contrôlent certaines activités de son corps, dont notamment la respiration.
  Les thèmes centraux qui peuvent être abordés dans les séances de Yoga avec les jeunes sont la respiration rythmique (compter pendant l'inspiration et l'expiration), la prolongation de l'expiration (*Ujjayi*) et l'observation de sa propre respiration.
  Les adolescents plus âgés peuvent être amenés vers une respiration varié. Le développement du cerveau doit permettre au jeune de faire circuler l'air entre les deux trous de son nez. Le La respiration varié et le Pranayama classique (en retenant l'air pendant un court moment) permet à l'adolescent de se sentir plus serein et d'améliorer ses réserves énergétiques durant la journée s'il éprouve le besoin.

- ***L'alimentation***

  La nourriture joue un rôle important en Yoga car elle est supposé à avoir une influence directe sur le bien-être de la personne. (Stück, 2013) Une alimentation saine, simple, facilement digérable et bonne est un message crucial à transmettre aux jeunes. Ils se sentiront non seulement plus en forme mais permettront également à leur mental d'être plus équilibrée.

- ***La réflexion positive***

  Les élèves doivent apprendre à réguler leurs pensées de manière positive. Le choix des mots qu'ils utilisent dépend uniquement d'eux-mêmes. C'est pour cette raison qu'il est primordial de les confronter dès le plus jeune âge à des affirmations qui leur permettent de se sentir mieux et valorisés. L'optimisme détient un rôle important en Yoga et doit être transmis à chaque séance.

- ***La méditation***

  Un relâchement mental et corporel est faisable chez des jeunes sous certaines conditions. En tant qu'enseignant il faut les immerger dans un monde qui exige leur concentration et leur entière attention. Des thèmes intéressants avec lesquels ils peuvent s'identifier ainsi que des voyages imaginaires leur permettent de lâcher prise et de se ressourcer. En fonction de sa classe, l'enseignant a la possibilité d'aborder des sujets auxquels ses élèves sont intéressés. Le but de la méditation est que les jeunes deviennent plus sensibles par rapport à différentes thématiques et qu'ils appliquent cette conception dans leur vie de tous les jours.

2.6.2 La conception d'une séance de Yoga

Avant de débuter une séance de Yoga, il est fondamental de choisir un espace où les jeunes se sentiront à l'aise. Il faut que le lieu soit calme (de préférence), que la température soit agréable et que le matériel (matelas, blocs, sangles, musique) doit être disponible. Les cours d'EPS ont généralement une durée de 50 minutes, ce qui est idéal pour une séance de Yoga.

Pour décrire la conception d'une séance de Yoga, je me base sur les indications des auteurs du livre « Yoga für Klein und Groß ». (Liera Schauer, et al., 2015 p. 17)

- Il est préférable de commencer avec un relâchement pendant quelques minutes pour que les élèves puissent se calmer avant d'entamer les exercices de concentration.
- Suite à ce relâchement indispensable au début du cours il est indiqué de réaliser des exercices de respiration pendant 5 à 10 minutes.
- Pour l'échauffement du le corps, les jeunes devraient réaliser plusieurs fois une séquence de mouvements simples.
- Après une courte détente sur le dos, différentes Asanas pourront être pratiquées, tout en tenant compte du thème et des points forts de la séance.

Personnellement j'ajouterais par la suite une séquence des différentes Asanas apprises durant la séance pour apporter un peu de dynamisme dans la leçon. Des travaux de groupes ainsi que des créations personnelles peuvent également être réalisés à ce stade.

- À la fin, une position dorsale est souhaitée (*Shavasana*) pour que les jeunes puissent profiter pleinement de la méditation finale. Il est important de veiller à ce que les élèves ne prennent pas froid pendant qu'ils restent allongés pendant 5 à 10 minutes.

3. Formulation des hypothèses

L'objectif de ce travail est de montrer qu'une activité de santé comme le Yoga a aujourd'hui bien sa place dans l'enseignement supérieur. Pour atteindre cet objectif, j'ai réalisé 3 cycles d'enseignements de Yoga adaptées aux différents niveaux des élèves. Etant moi-même passionnée de cette activité et vue l'essor les dernières années dans le monde entier, je suis convaincue que les adolescents apprécieraient également la pratique.

Partant de cette réflexion, je me permets donc de formuler une première hypothèse :

1. Il est possible d'intégrer le Yoga dans le plan d'étude national du système d'EPS luxembourgeois.

A partir de cette première hypothèse, découle une deuxième :

1. Le Yoga peut être apprécié par pratqiuement tous les élèves ayant suivi un cycle d'enseignement adapté à leur tranche d'âge.

Dans mon prochain chapitre, je vais décrire mes cycles d'enseignement de Yoga. Je vais ensuite me baser sur mes propres expériences et sur les conclusions qui en découlent afin de vérifier les deux hypothèses.

4. Réalisation pratique des cycles d'enseignement

4.1 Planification didactique

4.1.1 Conditions

- ***Groupes d'apprentissages***

  Les cycles d'enseignement de Yoga ont été réalisés avec des classes d'élèves de l'enseignement inférieur, moyen et supérieur. Toutes les classes avec lesquelles j'ai réalisé le cycle de Yoga sont du Lycée Technique Mathias Adam (ES et EST) et desquelles je suis titulaire depuis le début de l'année 2017/2018. Nous travaillons en EPS en forme d'options à partir des classes de 4e pour permettre aux jeunes de choisir les activités qui les intéressent le plus.

  Cycle d'enseignement inférieur :

  - 7G (24 élèves dont 11 filles et 13 garçons)
  - 7PF (15 élèves dont 3 filles et 12 garçons)
  - 8TE (24 élèves dont 8 filles et 16 garçons)
  - 6CM (21 élèves dont 9 filles et 12 garçons)

  L'EPS occupe 3 heures dans la table d'horaire des élèves de 7e, dont 2 heures d'affilées et 1 heure individuelle. Les classes de 8e et de 6e font chacune 2 heures affiliées de sport par semaine. En tout j'ai pu faire avec **84 élèves** (dont 31 filles et 53 garçons) du yoga durant 5 semaines durant le 2e cycle de l'année scolaire 2017/2018[36].

  Cycle d'enseignement moyen :

  - Groupe d'option 4GPS(F), 4GTGF (8 filles et 12 garçons)
  - Groupe d'option 3GCM(F), 3GSN (20 filles et 2 garçons)
  - 9TE (9 filles et 14 garçons)
  - 9PR (3 filles et 10 garçons)

[36] Le 2e cycle comprenait 5 semaines entre les vacances de la Toussaint et les vacances de noël.

Selon le programme officiel d'Education Physique et Sportive « Standarts und Kompetenzen für den Sportunterricht » (MENFP, 2009), les classes de 9e sont classifiées dans l'enseignement inférieur. Comme je l'ai cependant expliqué auparavant, je suis d'avis que pour une activité comme le Yoga le développement des jeunes de 9e ne permet pas de travailler de la même façon que les élèves des classes inférieures. C'est pour cette raison que j'ai préféré de les reclasser dans le cycle d'enseignement moyen.

Toutes les classes de ce niveau d'enseignement intermédiaire font 2 heures d'activité physique et sportive par semaine. En tout, **78 élèves** (dont 40 filles et 38 garçons) ont pu participer à un cycle de Yoga durant la même période que les classe du niveau inférieur.

Cycle d'enseignement supérieur :

- Groupe d'option 1GCG, 1GGE, 1CGC, 2GCC(F), 2GCG(F), 2GGE
  (28 filles et 4 garçons)

Toutes les classes du cycle d'enseignement supérieur ont la chance de faire 2 heures de sport durant la semaine. Les **32 élèves** (dont 28 filles et 4 garçons) de ce groupe d'option ont réalisé 5 semaines de Yoga durant la même période que les classes du cycle inférieur et intermédiaire.

J'ai donc eu la chance de proposer un cycle de Yoga de 5 semaines à 194 élèves (dont 99 filles et 95 garçons) de différents âges.

- **Conditions institutionnelles**

J'ai la chance d'enseigner dans le plus grand lycée du Luxembourg et de pouvoir profiter de très bonnes installations sportives. Le groupe d'enseignants d'EPS sont très engagés et supportent les nouvelles idées avec beaucoup d'enthousiasme. La tradition de notre groupe veut que l'esprit de communauté règne tout en considérant chaque élève comme individu à

part entière. C'est une école jouissant d'une certaine notoriété, l'ambiance y est agréable et par-dessus tout, je pouvais compter sur le soutien de la direction. Voilà entre autre les raisons pour lesquelles je voulais proposer une nouvelle façon de travailler avec les élèves.

- **Durée des cycles et conditions locales**

Pour bien pouvoir réaliser mes cycles de Yoga, je voulais être sûre de pouvoir travailler avec une panoplie de classes différentes et d'avoir accès (dans la mesure du possible) à notre salle de danse. Cette salle se prête formidablement bien pour faire du Yoga car elle est grande, chaleureuse (parquet et grandes fenêtres), est équipée d'un grand miroir et permet de stocker tout le matériel de Yoga. Afin de m'assurer des meilleures conditions de travail pour ce nouveau challenge, j'ai dû procéder relativement tôt à l'organisation.

J'ai fait la demande auprès de la direction au mois de juin 2017 (lors de l'année scolaire précédente) pour avoir des classes de tous niveaux (de 7^{e} à 1^{e}). À l'aide de toute l'équipe d'enseignants d'EPS nous avons distribué les salles de telles sortes afin de me permettre de travailler avec quasiment toutes mes classes durant 1 heure dans la salle de danse. Il était important pour les élèves et moi de faire connaissance durant le 1^{e} cycle de l'année scolaire 2017/2018 pour établir une confiance. Le 2^{e} cycle s'apprêtait idéal pour faire du Yoga car la période d'examens y prenait place et les élèves pouvaient profiter des bienfaits de cette nouvelle activité.

- **Matériel**

Comme je l'ai précisé dans ma partie théorique, l'enseignant détient une grande part de responsabilité dans l'élaboration d'un cycle de Yoga. Dans mon cas, je devais établir une structure de travail dans laquelle les élèves trouvaient leurs repères et dans laquelle ils pouvaient se relâcher.

Pour favoriser un apprentissage différencié et basé sur les points forts de chacun, j'ai eu l'accord de commander du matériel adapté de Yoga. J'ai procédé à cette commande en juin 2017 durant l'année scolaire précédente afin de m'assurer de tout avoir pour le 2^{e} cycle 2017/2018.

4.1.2 Présentation des compétences et des buts d'apprentissage

Comme je l'ai expliqué dans ma partie théorique, le plan d'étude national[37] au Luxembourg s'oriente vers un apprentissage par compétences en EPS. C'est pour cette raison que j'ai décidé de présenter toutes les compétences des différents cycles d'enseignement que je voudrais prendre en compte.

4.1.2.1 Cycle inférieur

KB1 Gesundheits- und wahrnehmungsorientierte Bewegungshandlungen

(1) Körpersignale deuten und angemessen handeln

- verbessern die Körperwahrnehmung durch vielfältige Bewegungserfahrungen

(2) Körperliche Funktionsfähigkeit erhalten und steigern

- können sensomotorische Anforderungen bewältigen

(3) Gesundheitsfördernde und –schädigende Wirkungen von Bewegung und Sport einschätzen

- erkennen die Bedeutung der Bewegung für das physische, psychische und soziale Wohlbefinden

KB2 Soziale und integrative Bewegungshandlungen

(2) Sich verständigen und kooperieren

- kooperieren in der Gruppe und verfolgen gemeinsame Ziele

(3) Unterschiedliche Rollen einnehmen und gestalten

- übernehmen verschiedene Aufgaben und Rollen

[37] Ministère de l'Éducation nationale et de la Formation professionnelle, *Education Physique et Sportive – Standards und Kompetenzen für den Sportunterricht*, 2009, p.6.

(4) Verantwortung für sich und andere übernehmen

- nehmen Stärken und Schwächen anderer wahr und gehen verantwortungsvoll damit um

KB3 Könnens- und leistungsorientierte Bewegungshandlungen

(1) Leistungsbereitschaft zeigen und individuelles Können steigern

- lassen sich auf neue Aufgaben ein und üben zielgerichtet
- können koordinative Anforderungen bewältigen

(2) Die eigene Leistungsfähigkeit einschätzen und mit der Leistungsfähigkeit Anderer verantwortungsvoll umgehen

- schätzen die eigenen Fähigkeiten richtig ein

KB5 Gestaltende und darstellende Bewegungshandlungen

(1) Bewegungsgrundformen und Bewegungskünste erarbeiten, erweitern und präsentieren

- erarbeiten und präsentieren eine Folge erlernter Bewegungsfertigkeiten

4.1.2.2 Cycle moyen

KB1 Gesundheits- und wahrnehmungsorientierte Bewegungshandlungen

(1) Körpersignale deuten und angemessen handeln

- reagieren angemessen auf Körpersignale bei Belastung und Erholung

(2) Körperliche Funktionsfähigkeit erhalten und steigern

- setzen sich kritisch mit Körperidealen und Fitnessprogrammen auseinander

(3) Gesundheitsfördernde und –schädigende Wirkungen von Bewegung und Sport einschätzen

- gehen gesundheitsbewusst und eigenverantwortlich mit dem Köper um
- erlernen elementare Entspannungsverfahren

KB2 Soziale und integrative Bewegungshandlungen

(2) Sich verständigen und kooperieren

- bringen eigene Bedürfnisse, Interessen und Meinungen mit denen Anderer in Einklang

(3) Unterschiedliche Rollen einnehmen und gestalten

- setzen sich mit verschiedenen Rollen kritisch auseinander

(4) Verantwortung für sich und andere übernehmen

- stellen sich auf das Verhalten von Anderen ein

KB3 Könnens- und leistungsorientierte Bewegungshandlungen

(3) Leistungsbereitschaft zeigen und individuelles Können steigern

- zeigen die Bereitschaft zur optimalen individuellen Leistungssteigerung

(4) Die eigene Leistungsfähigkeit einschätzen und mit der Leistungsfähigkeit Anderer verantwortungsvoll umgehen

- erkennen die Grenzen der eigenen Leistungsfähigkeit

KB5 Gestaltende und darstellende Bewegungshandlungen

(1) Bewegungsgrundformen und Bewegungskünste erarbeiten, erweitern und präsentieren

- erarbeiten und präsentieren allein, mit Partner oder in der Gruppe eine selbsterstellte Kür

4.1.2.3 Cycle supérieur

KB1 Gesundheits- und wahrnehmungsorientierte Bewegungshandlungen

(1) Körpersignale deuten und angemessen handeln

(3) Gesundheitsfördernde und –schädigende Wirkungen von Bewegung und Sport einschätzen

- wirken den negativen Auswirkungen von (berufs-) spezifischen Belastungen auf den Körper entgegen
- reflektieren elementare Entspannungsverfahren

KB2 Soziale und integrative Bewegungshandlungen

(2) Sich verständigen und kooperieren

- lösen komplexe Problemstellungen zusammen mit anderen

(3) Unterschiedliche Rollen einnehmen und gestalten

- reflektieren und gestaltem verschiedene Aufgaben und Rollen

(4) Verantwortung für sich und andere übernehmen

- können mit Unterschieden umgehen

KB3 Könnens- und leistungsorientierte Bewegungshandlungen

(1) Leistungsbereitschaft zeigen und individuelles Können steigern

- können eine individuelle Leistungssteigerung planen und durchführen

KB5 Gestaltende und darstellende Bewegungshandlungen

(3) Bewegungsgrundformen und Bewegungskünste erarbeiten, erweitern und präsentieren

4.2 Exécution des cycles

4.2.1 Cycle inférieur

4.2.1.1 Séance 1

Lors de la première séance de Yoga, j'ai souhaité donner quelques informations sur les rituels à adopter durant le cycle de Yoga. Ces rituels permettent de construire un cadre et de rendre l'élève et l'enseignant à l'aise.

Avant de rentrer dans la salle, j'ai informé les élèves de laisser leurs soucis dans le vestiaire, où se trouve également leurs objets de valeur. S'ils franchissent la porte de la salle, ils auraient que besoin de se concentrer sur eux-mêmes dans le moment présent. De plus j'ai souligné l'importance de baisser la voix et de devenir plus calme.

La séance a été réalisé de la façon suivante :

1. Relaxation

Les élèves ont placé leur matelas en forme d'un grand cercle. Cette forme permet de créer un sentiment de d'appartenance à un groupe et me permet de voir chaque élève. Nous avons débuté avec une légère relaxation pour calmer les jeunes et pour les recentrer sur eux-mêmes. Ils ont pu s'allonger comme ils le souhaitaient. Ils ont été invités à écouter ma voix et à réfléchir pour eux-mêmes sans parler.

Présentation du thème « Contrôle de son stress »
Fermez vos yeux et écoutez.
Se mettre dans la peau d'un joueur de football avant un match d'un championnat mondial. Il se trouve dans le vestiaire et s'apprête à sortir sur le terrain.
Que ressens-tu en tant que joueur ?
Réponses souhaitées : peur, stress, cœur qui bat plus rapidement, etc
Qu'a fait Jogi Löw (l'entraîneur de l'équipe nationale allemande) pour contrôler ce stress ?
Réponse souhaitée : du Yoga !

Après quelques minutes, ils se sont assis sur leur matelas et m'ont fourni leurs réponses.

2. Respiration

Le but était que les élèves deviennent conscients de leur respiration. Ils se sont allongés en position dorsale sur leur matelas et ils ont fermés les yeux. Je les ai demandés de respirer normalement et d'observer consciemment qu'est ce qui se passait avec leur corps. (cf. annexe 10) Je leur ai expliqué que les pensées et la respiration sont connectées l'une à l'autre. Pour se calmer, il est possible de respirer plus lentement afin de diminuer notre fréquence cardiaque.

3. Mise en train

J'ai décidé de réaliser les exercices de respiration à la fin de la séance puisque les élèves du cycle inférieur étaient assez impatients de bouger. Nous avons donc tout de suite débuté avec un échauffement simple qui comporte quelques mouvements de base pour éveiller le corps. (cf. annexe 8)

4. Asanas

Par la suite nous avons commencé à découvrir les premières Asanas en relation avec le thème de la séance. J'ai fait le choix de débuter avec les postures des trois guerriers pour thématiser la force et le courage. Afin de contrôler son stress, il faut se sentir bien, être fière de soi. C'est ce que ces positions symbolisent.



Le guerrier 1 (cf. annexe 21)



Le guerrier 2 (cf. annexe 22)



Le guerrier 3 (cf. annexe 23)

Je me suis mis au milieu du cercle et j'ai démontré les postures. Les élèves m'ont suivi et je les ai dirigés sur les aspects techniques des positions.

5. Flow

Les différentes positions ont finalement été réalisées les unes après les autres dans le cadre d'un Flow[38] pour rendre les positions plus dynamiques.

5. Relaxation

À la fin de la séance, les jeunes se sont allongés sur le dos et ont fermés les yeux. Je les ai rappelés que chacun d'eux a les moyens de gérer leur propre stress.

4.2.1.2 Séance 2

Les élèves s'étaient souvenus des rituels expliqués lors de la leçon précédente ce qui a rendu l'entrée relativement simple.

1. Relaxation

Les jeunes se sont allongés dans une position de leur choix pour se calmer et pour se retrouver. J'ai fait un résumé rapide du thème et des traits importants abordés lors de la dernière séance.

Par la suite j'ai annoncé le sujet de la leçon et j'ai invité les élèves à écouter et à réfléchir en silence.

Présentation du thème « Force et relâchement »
Explications de l'enseignant : importance d'avoir un équilibre dans sa vie. Qu'est-ce qui peut être un équilibre à côté de l'école ?
Réponses attendues : un hobby, du sport, de la lecture, etc.
Quelque chose qui fait plaisir et qui relaxe !
Sans équilibre, qu'est-ce qui peut se passer ?
Réponses souhaitées : stress, tristesse, colère, etc.

Lorsque les élèves se sont assis sur leur matelas après la relaxation, nous avons pu parler du thème de la leçon et répondre à toutes les questions.

[38] Un Flow est une séquence de plusieurs positions qui se succèdent les unes après les autres. C'est un style de Yoga plus dynamique.

2. La respiration de Yoga

Les jeunes se sont ensuite allongés sur le dos et ils ont fermés les yeux pour mieux pouvoir se concentrer sur leur corps. Le but était de leur apprendre à faire une respiration profonde, appelé « respiration de Yoga ». (cf. annexe 11)

3. Mise en train

Pour nous échauffer, nous avons réalisé la même séquence de mouvements que lors de la séance précédente. (cf. annexe 8)

4. Asanas

L'apprentissage des Asanas forme la partie principale de la séance et les jeunes doivent être concentrés. Après la relaxation du début et les exercices de respirations les élèves étaient prêts pour des explications détaillées concernant les différentes nouvelles postures.

J'ai fait le choix des postures suivantes car elles me semblaient en relation avec le thème de la séance : la montagne, le bateau et l'arbre.







La montagne (cf annexe 12) Le bateau (cf annexe 14) L'arbre (cf annexe 13)

L'enseignement des nouvelles postures a été réalisé de la même manière que lors de la séance précédente. Je me suis mis au milieu de la salle et j'ai démontré les différentes positions l'une après l'autre. Les élèves m'ont observé et ils se sont laissés guidés par mes instructions au fur et à mesure.

Après cet apprentissage, nous avons révisé les 3 positions apprises lors de la première séance.

5. Flow

Les jeunes ont eu le temps de combiner les 3 nouvelles postures pour en faire un Flow. Les élèves qui avaient terminé pouvaient combiner les 2 Flow appris. La séquence débutait avec la position de la montagne et se terminait avec la position du guerrier 3.

5. Relaxation

J'ai demandé aux élèves de s'allonger sur le dos, de fermer les yeux et d'écouter ma voix.

Le thème de la séance a été rappelée et l'importance de l'équilibre dans la vie de tous les jours a été soulignée.

4.2.1.3 Séance 3

Les jeunes sont rentrés dans la salle comme d'habitude et se sont placés sur leurs matelas.

1. Relaxation et révision de la respiration de Yoga

Pour ne pas perdre trop de temps, j'ai décidé de combiner la relaxation du début avec la révision de la respiration de Yoga apprise la leçon précédente. (cf. annexe 11) Durant les exercices j'ai introduit le thème de la séance.

<u>Présentation du thème « Trouver son propre chemin »</u>
Chacun de nous est unique… il n'existe pas de 2^{e} exemplaire, ce qui fait de chacun de nous quelque chose de très spéciale. Nous pouvons tous apprendre des choses des autres… il suffit de laisser d'écouter une autre personne et montrer de l'intérêt.
Soit on apprend quelque chose de positive ou quelque chose de négative. Restons curieux… envers nous-mêmes et envers toutes les autres personnes uniques autour de nous.

Comme des exercices de groupes sont prévus le sujet me semblait bien choisi car les jeunes doivent apprendre à s'entraider et à coopérer ensemble.

3. Mise en train

L'échauffement consistait dans la réalisation de la séquence de mouvements « Ashta Karana ». (cf. annexe 9) Les élèves étaient lors de la séance 3 capables d'apprendre à combiner la

respiration avec des mouvements. La séquence « Ashta Karana » offrait une bonne possibilité de réunir ces 2 éléments clés du Yoga.

4. Asanas et révision des 2 Flow

Nous avons répété ensemble les 2 Flow de postures apprises durant les dernières leçons. J'ai guidé les élèves dans l'exécution de leurs positions en leur communiquant quand est-ce qu'il faut inspirer et expirer.



1. La montagne



2. Le bateau



3. L'arbre



4. Le guerrier 1



5. Le guerrier 2



6. Le guerrier 3

Par la suite, nous avons réalisé différentes postures en groupe et les élèves avaient la possibilité de voir comment les différentes Asanas pouvaient être transformés.

5. Travail de groupe

Les jeunes se sont ensuite mis en groupes (nous avons essayé de mettre en place des groupes de 4 élèves) pour revoir le grand Flow de 6 postures.

5. Relaxation

Lors de la relaxation à la fin du cours, les élèves se sont allongés comme d'habitude sur le dos et ils ont fermés les yeux. Le thème de la leçon a été résumé et les points clés ont été soulignés. Il est important de mettre le thème de la leçon en relation avec des situations de la vie de tous les jours.

4.2.1.4 Séance 4

1. Relaxation (3 – 4 minutes)

Les élèves se sont allongés sur le dos et je leur ai remémorés les sujets traités durant les dernières leçons avec les informations les plus importants :

- Le contrôle de son stress
- L'équilibre: force et relâchement
- Trouver son propre chemin

À travers la révision des thèmes, les adolescents se rappellent de certains messages importants et les intègrent mieux.

<u>Présentation du thème « Le Yoga tous les jours »</u>

Les positions au Yoga nous permettent d'apprendre à contrôler notre corps et notre mental. Nous restons un certain temps dans une posture – sans lâcher. Nous sommes concentrés, nous sommes stables et forts.

À la fin, nous quittons la pose avec contrôle et aisance – nous nous n'écroulons pas, nous abandonnons jamais.

Nous essayons d'adapter ce contrôle dans des situations de tous les jours.

Quelles situations affrontez-vous par exemple ?

Réponses souhaitées : lorsque nous portons quelque chose de lourd, lors d'une période de beaucoup de devoirs en classe (période actuelle), un match difficile (en train de perdre ?), etc.

Le Yoga se vit tous les jours car à travers la symbolique et le ressentiment des positions les élèves apprennent avec tous leur corps ce que les thèmes reflètent.

C'est pour cette raison que j'ai voulu aborder ce sujet à la fin du cycle pour les rappeler que ce qu'ils apprennent en cours est transposable à leur vie de tous les jours.

2. La respiration de Yoga en position assise (5 – 10 minutes)

Pour être sûre que les jeunes pouvaient appliquer la respiration de Yoga dans des situations journalières et surtout à l'école, j'ai souhaité les mettre dans de nouvelles conditions. Ils se sont donc tous retournés et dirigés leur regard vers l'extérieur du cercle. De cette manière j'étais sûre que les jeunes se regarderaient moins et prendrais l'exercice plus au sérieux. (cf annexe 11

3. Mise en train (5 – 10 minutes)

L'échauffement a été réalisé à l'aide de la séquence « Ashta Karana » pour rappeler et renforcer la combination de la respiration et des mouvements. (cf annexe 9)

4. Asanas (15 minutes)

Pour rendre la partie principale de la séance plus intéressante, nous avons appris 3 nouvelles positions de Yoga : la table, la planche et la danseuse.



La table (cf annexe 20)



La planche (cf annexe 26)



La danseuse (cf annexe 19)

Comme nous avons un cycle de gymnastique pour les classes de 7e qui a comme but d'apprendre aux jeunes de mieux se soutenir et de s'équilibrer, j'ai fait le choix de ces positions. Des éléments de base comme le gainage, l'alignement et la stabilité sont primordiales à connaître et c'est pour cela que les élèves pourraient en faire l'expérience lors de leur cycle de Yoga.

5. Travail de groupe et révision du Flow (5 – 10 minutes)

Les adolescents révisent leur Flow personnel et peuvent ajouter une nouvelle position apprise durant cette séance à la fin de leur séquence.

À force d'avoir répété les mouvements à chaque séance et à travers l'entraide et la coopération, les élèves ont bien connu les critères de réussite et les différenciations possibles.

5. Relaxation (5 minutes)

Les élèves s'allongent en position dorsale sur leur matelas et écoutent de la musique douce. J'ai souligné les points importants sur le thème de la séance. Ils ont fait l'expérience de garder une posture pendant une certaine durée et de ne pas capituler. Toutes les situations sont gérables, il faut détenir les bons outils à le faire.

4.2.1.5 Séance 5

1. Relaxation

Les élèves sont rentrés dans la salle et se sont assis sur leur matelas respectif. Ils ont fermé les yeux sur ma demande et ne se sont pas retournés (comme lors de la séance précédente). Je voulais les voir et leur parler pendant cette phase de relaxation.

Nous avons revu ensemble la respiration de Yoga et je les ai aidés à trouver leur rythme. J'ai résumé les thèmes que nous avons pu aborder les dernières semaines en Yoga avec leurs bienfaits. Après je leur ai répété les critères de réalisation de leur Flow et ce que je noterai. Le message le plus important était de rendre le Yoga personnel et de réaliser la séquence à sa propre allure. Les différentes positions devraient être réalisées de manière précise (alignement, différenciation, positionnement du corps, etc) et de façon rythmée.

2. Evaluation certificative

Les élèves ont encore répété leur Flow et après un certain temps j'ai regardé un groupe après l'autre. Comme ils n'étaient pas plus que 4 personnes dans un groupe, il m'était possible d'observer et de noter chacun d'entre eux. J'avais allumé de la musique douce pour accompagner la séquence de position des élèves.

3. Relaxation

Pour finir le cycle de Yoga j'ai souhaité faire un « Body scan » avec les élèves. Cette technique de méditation est un voyage dans le corps à l'écoute de ses sensations. J'ai donc demandé aux élèves de s'allonger sur leur matelas et de respirer calmement. J'ai passé en revue chaque partie de leur corps et l'idée était qu'ils me suivraient consciemment. En écoutant ma voix et en comprenant mes paroles ils se sont laissés emportés dans un monde qui était leur corps.

4.2.2 Analyse du cycle inférieur

Faire du Yoga durant quelques semaines d'affilées avec des classes d'un cycle inférieur était une nouvelle expérience pour moi. Le cycle s'est bien déroulé mais j'étais surprise par certaines circonstances.

L'intérêt et la motivation pour cette activité n'étaient pas au rendez-vous chez chacun des jeunes. Ceux qui étaient le plus agités durant les séances étaient également ceux qui avaient beaucoup plus de mal à rester tranquille et calme. Au début ces élèves ont dérangé la classe mais suite des séances, les autres les ignoraient tout simplement et se sont concentrés sur la leçon. Malheureusement ces élèves n'ont jamais vraiment accroché à la pratique. Je suppose que la raison c'est que le groupe d'une classe entière était tout simplement trop grand. Certains élèves saisissent la chance de se profiler devant leurs camarades de classe quand chacun les regarde. Durant notre cycle de Yoga les matelas ont été placés en cercle pour certaines raisons pédagogiques précises : aucun élève n'a pu se 'se cacher' derrière un autre élève, chacun avait le même niveau de base, chaque élève pouvait bien m'entendre, etc.

Je suis tout de même d'avis que j'aurais probablement pu susciter de la motivation auprès de ces élèves en proposant des postures plus difficiles qui auraient représentées un certain défi pour eux. L'aspect compétitif est strictement rejeté en Yoga, mais de ce que je parle est un défi envers soi-même.

Un autre aspect qui m'a surpris était l'honnêteté et l'ouverture de la part des jeunes élèves. Lors de la 2e séance quand nous avons abordé le thème de l'équilibre, je les ai demandés qui avait déjà fait l'expérience d'une période très sombre ? Au début ils étaient assez timides mais après que j'ai levé ma main sans leur dire la raison, ils ont osé à s'ouvrir. Le résultat m'a réellement choqué car dans chaque classe du cycle inférieur plus de la moitié des élèves avaient déjà franchi une période sombre. C'est à ce moment que j'ai su que le choix de mes thèmes avait été une bonne idée. La symbolique que j'essayais de leur communiquer à travers les postures avaient principalement comme but de créer une relation entre le mouvement purement physique et le sens qu'il avait. Une expérience avec le corps est d'autant plus intense si les pensées l'accompagnent. Le mouvement devient vivant et les jeunes apprennent à connecter la tête à leur corps, ce qui est un des grands buts du Yoga.

J'ai également été surprise par moi-même car j'ai décidé spontanément durant une leçon de mettre de la musique actuelle pour accompagner les postures. Le Yoga est souvent considéré comme étant une activité statique. Avec l'intégration d'un Flow dans chaque séance les élèves pouvaient profiter d'un aspect plus dynamique durant la leçon.

Le contenu des séances parait à première vue certainement un peu chargé mais j'ai pu faire l'expérience que les jeunes ne se sont pas ennuyés durant les 50 minutes de cours. Le seul aspect qui m'a dérangé était l'attitude de certains des garçons qui voulaient se projeter. Ce comportement n'a malheureusement pas cessé au long des séances.

Je suis honnêtement d'avis que je referai un même genre de cycle avec des jeunes d'un cycle inférieur. L'équilibre et le support ont pu être travaillés de manière intense et précise. De plus une relation de confiance s'est installé entre nous car les élèves avaient l'impression que je le comprenais… le choix des thèmes s'est donc avéré meilleure que d'avoir abordé des thèmes de Yoga traditionnel.

4.2.3 Cycle moyen

Le programme de Yoga du cycle moyen diffère certainement par rapport à celui du cycle inférieur. Par contre j'ai décidé en cours de route de garder les mêmes thèmes des séances. Si un sujet se présentait par contre actuel ou intéressant pour ces élèves, je l'utiliserais bien sûr. C'est pour cette raison que je ne vais plus décrire le thème de la séance de manière détaillée

4.2.3.1 Séance 1

Les élèves du cycle moyen ont eu les mêmes informations sur le rituel à adopter comme les jeunes du cycle inférieur. Les 2 classes qui avaient cours dans la salle de danse ont compris et adopté les règles de comportement. La classe qui avait cours dans le hall communal n'a pas eu les mêmes informations, car ils n'avaient absolument pas les mêmes conditions.

1. Relaxation (3 – 4 minutes)

Les élèves sont rentrés dans la salle de danse et se sont allongés sur leur matelas. Je leur ai demandé de placer les matelas dans un cercle comme je l'ai fait auprès du cycle inférieur. Les jeunes se sont ensuite allongés sur le dos, dans la position de *Savasana*. Les jambes sont légèrement écartées, les pieds tombent vers l'extérieur, les bras sont allongés le long du corps et les paumes tournées vers le ciel. J'ai débuté de leur présenter le thème de la séance « Gérer son stress » en leur posant les mêmes questions comme je l'ai fait auprès des classes du cycle inférieur. Avec eux par contre, je n'ai pas entamé de discussion par la suite mais j'ai directement enchaîné sur l'exercice de la respiration.

La classe qui avait cours dans le hall communal ont ramené un pullover ou une veste dans le hall et ils se sont allongés sur le sol dans une position de leur choix, en posant la tête sur leur vêtement. Une autre classe avait cours en même temps dans la salle à côté et c'était très bruyant. Je n'ai pas présenté le thème de la séance lors de cette première phase d'approche. J'ai mis de la musique et demandé aux jeunes de rester tranquille et d'essayer d'entendre les bruits autour de eux sans pour autant se laisser dérangé.

2. Découverte de la respiration (5 – 10 minutes)

Avec la classe qui a cours dans le hall communal je n'ai pas fait d'exercices de respiration suite à la relaxation. J'ai expliqué que la respiration se faisait en Yoga à travers le nez et qu'ils essayeraient de respirer de manière calme et profonde. Avec les élèves au LTMA, j'ai entamé

les exercices de la découverte de la respiration. (cf. annexe 10) J'ai mis de la musique calmante pour leur faciliter de se mettre dans cet état de relaxation.

3. Salutation au soleil (10 minutes)

L'échauffement du corps s'était fait à travers la séquence de la salutation au soleil. (cf annexes 5, 6,7) J'ai démontré les différentes positions et les élèves m'ont suivie. Nous avons répété la séquence environ 6 fois. Pendant le déroulement j'ai guidé les jeunes à travers tous les mouvements en leur donnant des variations possibles.

4. Asanas (10 – 15 minutes)

Différentes Asanas ont été choisis et avaient à mes yeux une relation avec le thème du sujet :

Le chien tête en bas, la danseuse, le chameau.







Le chien tête en bas (cf annexe 16) La danseuse (cf annexe 19) Le chameau (cf annexe 24)

Pour les présenter aux jeunes, j'ai procédé de la même manière qu'au cycle inférieur. Je me suis placé au milieu de cercle pour démontrer et où chaque élève pouvait me voir.

5. Travail de groupe (5 – 10 minutes)

Je voulais responsabiliser les élèves dès du début, c'est pourquoi je leur ai demandé de se corriger mutuellement dans les postions avec leur voisin de leur droite.

6. Relaxation (5 minutes)

Les adolescents se sont allongés sur leur matelas et ils ont fermé les yeux pour se reposer. Tous les élèves ont été invités à s'allonger sur le dos (Savasana) pour faire un « body scan ». Ce parcours méditatif introspectif leur facilite de se relâcher et pouvoir se ressourcer.

J'ai souligné les points important du thème de la séance.

4.2.3.2 Séance 2

1. Relaxation (3 – 4 minutes)

Les jeunes avaient rapidement compris le rituel et ils se sont assis ou allongés sur leur matelas. Les élèves qui avaient cours dans le hall communal ont été cherchés leur pullover et se sont allongés de manière confortable dans la salle. J'ai commencé à rappeler le sujet qui a été traité la semaine précédente et j'ai souligné encore une fois les points les plus importants. J'ai ensuite présenté le thème de la séance même « Le relâchement et la force ». J'ai décidé de discuter avec les jeunes pour établir une confiance entre nous. J'ai décidé de revenir sur le thème après les exercices de respiration.

2. La respiration de Yoga (5 – 10 minutes)

Les adolescents ont suivi les exercices pour apprendre la respiration de Yoga. (cf. annexe 11) Je les ai rappelés qu'il était important de respirer de manière profonde pour qu'une quantité maximale d'oxygène rentre dans leur système.

3. Salutation au soleil (10 minutes)

Nous avons ensuite procédé à la salutation au soleil en ajoutant des variations pour bien fatiguer les élèves. (cf. annexes 6, 7) Il était assez simple de proposer des différenciations pour les différents mouvements. Les élèves étaient capables de choisir ce qu'ils croyaient être la meilleure adaptation pour eux.

4. Asanas (10 – 15 minutes)

Comme le thème de la séance était « le relâchement et la force » et soulignait l'importance d'un équilibre physique et mental, j'ai fait le choix des postures suivantes : le bateau, l'arbre et le triangle.



Le bateau (cf. annexe 14)



L'arbre (cf. annexe 13)



Le triangle (cf. annexe 17)

Les 3 positions entraînent l'équilibre et sont assez dures à réaliser. Les élèves ont tous un bloc à disposition pour faire les différentes postures. J'ai expliqué que le regard doit être calme et qu'ils devraient fixer quelque chose des yeux pour les apaiser.

5. Travail de groupe (5 – 10 minutes)

Durant cette semaine, les élèves pouvaient choisir leur partenaire pour travailler ensemble. Ils ont revu les 3 positions et ils se sont corrigés les uns les autres.

6. Relaxation (5 minutes)

Pour réaliser la relaxation les adolescents se sont allongés en position dorsale en fermant les yeux. L'importance de l'équilibre a encore une fois été évoqué.

4.2.3.3 Séance 3

1. Relaxation (3 – 4 minutes)

Lors de la 3^{e} séance, le début de la séance s'est déroulé comme d'habitude. Les élèves se sont allongés sur leurs matelas respectifs et ils ont écoutés ce que j'avais à dire. Le thème de la leçon a été présenté.

2. La respiration alternée (5 – 10 minutes)

Pour réaliser la respiration alternée, les jeunes ont dû se mettre en position assise et garder leur dos droit. Pour les aider, je leur ai proposé de s'asseoir sur leur bloc. De cette façon la colonne

vertébrale est supportée et l'énergie (Prana) peut circuler dans tous le corps. J'ai évoqué la notion de « Prana » aux élèves pour qu'ils comprennent mieux pourquoi il est tellement important de se tenir droit pour approfondir sa respiration. La technique de la respiration alternée a été expliquée et démontrée. (cf. annexe 2)

3. Salutation au soleil (10 minutes)

Les élèves connaissent déjà la base de la salutation au soleil. J'ai ajouté encore d'autres variations à la séquence pour qu'ils ressentent au maximum leur corps. La respiration de Yoga était connue à ce stade et c'est la raison pour laquelle j'ai fait le choix de combiner la respiration aux mouvements. J'ai donc guidé les jeunes dans leurs mouvements en les informant quand est-ce qu'il fallait inspirer et qu'est-ce qu'il fallait expirer.

4. Asanas (10 – 15 minutes)

Pour respecter le choix du thème, les Asanas suivants étaient les meilleurs pour cette 3^{e} séance :



Le guerrier 1 (cf. annexe 21)



Le guerrier 2 (cf. annexe 2)



Le guerrier 3 (cf. annexe 23)

5. Travail de groupe (5 – 10 minutes)

Les travaux en groupe consistaient à revoir la salutation au soleil et à se corriger mutuellement dans l'exécution des différents mouvements. Les jeunes ont eu le devoir de contrôler si les variations choisies étaient adaptées à la personne et aux problèmes rencontrés.

6. Relaxation (5 minutes)

Lors de la relaxation à la fin de la séance, les élèves se sont allongés denouveau sur le dos et ils ont fermés les yeux. J'ai passé en revue les éléments les plus important par rapport au thème de la séance, puis j'ai fait un « Body scan » assez court.

4.2.3.4 Séance 4

1. Relaxation (3 – 4 minutes)

Le thème de la leçon a été expliqué lors de la phase de relaxation. Les autres sujets ont été rappelés pour que les jeunes se remettent en tête les points les plus importants qui ont été mentionnés durant les dernières semaines. Ce rappel permet également aux élèves absents durant une leçon de savoir tout de même qu'est ce qui a été traité.

2. La respiration alternée (5 – 10 minutes)

Les jeunes ont réalisé des exercices de préparation sur la respiration alternée lors de la dernière séance. Durant cette 4^{e} séance, les élèves ont pu faire l'expérience de la respiration alternée sans retenir l'air. (cf. annexe 3)

3. Salutation au soleil (10 minutes)

Les groupes à 2 qui ont été faites durant la dernière séance ont été repris cette séance. Les élèves ont revu ensemble la salutation du soleil et ils ont choisi les variations adaptées à leurs capacités pour personnalisé leur séquence.

4. Asanas (10 – 15 minutes)

Les Asanas suivants ont été démontrés :



La bougie (cf. annexe 25)



La table (cf. annexe 20)



La sirène (cf. annexe 28)

Les élèves ont réalisé les nouvelles postures en faisant attention aux différents critères de réalisation. Ils ont également choisi quelle variation leur convenait le mieux.

5. Travail de groupe (5 – 10 minutes)

Les adolescents se sont remis dans leurs groupes respectifs et ils ont revu leur version personnelle de la salutation au soleil. De plus, ils ont dû choisir 3 Asanas au choix pour démontrer après leur séquence.

6. Relaxation (5 minutes)

Le même rituel a été repris à la fin de la séance. Les élèves ont été rappelés de s'exercer à la maison afin de ne pas oublier les postures avec leurs variations.

4.2.3.5 Séance 5

1. Relaxation

Avant de commencer le test, les élèves ont eu besoin de se calmer et de se recentrer.

La relaxation du début est un moyen indispensable pour apaiser les jeunes, c'est pourquoi il ne faudrait jamais négliger cette étape importante. Les différents thèmes ont été rappelés et les jeunes ont été encouragé pour leur test.

2. Test certificatif

Les élèves se sont mis dans leurs groupes respectifs et ils ont révisé leur version de la salutation au soleil et leurs 3 postures. Je suis passée chez chaque groupe et j'ai pu évaluer les 2 élèves en question.

Ceux qui avaient terminé se sont allongés sur le dos et ils se sont reposés. J'avais mir de la musique douce de façon à ce que l'atmosphère soit relâchée au maximum.

3. Relaxation

À la fin de la séance, nous avons encore réalisé un Body scan pour profiter une dernière fois de la tranquillité et du repos après la séance de Yoga. J'ai rappelé aux élèves qu'ils avaient à tout moment la possibilité de se calmer eux-mêmes en réalisant un Body scan chez eux ou en se concentrant tout simplement sur leur respiration. Tout ce qu'ils ont appris durant les dernières semaines en cours, ils pouvaient l'utiliser dans leur vie personnelle sans aucun souci.

4.2.4 Analyse du cycle moyen

Les classes du cycle moyen ont été sans doute celles qui ont évolué le plus durant les quelques semaines de Yoga. La plus grande partie des élèves étaient des garçons qui n'avaient encore jamais pratiqué cette activité. J'ai même eu la question s'il fallait enlever les chaussures…

J'avoue que les 2 premières leçons ont été bruyants car les jeunes ne savaient pas vraiment comment évaluer cette pratique. D'une part ils étaient intéressés mais ne voulaient pas l'avouer et d'autre part ils semblaient s'ennuyer. Comme j'avais fait mes recherches sur la catégorie d'âge des élèves du cycle moyen, je savais qu'il leur fallait proposer des exercices variés et attrayants. C'est la raison pourquoi la salutation au soleil me paraissait un bon outil car la séquence était assez basique mais pouvait être adaptée à l'aide d'une multitude de variations.

À travers ces différenciations, quasi tous les élèves ont pu faire l'expérience de positions adaptées à leurs capacités.

Les thèmes semblaient également intéressant pour les jeunes. J'avais l'impression qu'ils se sont retrouvés dans mes paroles et pouvaient réellement combiner les positions avec les énoncés symboliques. J'ai pu voir comment les jeunes ont accepté les rituels et de quelle façon ils ont évolué durant les cours. Leur intérêt pour les variations des positions a augmenté et ils ont recherché un bienfait pour eux-mêmes.

Je suis tout de même honnête en disant que la salle de danse calme et accueillante joue certainement un rôle important pour cet intérêt.

La classe avec laquelle j'ai eu cours dans le hall communal m'a pu montrer que des conditions mauvaises pour le Yoga peuvent considérablement réduire le fond de l'activité. La relaxation par exemple, qui joue un rôle fondamental ne peut pas être réalisée convenablement. De plus, le manque de matelas de Yoga limite le choix des positions. S'ajoute le fait que le bruit autour rend les explications quasi pas possibles.

Cette expérience m'a vraiment montré que le Yoga dépend des installations sportives pour être pratiquée de manière raisonnable. Sans certaines conditions, le cycle ne peut être effectué qu'à moitié ce qui est vraiment dommage. Dans ce cas il est normal que les élèves n'y voient pas de sens.

Dans mon cas, j'ai pu faire l'expérience de différentes classes et différentes installations sportives pour venir à ces conclusions.

4.2.5 Cycle supérieur

Le contenu du cycle supérieur diffère de celui des autres 2 cycles. Les élèves des classes terminales recherchent la tranquillité et ont un réel besoin pour des méthodes de relaxation afin de mieux pouvoir se concentrer. De par leur âge, ils sont plus ouverts à des activités axées sur la santé et le bien-être.

4.2.5.1 Séance 1

1. La relaxation (3 – 4 minutes)

Les élèves connaissaient le rituel et savaient comment se placer dans la salle. Je leur ai tout de même rappelé comment se comporter durant les semaines à venir afin de profiter pleinement de l'expérience. Durant une première relaxation au début de la séance, les jeunes ont eu des explications sur le thème. Le sujet était celui de *l'équilibre.* En travaillant l'équilibre, la concentration est améliorée et le pratiquant peut se calmer en exécutant les postures.

2. La respiration de Yoga (5 – 10 minutes)

Les élèves ont appris les techniques d'exécution de la respiration de Yoga. (cf. annexe 11)

3. Salutations au soleil (10 minutes)

Afin d'être bien échauffés, les jeunes ont appris les différentes positions de base de la salutation au soleil. Ils l'ont effectué environ 6 fois.

4. Asanas : équilibre (10 – 15 minutes)

Les Asanas que j'ai choisi de démontrer étaient les suivants :



L'arbre (cf. annexe 13)



La danseuse (cf. annexe 19)



Le bateau (cf. annexe 14)



La montagne (cf. annexe 12)



Le guerrier 3 (cf. annexe 23)

Les élèves ont appris les 5 positions avec leurs variations possibles.

5. Flow selon un thème (5 – 10 minutes)

Pour montrer aux élèves qu'il était possible de mettre en place un Flow suivant un certain thème, j'ai noté sur le tableau les différentes postures apprises pour les combiner les unes aux autres selon ce qui me paraissait logique.

Nous avons tous réalisé ce Flow et adaptant notre respiration. Le but était que les jeunes voient que les postures peuvent être combinées et exécutées de manière dynamique.

6. Relaxation (5 minutes)

La relaxation à la fin de la séance est tout aussi importante que celle réalisée au début.

Nous avons fait un Body scan pour se relaxer complètement et pour devenir plus conscient de son corps.

4.2.5.2 Séance 2

1. La relaxation (3 – 4 minutes)

Les élèves se sont mis en place de la même manière qu'à la 1ère séance. Nous avons débuté la leçon avec un relâchement total. Le thème de la leçon a été annoncé : *la force*. Dans la vie il faut une certaine force pour réussir à réaliser des tâches importantes. Devenir fort est un apprentissage dont nous allons faire l'expérience.

2. La respiration alternée sans retenir l'air (5 – 10 minutes)

J'ai expliqué aux élèves les atouts de cette forme de respiration. Ils avaient la possibilité de l'appliquer n'importe où en cas de besoin.

3. Salutation au soleil (10 minutes)

Afin de s'échauffer les jeunes ont réalisé 6 fois la salutation au soleil. J'ai intégré certaines variations pour changer la séquence par rapport à celle de la 1ère leçon.

4. Asanas (10 – 15 minutes)

Le thème de la force m'a inspiré à choisir les postures suivantes :



La bougie (cf. annexe 25)



Le guerrier 1 (cf. annexe 21)



Le guerrier 2 (cf. annexe 22)



La planche (cf. annexe 26)



La table (cf. annexe 20)

Les élèves ont appris les 5 positions avec leurs variations possibles.

5. Flow selon un thème (5 – 10 minutes)

Nous avons procédé de la même manière que la semaine avant, sauf que les élèves pouvaient mettre en place (par 2) une combinaison des positions apprises. J'ai rappelé aux jeunes qu'il

était important pour le bienfait de l'activité de coordonner la respiration une fois appris le déroulement de la séquence.

6. Relaxation (5 minutes)

Nous nous sommes cette fois-ci concentré sur notre respiration, tout en écoutant la musique.

Le but était de donner la possibilité aux élèves de se ressourcer eux-mêmes. Savoir appliquer les techniques de respiration apprises nécessite une certaine expérience – une expérience que les jeunes peuvent faire à l'école.

4.2.5.3 Séance 3

1. La relaxation (3 – 4 minutes)

Les élèves ont été informé du thème de la leçon : *la flexibilité*. Etre flexible nous pose vraiment des problèmes de tant en tant. Sans flexibilité aucun compromis ne peut être fait et aucun accord ne peut être trouvé…. C'est très important d'apprendre à se pencher à droite et à gauche afin de s'adapter à une solution.

2. La respiration alternée en retenant l'air (5 – 10 minutes)

L'apprentissage de cette technique de respiration typique du Yoga (Pranayama) réclame de l'exercice et de la précaution. Par le fait de retenir l'air, il y a la possibilité d'éprouver des vertiges. C'est pour cette raison qu'il faut être prudent en faisant cet exercice.

Les élèves ont été guidés dans leur apprentissage de cette technique du Pranayama. (cf. annexe 4)

3. Ashta Karana (10 minutes)

Pour varier la séquence d'échauffement, j'ai choisi de faire la séquence de mouvement : Ashta Karana. (cf. annexe 9) Cette séquence était nouvelle pour les élèves et l'idée était de leur montrer la corrélation entre les mouvements et la respiration.

4. Asanas (10 – 15 minutes)

Les Asanas choisis suivant le thème de la flexibilité étaient les suivants :



La palme (cf. annexe 27)



Le triangle (cf. annexe 17)



L’arc (cf. annexe 15)



La sirène (cf. annexe 28)



Le chien tête en bas (cf. annexe 16)

5. Flow selon un thème (5 – 10 minutes)

Les noms des postures ont denouveau été mises sur le tableau et les élèves pouvaient mettre en place un Flow. Ils ont travaillé à 2 ou 3 élèves. Le groupe qui avait terminé en premier pouvait montrer sa création.

6. Relaxation (5 minutes)

Les élèves se sont allongés sur le dos et ils ont pu profiter d’une méditation guidée. Le but est que leur conscient est actif et que leur corps est en repos total. En les amenant dans des endroits de ma fantaisie, les jeunes me suivent et profitent de l’instant présent.

4.2.5.4 Séance 4

1. Relaxation (3– 4 minutes)

Les élèves ont suivi le même rituel que durant les leçons précédentes.

Je leur ai résumé les thèmes abordés lors des semaines passées et je leur ai expliqué en quoi consisterait l'évaluation.

2. La respiration alternée en retenant l'air (5 – 10 minutes)

Les élèves ont réalisé le Pranayama appris durant la dernière leçon.

3. Ashta Karana (10 minutes)

La séquence de l'Ashta Karana a été repris pour l'échauffement pour revoir la coordination entre des mouvements simples et de la respiration.

4. Mise en place d'un Flow selon un thème spécifique (15 minutes)

Les élèves avaient la possibilité de mettre en place une séquence de positions selon un des thèmes traités pendant les cours. En tout il faut que le Flow contiennent 6 postures - dont ils en ont vues 5 par rapport au thème. Ils ont cependant le choix d'en ajouter un sixième.

L'élève a dû présenter son Flow personnalisé selon le thème de son choix et adapter les variations des positions selon ses capacités. La respiration a dû être en corrélation avec les mouvements.

6. Relaxation f (5 minutes)

S'ils n'avaient plus de questions, les élèves ont pu s'allonger sur le dos et se concentrer sur leur respiration.

4.2.5.5 Séance 5

1. Relaxation (3– 4 minutes)

Les élèves se sont installés sur leur matelas et ils se sont laissés guidé. Un Body scan a été réalisé au début de la séance pour calmer et centrer les jeunes avant leur évaluation.

2. Evaluation certificative

Les élèves présentent un après l'autre leur séquence de positions selon leur thème choisi.

S’il s’avère qu’il y aurait trop d’élèves, alors il serait possible de filmer 4 – 5 élèves en même temps pour gagner du temps. Bien évidemment il faudrait être sûre d’avoir l’autorisation des élèves pour avoir le droit de les filmer.

Comme j’avais un grand groupe d’élève, j’ai préféré de les filmer pour être sûre de pouvoir évaluer chacun d’eux.

2. Relaxation f

Les élèves ayant terminé leur épreuve ont pu s’allonger sur leur matelas, fermer les yeux et écouter la musique.

4.2.6 Analyse du cycle supérieur

Comme je l’ai dit au début de ce chapitre, les élèves du cycle supérieur sont certainement ceux qui sont les plus motivés. J’ai pu faire d’autres expériences avec ces classes durant les dernières années et le Yoga semble toujours être une activité qui leur plait et qui leur aide à se débarrasser de leur stress.

Pour ce cycle j’ai tenté de travailler en thèmes pour donner la possibilité aux jeunes de choisir ce qui les intéresse le plus. Le but pour moi c’est que les élèves sachent réappliquer le Yoga dans leur vie personnelle. Leur intérêt pour la pratique et leur âge permet de leur donner une certaine indépendance pour choisir et adapter un Flow basé sur un certain thème. Il était clair pour moi de les laisser préparer leur séquence de manière individuelle. Le choix d’un sujet et l’adaptation de positions est très personnelle… comme le Yoga est pratiqué seul il m’a paru logique de laisser travailler les élèves individuellement.

Le cycle m’a beaucoup plu car les séances étaient structurées de façon logique à ce que les jeunes ont tout pu voir pendant les quelques semaines. Ce que je voudrais encore améliorer serait le fait de proposer une panoplie de sujets différents avec des propositions de postures. Les adolescents pourront alors par eux-mêmes construire un Flow sans qu’ils l’aient déjà vu en classe. Les classes du cycle supérieur ont le but de comprendre comment se met en place un une séquence de mouvements et je suis d’avis qu’avec ce système ce but pourrait être atteint.

4.3 Evaluation

4.3.1 Evaluation : vérification des compétences

4.3.1.1 Cycle inférieur

- **Réflexion avant l'évaluation**

Lors de l'évaluation sommative du cycle de Yoga pour l'enseignement inférieur, chaque élève recevra une note individuelle. La présentation finale lors de laquelle les « flows » finaux et personnalisés seront montrés sera noté. Pour noter la performance de chaque élève par groupe j'ai choisi le critère suivant :

- *Flow fluide et adapté aux capacités personnelles*

Comme les élèves doivent faire preuve d'un travail régulier, ils seront de plus notés de manière individuelle à chaque séance. L'évaluation continue comporte 3 critères :

- *Participation active et engagée*

- *Entraide*

- *Travail en groupe*

À travers l'évaluation continue les élèves se sentent plus motivés dans leur pratique. S'ils ont participé sérieusement à la séance et ont fait de leur mieux, alors ils seront récompensés.

Je suis consciente que 3 critères sont nombreux à évaluer durant chaque séance. C'est pour cette raison que je propose d'en choisir que ceux qui sont le plus intéressant pour la classe en question. Dans mon cas, je voulais noter les 3 critères et j'ai choisi les poids suivants selon leur importance : L'entraide et le travail en groupe ont chacun un poids de 0,25 tandis que la participation active et engagée en a un de 0,5. L'évaluation sommative est celle qui a le plus d'importance et qui sera d'un coefficient de 1.

- **Evaluation certificative**

Critère : *Flow fluide et adapté aux capacités personnelles*

Domaine d'évaluation : « AGIR »

Domaine de compétences : « Gestaltende und darstellende Bewegungshandlungen »

« Könnens- und leistungsoriente Bewegungshandlungen »

Compétences évaluées : « Die Schülerinnen und Schüler erarbeiten und präsentieren eine Folge erlernter Bewegungsfertigkeiten »

« Die Schülerinnen und Schüler können koordinative Anforderungen bewältigen »

« Die Schülerinnen und Schüler schätzen die eigenen Fähigkeiten richtig ein »

Poids : Coefficient 1

Thème central	**Critère**	**Indicateurs**	**Valeur**
Présentation individuelle du Flow	Flow fluide et adapté aux capacités personnelles	*Précision des mouvements*	1
		Positions adaptées	1
		Allure du Flow (respiration)	1
		Ne se trompe pas	1
		Ne copie pas	1

Explications des indicateurs :

Précision des mouvements

Les mouvements sont très précis (exemple : bras totalement tendus, alignement).

Positions adaptées

L'élève connaît ses capacités et effectue la variante de la position qui lui correspond le plus.

Allure du Flow (respiration)

L'élève réalise le Flow selon un certain rythme. Sa respiration est calme et dirige ses mouvements.

Ne copie pas

L'élève connaît le Flowet ne doit pas copier sur ses camarades.

Ne se trompe pas

L'élève ne commet pas d'erreurs, il a bien mémorisé ses positions.

Système de notation :

Note	Valeur
AA	5
AB	4,5
BB	4
BC	3,5
CC	3
CD	2,5
DD	2
DE	1,5
EE	1
EF	0,5
FF	0 ou refus

Chaque indicateur a une valeur d'1 point. Pour noter un élève sur un indicateur, l'enseignant a 3 possibilités :

1pt = indicateur accompli

0,5pts = indicateur pas tout à fait accompli

0pts = indicateur non-accompli

Les différents indicateurs ont tous le même poids à mes yeux (pas un plus important qu'un autre) ce qui permet de noter un élève de manière précise (exemple : 1+0+0,5+1+1= 3,5 = BC)

Les niveaux d'évaluation sont formulés ci-dessous pour donner une meilleure idée du savoir-faire de l'élève concernant ce critère.

Les niveaux d'évaluation :

A	**Très bonne réalisation :** La présentation du « flow » est parfaite. L'élève exécute les mouvements de manière très précise, il effectue des positions adaptées à ses propres capacités, il réalise ses poses en corrélation avec sa respiration, il ne se trompe jamais et ne copie jamais sur ses camarades.
B	**Bonne réalisation :** La présentation du « flow » est bien, l'élève obtient minimum 3,5/5pts.
C	**Réalisation satisfaisante :** La présentation du « flow » est satisfaisante, l'élève obtient minimum 2,5/5pts.
D	**Réalisation insuffisante** La présentation du « flow » est insuffisante, l'élève obtient minimum 1,5/5pts.
E	**Réalisation déficiente, même mauvaise** La présentation du « flow » est mauvaise, l'élève obtient minimum 0,5/5pts.
F	L'élève refuse de présenter son « flow », il n'obtient aucun point.

- **Evaluation continue**

Critère 1 : *Participation active et engagée*

Domaine d'évaluation : « ADOPTER UNE ATTITUDE POSITIVE ET ENGAGEE »

Domaine de compétences : « Leistungsbereitschaft zeigen und individuelles Können steigern »

Compétences évaluées : « Die Schülerinnen und Schüler lassen sich auf neue Aufgaben ein und üben zielgerichtet »

Poids : Coefficient 0,5

Thème central	Critère	Indicateurs
Comportement durant la séance	Participation active et engagée	*Attention pendant la leçon (explications + démonstrations)*
		Faire des efforts visibles pendant la leçon
		S'exercer de manière concentrée et motivée

Explications des indicateurs :

Attention pendant la leçon (explications + démonstrations)

L'élève regarde et écoute l'enseignante avec attention sans déranger dans aucune forme (bavardement par exemple).

Faire des efforts visibles pendant la leçon

L'élève fait de vrais efforts durant toute la leçon.

S'exercer de manière concentrée et motivée

L'élève est concentré et reste motivé lorsqu'il réalise un exercice.

Les niveaux d'évaluation[39] :

AA	**Très bonne réalisation :** L'élève est attentif, il fait des efforts visibles durant la leçon et s'exerce toujours de manière concentrée et motivée.
BB	**Bonne réalisation :** L'élève est la plupart du temps attentif, il fait des efforts visibles durant la leçon et s'exerce la plupart du temps de manière concentrée et motivée.
CC	**Réalisation satisfaisante :** L'élève est parfois inattentif, il fait qu'occasionnellement des efforts visibles durant la leçon et s'exerce que parfois de manière concentrée et motivée.
DD	**Réalisation insuffisante** L'élève est souvent inattentif, il fait que rarement des efforts visibles durant la leçon et ne s'exerce que rarement de manière concentrée et motivée.
EE	**Réalisation déficiente, même mauvaise** L'élève est inattentif, ne fait pas d'efforts visibles durant la leçon et dérange souvent ses camardes lors de la réalisation des exercices demandées.
FF	L'élève refuse de participer à la leçon, il n'obtient aucun point.

[39] Les étapes AB, BC, CD et EF ne sont volontairement pas énumérés pour laisser à l'enseignant assez de liberté si un élève se trouve entre 2 étapes.

Critère 2 : *Entraide*

Domaine d'évaluation : « INTERAGIR ET COOPERER »

Domaine de compétences : « Soziale und integrative Bewegungshandlungen »

Compétences évaluées : « Die Schülerinnen und Schüler übernehmen verschiedene Aufgaben und Rollen »

« Die Schülerinnen und Schüler nehmen Stärken und Schwächen anderer wahr und gehen verantwortungsvoll damit um »

Poids : Coefficient 0,5

Thème central	Critère	Indicateurs
Comportement durant la séance	Entraide	*Aider*
		Corriger

Explications des indicateurs :

Aider

L'élève observe son camarade et l'aide quand il remarque que ce dernier rencontre des difficultés.

Corriger

L'élève reconnaît les fautes dans une position et corrige son camarade de manière adaptée.

Les niveaux d'évaluation[40] :

AA	**Très bonne réalisation :** L'élève aide de par ses propres moyens son camarade et il lui donne des corrections adaptées.
BB	**Bonne réalisation :** L'élève est capable d'aider son camarade et à donner des corrections.
CC	**Réalisation satisfaisante :** L'enseignant demande à l'élève à aider son camarade et il a du mal à donner des corrections.
DD	**Réalisation insuffisante** L'élève est forcé à aider son camarade et ne sait pas quelles corrections donner.
EE	**Réalisation déficiente, même mauvaise** L'élève n'aide pas son camarade et ne donne pas de corrections.
FF	L'élève refuse de participer à la leçon, il n'obtient aucun point.

Critère 3 : *Travail en groupe*

Domaine d'évaluation : « INTERAGIR ET COOPERER »

Domaine de compétences : « Soziale und integrative Bewegungshandlungen »

Compétences évaluées : « Die Schülerinnen und Schüler kooperieren in der Gruppe und verfolgen gemeinsame Ziele »

Poids : Coefficient 0,5

[40] Les étapes AB, BC, CD et EF ne sont volontairement pas énumérés pour laisser à l'enseignant assez de liberté si un élève se trouve entre 2 étapes.

Thème central	Critère	Indicateurs
Comportement durant la séance	Travail en groupe	*Être flexible*
		Ne pas imposer son opinion

Explications des indicateurs :

Être flexible

L'élève accepte des propositions des autres membres de son groupe même s'il n'est pas toujours du même avis.

Ne pas imposer son opinion

L'élève n'est pas tout à fait d'accord avec le reste du groupe mais il accepte la décision et n'impose pas son opinion.

Les niveaux d'évaluation[41] :

AA	**Très bonne réalisation :** L'élève reste très flexible dans des travaux d'équipe et n'impose pas du tout son opinion.
BB	**Bonne réalisation :** L'élève est capable d'être la plupart du temps flexible et arrive à ne pas imposer son opinion.
CC	**Réalisation satisfaisante :** L'élève montre que parfois une certaine flexibilité et a un peu de mal à ne pas imposer son opinion.
DD	**Réalisation insuffisante** L'élève n'est pas flexible et impose son opinion aux autres membres du groupe.
EE	**Réalisation déficiente, même mauvaise** L'élève n'est pas du tout flexible et impose constamment son opinion aux autres membres du groupe.
FF	L'élève refuse de participer à la leçon, il n'obtient aucun point.

[41] Les étapes AB, BC, CD et EF ne sont volontairement pas énumérés pour laisser à l'enseignant assez de liberté si un élève se trouve entre 2 étapes.

4.3.1.2 Cycle moyen

- **Réflexion avant l'évaluation**

L'évaluation certificative ainsi que l'évaluation continue ne changent pas beaucoup pour l'enseignement moyen. Les domaines de compétence restent les mêmes, mais les compétences sont adaptées au niveau et à l'âge des élèves.

Les jeunes des classes de 5e/9e et de 4e présentent à la fin du cycle un Flow personnalisé dans un petit groupe. La différence par rapport aux classes de l'enseignement inférieur est celle que le flow est entièrement adapté aux capacités de l'élève. La différenciation joue un rôle important dans cette évaluation. Le critère reste cependant le même :

- *Flow fluide et adapté aux capacités personnelles*

Comme les élèves doivent aussi faire preuve d'un travail régulier, ils seront de plus notés de manière individuelle à chaque séance. L'évaluation continue comporte 3 critères :

- *Participation active et engagée*

- *Entraide*

- *Travail en groupe*

L'évaluation continue joue dans l'enseignement moyen également un rôle très important. Les élèves sont à cet âge souvent têtus et rebelles et une observation rigoureuse de la part de l'enseignant peut les faire travailler de manière plus sérieuse.

- **Evaluation certificative**

Critère : *Flow fluide et adapté aux capacités personnelles*

Domaine d'évaluation : « AGIR »

Domaine de compétences : « Gestaltende und darstellende Bewegungshandlungen »

« Könnens- und leistungsoriente Bewegungshandlungen »

Compétences évaluées : « Die Schülerinnen und Schüler erarbeiten und präsentieren alleine,

mit Partner oder in der Gruppe eine selbsterstellte Kür »

« Die Schülerinnen und Schüler erkennen die Grenzen der eigenen Leistungsfähigkeit »

Poids : Coefficient 1

Les indicateurs et le système de notations sont les mêmes que chez l'enseignement inférieur.

- **Evaluation continue**

Critère 1 : *Participation active et engagée*

Domaine d'évaluation : « ADOPTER UNE ATTITUDE POSITIVE ET ENGAGEE »

Domaine de compétences : « Könnens- und leistungsoriente Bewegungshandlungen »

Compétences évaluées : « Die Schülerinnen und Schüler zeigen die Bereitschaft zur optimalen individuellen Leistungssteigerung »

Poids : Coefficient 0,5

Les indicateurs et le système de notations sont les mêmes que chez l'enseignement inférieur.

Critère 2 : *Entraide*

Domaine d'évaluation : « INTERAGIR ET COOPERER »

Domaine de compétences : « Soziale und integrative Bewegungshandlungen »

Compétences évaluées : « Die Schülerinnen und Schüler setzen sich mit verschiedenen Rollen kritisch auseinander »

« Die Schülerinnen und Schüler stellen sich auf das Verhalten von Anderen ein »

Poids : Coefficient 0,5

Les indicateurs et le système de notations sont les mêmes que chez l'enseignement inférieur.

Critère 3 : *Travail en groupe*

Domaine d'évaluation : « INTERAGIR ET COOPERER »

Domaine de compétences : « Soziale und integrative Bewegungshandlungen »

Compétences évaluées : « Die Schülerinnen und Schüler bringen eigene Bedürfnisse, Interessen und Meinungen mit denen Anderer in Einklang »

Poids : Coefficient 0,5

Les indicateurs et le système de notations sont les mêmes que chez l'enseignement inférieur.

4.3.1.3 Cycle supérieur

- **Réflexion avant l'évaluation**

Les attentes de compétences sont beaucoup plus spécifiques dans l'enseignement supérieur. Par contre les compétences dans les domaines « Gesundheits- und wahrnehmungsoriente Bewegungshandlungen » et « Könnens- und leistungsorientierte Bewegungshandlungen » ne sont pas formulées dans le plan d'étude national de l'EPS. La raison est celle qu'elles ont dû être atteintes à la fin du cycle d'enseignement moyen. Par contre, il me semble important que ces 2 domaines soient encore traités dans l'enseignement supérieur, surtout dans le cadre d'activités de santé comme le Yoga.

Je me suis donc permise de faire des propositions de compétences dans le cadre du cycle de Yoga que je trouve appropriées aux capacités des élèves à cet âge.

Les adolescents des classes de $3^e/2^e$ et 1^e mettent en place un Flow personnalisé autour d'un thème de leur choix. Ces derniers ont été traités durant les différentes séances pour les élucider aux élèves à l'aide du Yoga. Les jeunes travaillent de manière individuelle et ont la liberté de mettre en place un flow personnalisé basé sur un sujet qui les intéresse le plus.

- *Flow fluide et adapté aux capacités personnelles*

Comme les élèves doivent aussi faire preuve d'un travail régulier, ils seront de plus notés de manière individuelle à chaque séance. L'évaluation continue comporte 2 critères :

- *Participation active et engagée*

- *Entraide*

L'évaluation continue se base dans l'enseignement supérieur surtout sur un engagement et une attitude sérieuse ainsi qu'une coopération exemplaire.

- **Evaluation certificative**

Critère : *Flow fluide et adapté aux capacités personnelles*

Domaine d'évaluation : « AGIR »

Domaine de compétences : « Gestaltende und darstellende Bewegungshandlungen »

Compétences évaluées : « Die Schülerinnen und Schüler präsentieren alleine und zu einem Thema, eine Folge von Bewegungsabläufen »

Poids : Coefficient 1

Thème central	Critère	Indicateurs	Valeur
Présentation individuelle du Flow	Flow fluide et adapté aux capacités personnelles	*Précision des mouvements*	1
		Positions adaptées	1
		Allure du Flow (respiration)	1
		Ne se trompe pas	1
		Ne copie pas	1

Explications des indicateurs :

Précision des mouvements

Les mouvements sont très précis (exemple : bras totalement tendus, alignement).

Positions adaptées

L'élève connaît ses capacités et effectue la variante de la position qui lui correspond le plus.

Allure du Flow (respiration)

L'élève réalise le « flow » selon un certain rythme. Sa respiration est calme et dirige ses mouvements.

Ne copie pas

L'élève connaît le « flow » et ne doit pas copier sur sa fiche.

Ne se trompe pas

L'élève ne commet pas d'erreurs, il a bien mémorisé ses positions.

Système de notation :

Note	Valeur
AA	5
AB	4,5
BB	4
BC	3,5
CC	3
CD	2,5
DD	2
DE	1,5
EE	1
EF	0,5
FF	0 ou refus

Chaque indicateur a une valeur d'1 point. Pour noter un élève sur un indicateur, l'enseignant a 3 possibilités :

1pt = indicateur accompli

0,5pts = indicateur pas tout à fait accompli

0pts = indicateur non-accompli

Les différents indicateurs ont tous le même poids à mes yeux (pas un plus important qu'un autre) ce qui permet de noter un élève de manière précise (exemple : 1+0+0,5+1+1= 3,5 = BC)

Les niveaux d'évaluation sont formulés ci-dessous pour donner une meilleure idée du savoir-faire de l'élève concernant ce critère.

Les niveaux d'évaluation :

A	**Très bonne réalisation :** La présentation du Flow est parfaite. L'élève exécute les mouvements de manière très précise, il effectue des positions adaptées à ses propres capacités, il réalise ses poses en corrélation avec sa respiration, il ne se trompe jamais et ne copie jamais sur sa fiche.
B	**Bonne réalisation :** La présentation du Flow est bien, l'élève obtient minimum 3,5/5pts.
C	**Réalisation satisfaisante :** La présentation du Flow est satisfaisante, l'élève obtient minimum 2,5/5pts.
D	**Réalisation insuffisante** La présentation du Flow est insuffisante, l'élève obtient minimum 1,5/5pts.
E	**Réalisation déficiente, même mauvaise** La présentation du Flow est mauvaise, l'élève obtient minimum 0,5/5pts.
F	L'élève refuse de présenter son Flow, il n'obtient aucun point.

- **Evaluation continue**

Critère 1 : *Participation active et engagée*

Domaine d'évaluation : « ADOPTER UNE ATTITUDE POSITIVE ET ENGAGEE »

Domaine de compétences : « Könnens- und leistungsorientierte Bewegungshandlungen »

Compétences évaluées : « Die Schülerinnen und Schüler können eine individuelle Leistungssteigerung planen und durchführen »

Poids : Coefficient 0,5

Les indicateurs et le système de notations sont les mêmes que chez l'enseignement inférieur.

Critère 2 : *Coopération*

Domaine d'évaluation : « INTERAGIR ET COOPERER »

Domaine de compétences : « Soziale und integrative Bewegungshandlungen »

Compétences évaluées : « Die Schülerinnen und Schüler lösen komplexe Problemstellungen zusammen mit anderen »

« Die Schülerinnen und Schüler reflektieren und gestalten verschiedene Aufgaben und Rollen »

« Die Schülerinnen und Schüler können mit Unterschieden umgehen »

Poids : Coefficient 0,5

Thème central	Critère	Indicateurs
Comportement durant la séance	Coopération	*Aider et corriger*
		Savoir argumenter ses choix

Explications des indicateurs :

Aider et corriger

L'élève reconnait quand est-ce que son camarade a besoin de l'aide et le corrige de manière adaptée à ses besoins.

Savoir argumenter ses choix

L'élève est capable d'expliquer pourquoi il s'est décidé pour une manière de faire.

Les niveaux d'évaluation[42] :

AA	**Très bonne réalisation :** L'élève aide et corrige de par ses propres moyens son camarade et argumente de manière logique et claire ses choix.
BB	**Bonne réalisation :** L'élève est capable d'aider et de corriger son camarade et argumente ses choix.
CC	**Réalisation satisfaisante :** L'élève est invité à aider son camarade et le corrige da manière satisfaisante. Il a du mal à argumenter ses choix.
DD	**Réalisation insuffisante** L'élève est forcé à aider son camarade et ne sait pas quelles corrections donner. Il n'est pas capable d'argumenter ses choix.
EE	**Réalisation déficiente, même mauvaise** L'élève n'aide pas son camarade et ne donne pas de corrections. Il n'argumente pas ses choix.
FF	L'élève refuse de participer à la leçon, il n'obtient aucun point.

[42] Les étapes AB, BC, CD et EF ne sont volontairement pas énumérés pour laisser à l'enseignant assez de liberté si un élève se trouve entre 2 étapes.

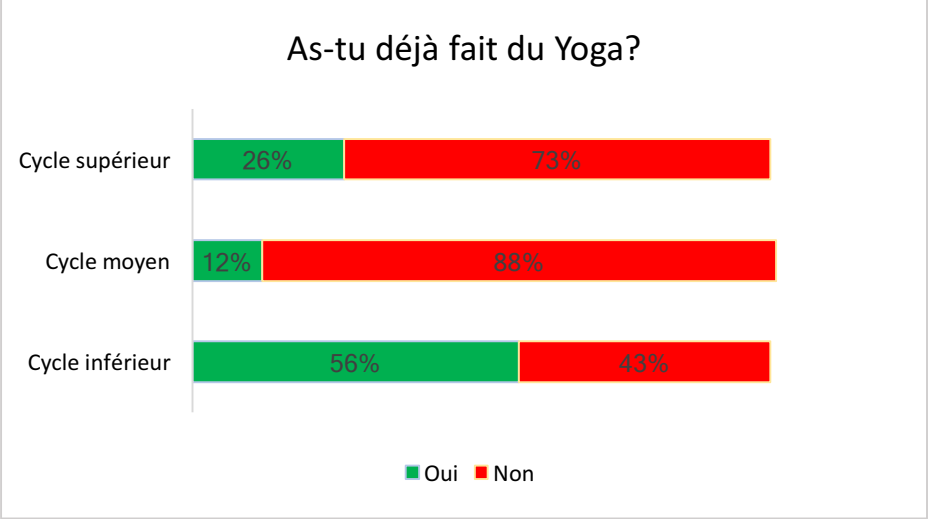
5. Analyse des cycles de Yoga

5.1 …par les élèves

5.1.1 Analyse des résultats des questionnaires anonymes

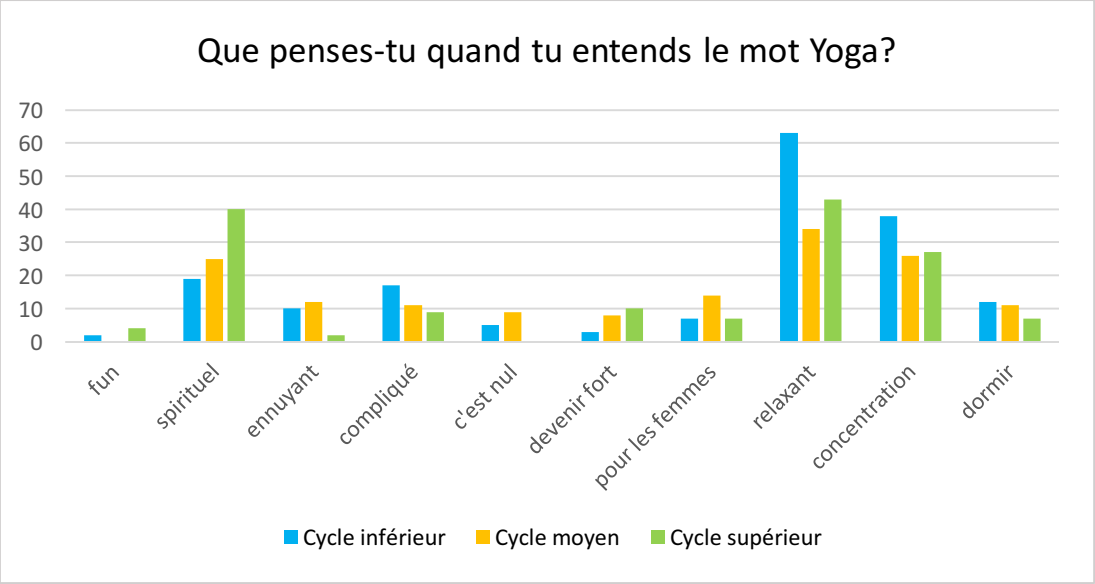
5.1.1.1 Questions et réponses avant le cycle de Yoga

La première question qui m'a intéressée a été celle si les élèves des différents cycles avaient déjà fait du Yoga auparavant.



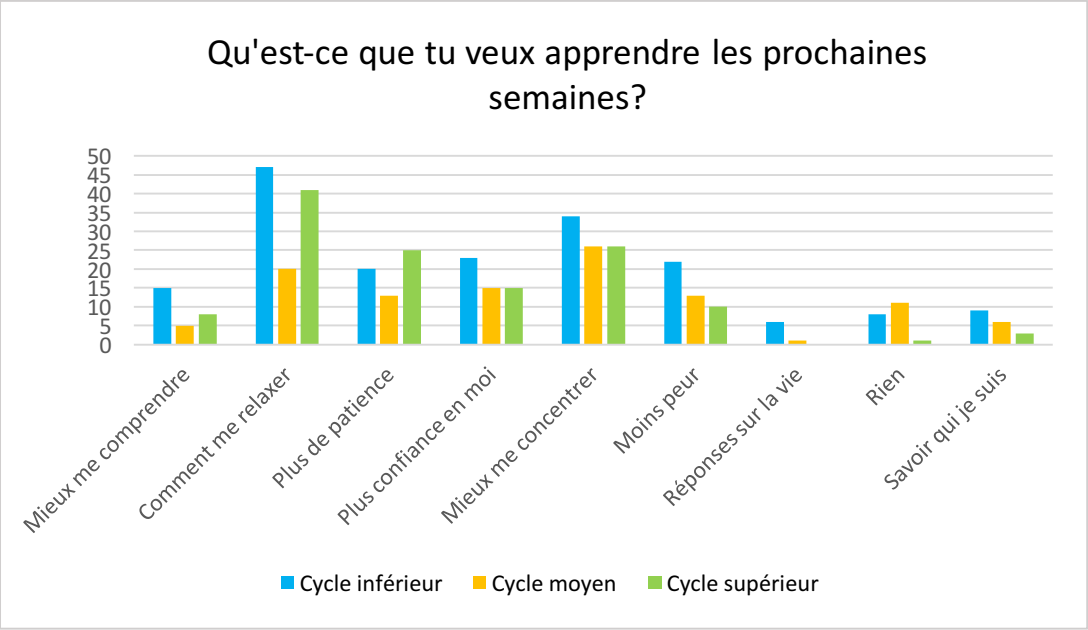
Ce qui ressort de la première vue est que la plupart des élèves n'ont pas encore fait une expérience dans ce domaine. 56% des jeunes du cycle inférieur ont déjà fait du Yoga, ce qui s'explique par le fait qu'en 7ème une séance de Yoga a été proposée dans le cadre d'un projet pédagogique durant les dernières années.

La deuxième question qui me semblait importante à savoir a été celle ce que les élèves pensaient quand ils entendaient le mot ‘Yoga’.



Les jeunes des 3 cycles d’enseignement pensent au mot ‘relaxant’ quand ils entendent parler de Yoga. De plus, les élèves du cycle pensent à la concentration et les adolescents du cycle supérieur pensent au mot ‘spirituel’. Le cycle moyen semble le plus critique car la majorité des réponses pour le mot ‘ennuyant’ a été donné par ces élèves.

La prochaine question était celle ce que les élèves souhaiteront apprendre les prochaines semaines.

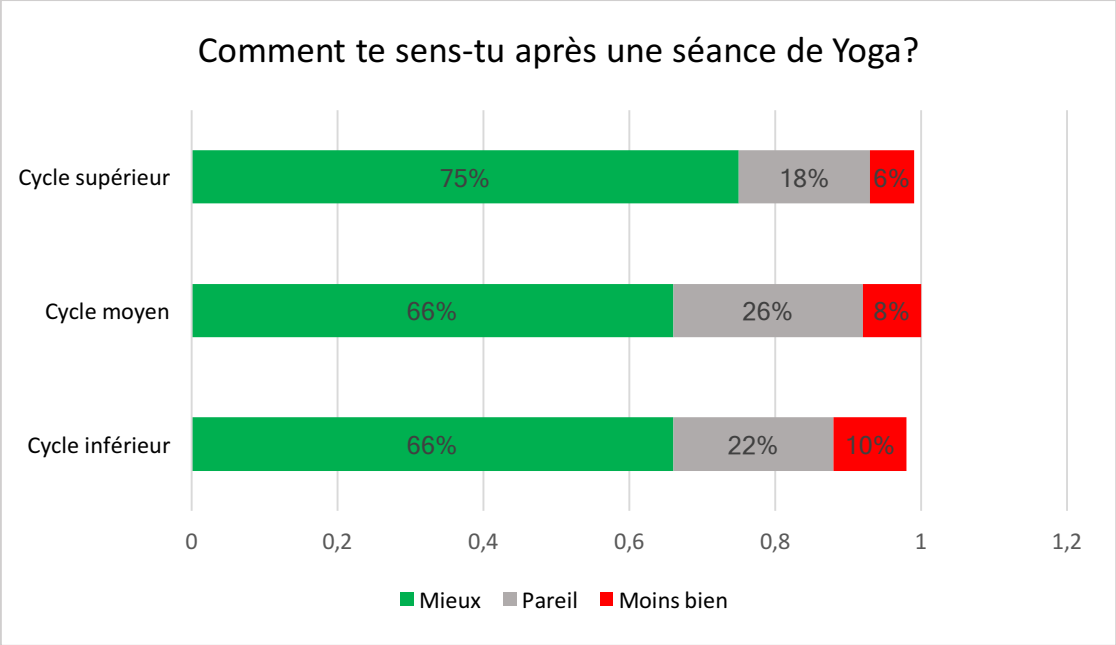


Les élèves du cycle inférieur veulent surtout apprendre de se relaxer (47 réponses sur 80), à savoir comment faire pour mieux se concentrer (34 réponses sur 80), à avoir plus confiance en soi (23 réponses sur 80), à avoir moins peur (22 réponses sur 80) et à avoir plus de patience (20 réponses sur 80).

Les jeunes du cycle moyen veulent avoir une meilleure concentration (26 réponses sur 50), ils veulent de plus apprendre comment mieux se relaxer (20 réponses sur 50) et comment faire pour avoir plus de confiance en soi (15 réponses sur 50).

Les élèves du cycle supérieur veulent surtout apprendre comment se relaxer (41 réponses sur 48), à mieux se concentrer (26 réponses sur 48) et à avoir plus de patience (25 réponses sur 48). Il est également intéressant de noter que les jeunes du cycle supérieur souhaitent aussi avoir plus de confiance en soi (15 réponses sur 48) et diminuer leur peur (10 réponses sur 48).

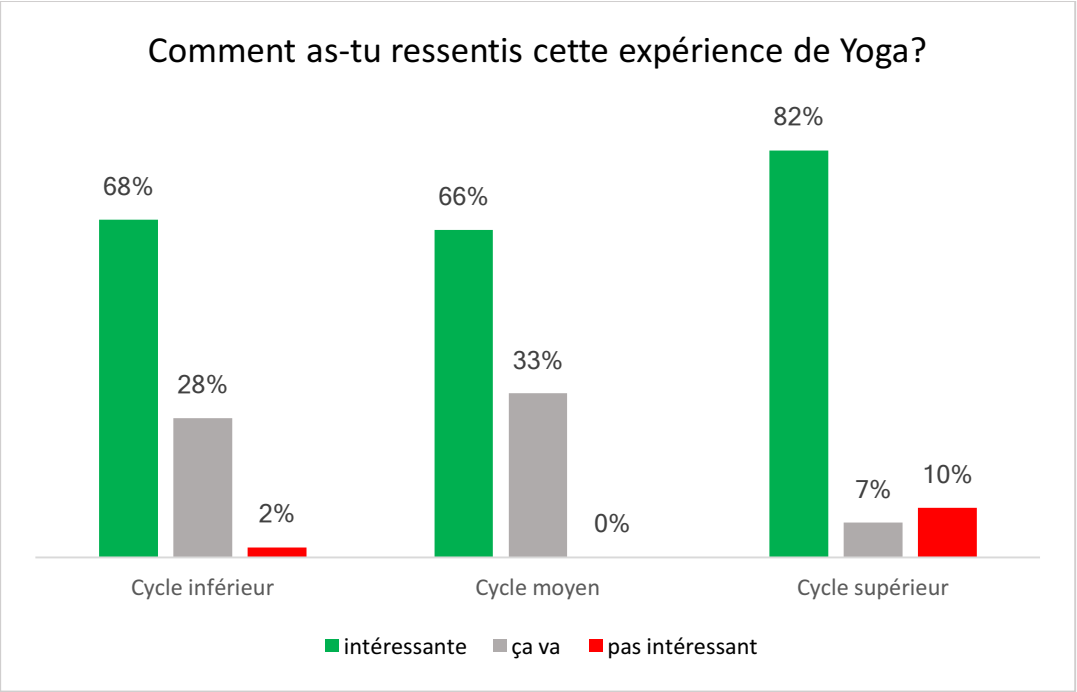
Après la première leçon de Yoga, j'étais curieuse et j'ai demandé aux élèves comment ils se sentaient après une séance ?



Ce qui saute à l'œil est le fait que la plus grande partie des jeunes des 3 cycles se sentent mieux (cycle inférieur ainsi que le cycle moyen 66% et le cycle supérieur 75%).

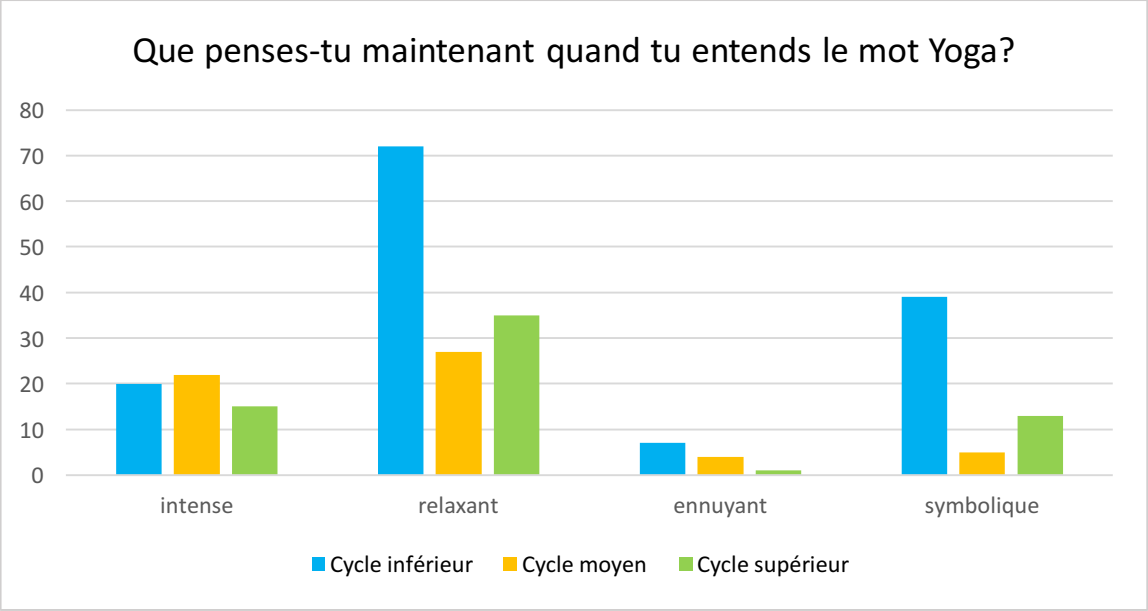
5.1.1.2 Questions et réponses après le cycle de Yoga

Les élèves avaient suivi une séance de Yoga de 50 minutes durant les 5 semaines. Je voulais par la suite savoir comment les élèves avaient ressenti cette expérience.



La majorité des élèves des 3 cycles ont répondu que c'était une expérience intéressante (68% cycle inférieur, 66% cycle moyen et 82% cycle supérieur).

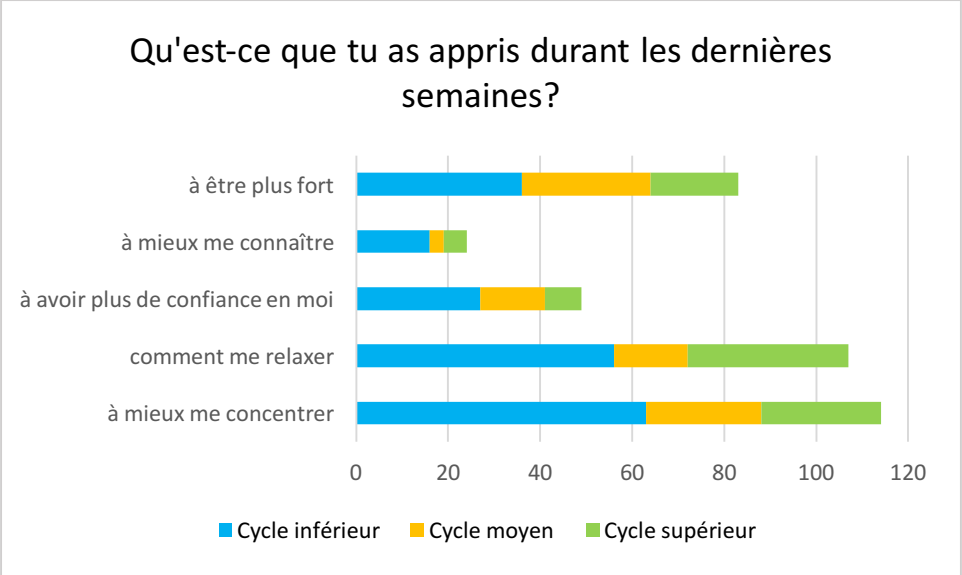
Ayant posé la question avant le cycle, je voulais bien sûr savoir qu'est-ce que les jeunes pensaient maintenant quand ils entendaient le mot Yoga.



Les élèves du cycle inférieur pensent surtout que c'est 'relaxant' et 'symbolique'.

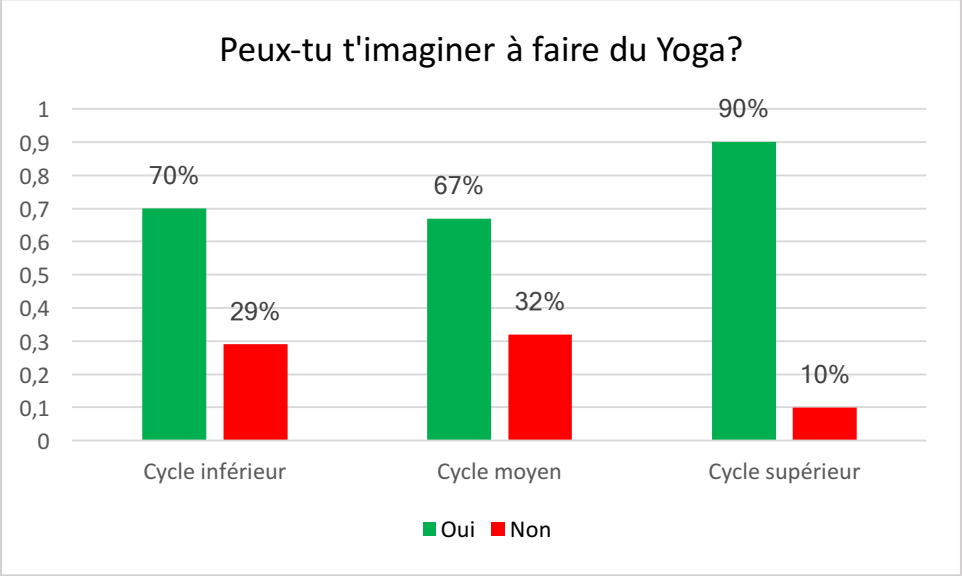
Les jeunes des cycles moyens et supérieur pensent également que c'est une activité relaxante. Les 3 cycles d'enseignement sont aussi d'avis qu'il s'agit d'une pratique assez intense.

Une autre question qui me semblait intéressante était celle de savoir ce que les élèves avaient appris durant le cycle de Yoga.



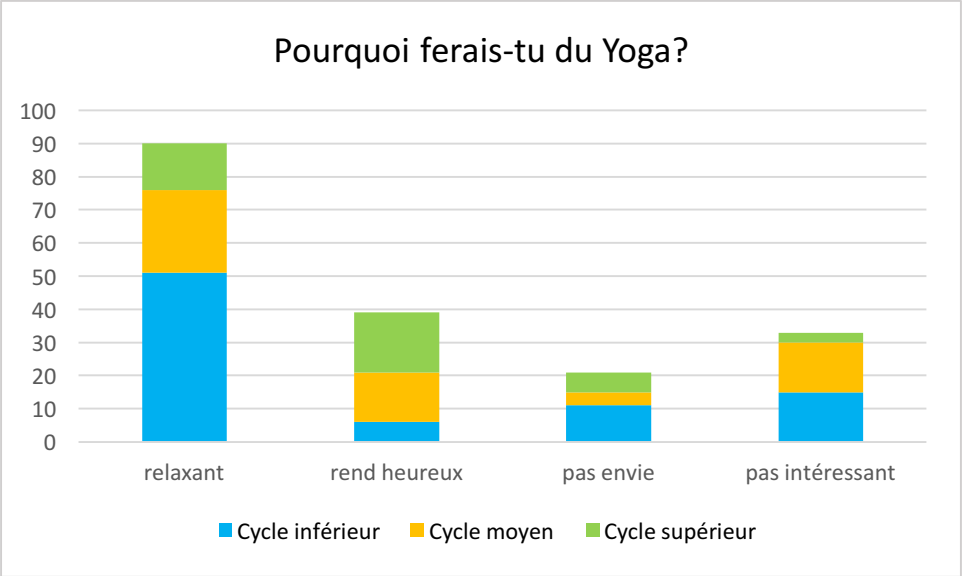
Les élèves du cycle inférieur ont surtout appris à mieux se concentrer. De plus ils ils ont appris des méthodes pour mieux se relaxer et comment devenir plus fort.
Les jeunes du cycle moyen sont d'avis qu'ils sont devenus plus fort (mentalement et physiquement) et qu'ils sachent mieux comment faire pour se concentrer.
Les élèves du cycle supérieur ont surtout appris comment se relaxer, à mieux se concentrer et comment être plus fort.

Le but pour moi c'est que les élèves aient assez d'outils pour savoir se gérer eux-mêmes dans des situations difficiles. Il me semblait normal de demander s'ils pourraient s'imaginer à faire du Yoga ?



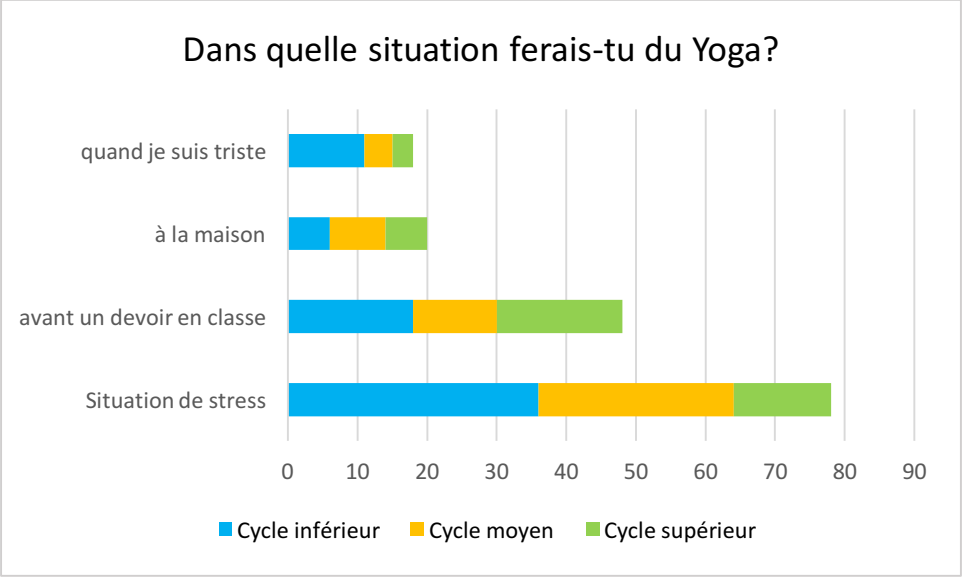
Les adolescents du cycle supérieur voudraient continuer à faire du Yoga (90%) tandis que les jeunes du cycle moyen ne sont pas aussi enthousiastes (67%). Les élèves du cycle inférieur sont plutôt pour (70%) et peuvent s'imaginer à continuer avec l'activité.

Il existe de nombreuses raisons pourquoi le Yoga est pratiqué. J'étais curieuse de savoir pourquoi les élèves en feraient.



Les jeunes du cycle inférieur en feraient surtout parce qu'ils le trouvent relaxant. Les élèves du cycle moyen sont du même avis tandis que les jeunes du cycle supérieur trouvent que le Yoga les rend heureux.

La dernière question qui m'a intéressée était celle de savoir dans quelle situation les jeunes en pratiqueraient.



Les élèves du cycle inférieur voudraient en pratiquer dans une situation de stress (qui dépend d'une personne à une autre). Les jeunes du cycle moyen sont du même avis tandis que les élèves du cycle supérieur pensent à ce qu'ils en pratiqueraient surtout avant un devoir en classe

5.2 Vérification de hypothèses

Ayant réussi à intégrer le Yoga dans le plan d'étude national, je confirme la 1ère hypothèse de mon travail : *Il est possible d'intégrer le Yoga dans le plan d'étude national du système d'EPS luxembourgeois.*

Se basant sur les résultats des questionnaires des élèves des 3 cycles d'enseignement, nous pouvons dire que la 2ème hypothèse peut également être confirmée : *Le Yoga peut être apprécié par pratiquement tous les élèves ayant suivi un cycle d'enseignement adapté à leur tranche d'âge.*

6. Bilan

6.1 Réflexion personnelle et perspectives

Ce travail m'a montré que le besoin des adolescents est constamment en évolution. En tant qu'enseignants nous ne sommes pas à l'abri de ces changements mais nous sommes directement touchés. Nous détenons une énorme responsabilité, qui est, l'éducation des enfants et des adolescents. À nous de former les personnes de demain.

En tant qu'enseignante d'EPS le bien-être, le développement et la santé des jeunes me tiennent particulièrement à cœur. En recherchant et en préparant ce travail, j'ai senti que je vivais une réelle passion, qui est de transmettre mon savoir, mes convictions et surtout mes expériences aux élèves.

Ayant découvert le Yoga il y a 6 ans, j'ai su que cette activité changerait ma vie. Ce n'est pas seulement une pratique physique mais beaucoup plus. Elle englobe un style de vie qui permet de vivre en paix et de manière saine. Je m'informe beaucoup sur tous les bienfaits physiques et mentaux qui nous entourent et je suis particulièrement fière de pouvoir enfin dire que le Yoga pourrait avoir une place au lycée. Les jeunes sont à la recherche de sécurité et d'amour et c'est ce que cette activité leur offre.

Malgré les critiques que j'entends souvent sur le Yoga en étant trop statique, en n'étant pas assez attrayant pour les adolescents, … je reste optimiste au fait que beaucoup d'enseignants y voient également un outil nécessaire et ludique.

6.2 Conclusion

Le Yoga est un art de vivre et une approche à la vie saine qui date depuis des siècles et qui n'est plus à mettre en question. Cette pratique fut très longtemps réservée aux 'éclairés', mais au fil du temps, et l'évolution de la société aidant, toute personne à la recherche de son bien-être moral et physique y a trouvé un appui. 'Un esprit sain dans un corps sain', c'est bien là l'objectif à atteindre par une pratique régulière et consciente du Yoga. La jeunesse avec ses soucis au quotidien, partant de la gestion du stress jusqu'à la pression d'une société en demande de performance, en passant par la phase d'adolescence doit elle aussi pouvoir y recourir. Les

enseignants dans le domaine du sport peuvent jouer un rôle important dans certaines périodes de la vie des jeunes. Mon sondage nous a montré qu'il existe une demande de la part de mes élèves pour avoir accès à cette pratique régulièrement en vue des bienfaits qu'ils en ont ressentis pendant les cours.

Par ailleurs, les professeurs eux-aussi seraient prêts à intégrer une pratique régulière du Yoga dans leurs cours. N'est-ce pas une chance à saisir pour offrir cet instrument unique afin d'avancer pas à pas vers une société où nos jeunes ont une place à part entière, en tant que personnes intègres, à forte personnalité et avec un sens critique et éclairé en face des situations aussi complexes soient-elles qui se posent au quotidien.

6. Bibliographie

Livres

BECKER-OBERENDER, Kornelia et SRIRAM, R., *YOGA für Kinder und Jugendliche,* Appel & Klinger, Schneckenlohe, 2015.

BOUANCHAUD, Bernanrd, *The Essence of Yoga: Reflections on the Yoga Sutras of Patanjali,* Sterling, New York, 1999.

CANNARD, Christine, *Le développement de l'adolescent*, de boeck, Louvain-la-Neuve, 2015.

CHARLEUF-CALMETS et DOUCHEZ, *Le guide du Yoga. Principes, techniques, postures,* Fine Media, Boulogne-Billancourt, 2013.

DAVIDSON, Ronald M., *Indian Esoteric Buddhism: A Social History of the Tantric Movement,* Columbia University Press, New York, 2003.

DR STEINER, Ronald et TROEKES, Anna, *YOGA Perfectionnement,* La plage, Paris, 2014.

ESCHETTE, Hubert, KRECKE, Jeannot et MALANE, Gaston, *EDUCATION SPORTIVE Programme pour l'Enseignement Secondaire et l'Enseignement Secondaire Technique,* Luxembourg, 1985.

HOLTERDORF, Ilona**,** *YOBEKA Übungsmodule für die Sekundarstufe,* Verlag an der Ruhr, Mülheim an der Ruhr, 2014.

IYENGAR, B. K. S., *Licht auf Pranayama,* OWB-Paperback, München, 2000.

IYENGAR, B. K. S., *Yoga: Der Weg zur Gesundheit und Harmonie,* Dorling Kindersley, München, 2012.

LECA, Raphaël et BILLARD, Michel, *L'enseignement des activités physiques, sportives et artisitiques,* Ellipses Edition Marketing S.A., Paris, 2005.

LIERA SCHAUER, Barbara et NAUSCH, Gerti, *Yoga für Klein und Groß,* Königsfurt-Urania Verlag, Krummwisch, 2015.

MARIN, Ludovic et DANION, Frédéric**,** *Neurosciences : contrôle et apprentissage moteur.* Ellipses Editing Marketing , Paris, 2005.

Minsitère de l'Education nationale et de la formation professionnelle (MENEP), *Education Physique et Sportive - Standards und Kompetenzen für den Sportunterricht,* Luxembourg, 2009.

MICHEL, Peter, *Upanishaden : Die Geheimlehre des Veda,* Matrix Verlag, Wiesbaden, 2006.

PROßOWSKY, Petra, *Yoga für den Sportunterricht am Gymnasium,* Persen Verlag, Hamburg, 2013.

STEPHENS, Mark, *YOGA UNTERRICHTEN. Grundlagen und Techniken,* riva Verlag, München, 2015.

STEPHENS, Mark, L'enseignement du Yoga – les techniques et les bases, Macro Editions, Cesena, 2016.

STÜCK, Marcus, *Wissenschaftliche Grundlagen zum Yoga mit Kindern und Jgendlichen,* Schibri-Verlag, Uckerland OT Milow, 2013.

SVATMARAMA, Swami, *Hatha Yoga Pradipika : Die Leuchte des Hatha-Yoga,* Phänomen-Verlag Norina Ebele, Hamburg, 2009.

Sources Internet

Witzel, Michael. 1997. *Inside the Texts, beyond the Texts: New approaches to the Study of the Vedas.* Chambridge : MA : Harvard University Press, 1997.

Mascaro, Juan. 1965. *The Upanishads.* s.l. : Penguin Classics, 1965. 9780140441635.

Hagen, Ingunn et Nayar, Usha S. 2014. Yoga for Children and Young People's Mental an Wellbeing: Research Review and Reflections on the Mental Health Potentials of Yoga. *Frontiers in Psychiatry.* [En ligne] 2 avril 2014. [Citation : 24 décembre 2017.] https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyt.2014.00035/full.

1993-2010. Institut de recherche contre le stress. *Gestion du stress.* [En ligne] 1993-2010. [Citation : 24 décembre 2017.] http://www.gestiondustress.net/index.php?o=13&m=2.

Hassard, Juliet et Cox, Tom. 2015. OSH WKIKI Networking knowledge. *Work-related stress: Nature an management.* [En ligne] 26 janvier 2015. [Citation : 24 décembre 2017.] https://oshwiki.eu/wiki/Work-related_stress:_Nature_and_management.

2017. Agence européenne pour la sécurité et la santé au travail. *Une agence pour l'Union européenne.* [En ligne] 2017. [Citation : 24 décembre 2017.] https://osha.europa.eu/fr/themes/psychosocial-risks-and-stress.

Lachance, Jocelyn. 2012. *L'adolescence hypermoderne. Le nouveau rapport au temps des jeunes.* s.l. : Presses de l'Université Laval, coll. "Sociologie au coin de la rue", 2012. 987-2-7637-9584-3.

Khalsa, Sat Bir Singh, et al. 2016. *The Principles and Practice of Yoga in Health Care.* United Kingdom : Handspring Publishing Limited, 2016. 978-1-909141-20-9.

Tainya C., Clarke, et al. 2015. Trends in the use of complementary health approaches among adults : United States, 2002-2012. *National Health Statistics Reports Number 79.* [En ligne] 10 février 2015. [Citation : 27 décembre 2017.] https://www.cdc.gov/nchs/data/nhsr/nhsr079.pdf.

Ding, Ding et Emmanuel, Stamatakis. 2014. Yoga practice in England 1997 - 2008: prevalence, temporal trends, and correlates of participation. *BM;C Research Notes.* [En ligne] 2014. [Citation : 27 décembre 2017.] https://bmcresnotes.biomedcentral.com/track/pdf/10.1186/1756-0500-7-172?site=bmcresnotes.biomedcentral.com.

Delaney, Brigid. 2017. The yoga industry is booming - but does it make you a better person? *Theguardian.* [En ligne] 25 novembre 2017. [Citation : 2017 décembre 2017.] https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2017/sep/17/yoga-better-person-lifestyle-exercise.

Alliance, Yoga et Journal, Yoga. 2016. 2016 Yoga in America Study. [En ligne] 2016. [Citation : 5 septembre 2017.] media.yogajournal.com/wp-content/uploads/2016YIAS-Release-Final.pdf.

Deutschland, Berufsverband der Yogalehrenden in. 2014. Yoga in Zahlen. *Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland e.V.* [En ligne] septembre 2014. [Citation : 27 décembre 2017.] https://www.karmakonsum.de/wp-content/uploads/2015/02/StudieBDYYogainDeutschland2014.pdf.

Jones, Sonia. 2016. SONIMA. *A Master's Insights on How to Live a Yogic Life.* [En ligne] 22 juin 2016. [Citation : 6 janvier 2018.] www.sonima.com/yoga/yogic-lifestyle/.

The Concepts of Stress and Stress System DisordersOverview of Physical and Behavioral Homeostasis. **Chrousos, George et Gold, Philip. 1992.** 1992, s.l. : JAMA, 4 mars 1992, Vol. 267.

Ornish, Dean, et al. 2008. Changes in prostate gene expression in men undergoing an intensive nutrition and lifestyle intervention. *Us National Library of Medicine National Institutes of Health.* [En ligne] 16 juin 2008. [Citation : 7 janvier 2018.] https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2430265/.

Ornish, Dean, et al. 2008. Increased telomerase activity and comprehensive lifestyle changes: a pilot study. *US National Library of Medicine National Institutes of Health.* [En ligne] 9 novembre 2008. [Citation : 7 janvier 2018.] https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18799354.

Puterman, Eli, et al. 2015. Determinants of telomere attrition over one year in healthy older women: Stress and health behavior matter. *US National Library of Medicine National Institutes of Health.* [En ligne] avril 2015. [Citation : 7 janvier 2018.] https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4310821/.

Sharma, Manoj. 2013. Yoga as an Alternative and Complementary Approach for Stress Management. *SAGE Journals.* [En ligne] 12 september 2013. [Citation : 7 janvier 2018.] http://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/2156587213503344. 2515-690X.

Penman, Stephen, et al. 2012. Yoga in Uatralia: Results of a nationaé survey. *US National Library of Medicine National Institues of Health.* [En ligne] juillet-décembre 2012. [Citation : 7 janvier 2018.] https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3410203/.

Quilty, Mary T., et al. 2013. Yoga in the Real World: Perceptions, Motivators, Barriers, and Patterns of Use. *SAGE Journals.* [En ligne] 1 janvier 2013. [Citation : 7 janvier 2018.] http://journals.sagepub.com/doi/abs/10.7453/gahmj.2013.2.1.008.

Conboy, Lisa A., et al. 2013. Qualitative Evaluation of a High School Yoga Program: Feasibility and Perceived Benefits. *EXPLORE The Journal of Science and Healing.* [En ligne] 2013. [Citation : 14 janvier 2018.] http://www.explorejournal.com/article/S1550-8307(13)00044-X/fulltext.

Sibinga, Erica M.S., et al. 2013. School-based mindfulness instruction for urban male youth: A small randomized controlled trial. *ScienceDirect.* [En ligne] 27 août 2013. [Citation : 14 janvier 2018.] http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0091743513003198.

Büssing, Arndt, et al. 2012. *Effects of Yoga on Mental and Physical Health: A Short Summary of Reviews.* s.l. : Hindawi Publishing Corporation, 18 July 2012.

Mattson, Jennifer. 2014. Yoga in Schools: Phys Ed for the 21st Century. *HUFFPOST.* [En ligne] 04 March 2014. [Citation : 14 janvier 2018.] https://www.huffingtonpost.com/kripalu/post_7033_b_4908253.html.

Henningsen, Kristin. 2011. The Benefits of Yoga for Children. *Center For HEALTH WELLNESS.* [En ligne] 2011. [Citation : 14 janvier 2018.] http://healthandwellness.kaplan.edu/articles/yoga/The%20Benefits%20of%20Yoga%20for%20Children.html.

Europe, Commission. 2016. *EU Youth Report 2015.* Luxembourg : Publications Office of the European Union, 2016. 978-92-79-53490-4.

Hecht, Karl et Balzer, Hans-Ullrich. 1996. Klassifizierung psychophysiologischer Regulationszustände und Periodensprünge. [auteur du livre] Marcus Stück. *Wissenschaftliche Grundlagen zum Yoga mit Kindern und Jgendlichen.* Milow : Schibri-Verlag, 1996.

Broughton, Andrea. 2010. Work-related stress. *Eurofound.* [En ligne] 2010 novembre 2010. [Citation : 04 janvier 2018.] https://www.eurofound.europa.eu/observatories/eurwork/comparative-information/work-related-stress.

Parisienne. 2013. Le Yoga, sésame vers la beauté? *La parisienne.* [En ligne] 6 octobre 2013. [Citation : 27 décembre 2017.] http://www.leparisien.fr/laparisienne/beaute/le-yoga-sesame-vers-la-beaute-06-10-2013-3200381.php.

EuropeanUnion. 2017. European Union of Yoga. *European Union of Yoga.* [En ligne] 2017. [Citation : 27 décembre 2017.] https://www.europeanyoga.org/en/services/news/.

Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland, *Yoga in Zahlen,* Nürnberg, 2014.

YOGA JOURNAL. 2016 Yoga in America Study. [En ligne] 2016. [Citation : 5 septembre 2017.] media.yogajournal.com/wp-content/uploads/2016YIAS-Release-Final.pdf.

7. Annexes

Annexe 1

Respiration alternée

Cette façon de respirer se fait en alternance à travers une narine, puis à travers l'autre.

Symbolique : concilier les 2 polarités HA – THA, le soleil (énergie forte, masculine) et la lune (énergie accueillante, féminine).

Précautions : important de tenir le dos droit pour que l'énergie puisse circuler dans tout le corps et pour que les 2 hémisphères puissent être connectées le mieux possible.

Le travail optimal des 2 hémisphères peut être amélioré avec l'entraînement.

Quand est-ce que tu te sers de la respiration alternée?

Tu peux réaliser la respiration alternée à tout moment. Elle est pratiquée avant de faire des Asanas. Tu peux également l'appliquer quand tu es stressé avant une épreuve importante qui réclame une concentration particulière.

Durant la journée, lorsque tu as mal à la tête ou que tu te sens fatigué, tu peux sans problème l'utiliser pour te ressourcer. Elle a également des effets bénéfiques en favorisant le calme et la détente, surtout lors de problèmes d'insomnie.

Effets positifs

Tu te sens beaucoup plus équilibré après la pratique de la respiration alternée.

Tu ressens plus de fraîcheur d'esprit ce qui développe les facultés de concentration. Avec le temps tu génères une meilleure source d'énergie et ta vie devient plus harmonieuse.

Annexe 2

Exercice pour préparer la respiration alternée

- Tu es assis dans la position du tailleur. Pour t'aider à avoir un dos bien droit, je te propose de t'asseoir sur ton bloc de façon à ce que ta colonne vertébrale soit bien redressée.
  Si tu as des problèmes de genoux, tu peux te servir du banc pour faire l'exercice.
- Tu commences à respirer de manière consciente à travers une narine.
- Tu places le dos de ta main gauche sur ta cuisse et ton index et ton pouce se touchent. L'index et les doigts du milieu sont fermés. Sers-toi de ton annulaire et de ton pouce pour fermer l'une et l'autre narine.
- Le pouce droit ferme d'abord la narine droite, pendant que ton coude droit repose près de ton corps.
- Tu respires 10 fois par la narine gauche, de manière régulière et calme.
- Ensuite tu retires ton pouce et tu refermes avec ton annulaire gauche ta narine gauche. Tu respires régulièrement et calment 10 fois par la narine gauche.
- Tu te concentres sur l'air qui rentre dans ton ventre et qui ressort de ton ventre. Tu peux fermer les yeux. Tes épaules sont complètement relâchées et tu sens l'énergie qui circule dans ton corps entier.

Annexe 3

La respiration alternée sans retenir l'air

Lorsque les élèves respirent de façon régulière et calme, il est possible de commencer l'apprentissage de la respiration alternée.

- Tu es assis dans la position du tailleur. Pour t'aider à avoir le dos bien droit, je te propose de t'asseoir sur ton bloc de façon à ce que ta colonne vertébrale soit bien redressée.
  Si tu as des problèmes de genoux, tu peux te servir du banc pour faire l'exercice.
- Tu fermes ta narine droite avec ton pouce droit et tu inspires à travers la narine gauche.
- Retire ton pouce et ferme en même temps la narine gauche avec ton annulaire droit. L'expiration se fait par la narine droite.
- L'annulaire reste sur la même position et tu inspires du côté droit.
- Retire l'annulaire et ferme en même temps la narine droite…
- …
- La dernière respiration se fait du côté gauche.
- Exerce-toi sur 10 séries: inspiration 4 secondes – expiration 4 secondes.
- Possibilité de doubler le décompte de l'expiration – 8 secondes.
- Exerce-toi aussi longtemps jusqu'à ce que tu sois capable de pratiquer la respiration alternée pendant quelques minutes.
- Si des pensées te viennent à l'esprit, ne les évalue pas. Laisse-les s'en aller comme des nuages au ciel et redirige ta concentration sur la respiration.
- Tu réaliseras bientôt que tu te sens beaucoup plus relâché.

Annexe 4

La respiration alternée en retenant son souffle

Ce niveau est à proposer sous condition que les techniques de respiration précédentes aient été réalisées sans problèmes.

- Entre l'inspiration et l'expiration s'ajoute la phase de la rétention de souffle. Tu fermes en même temps tes narines avec ton pouce et ton annulaire ainsi qu'avec ton petit doigt.
- La main gauche reste durant tout ce processus sur la cuisse. Le pouce et l'index se touchent.
- Les 3 phases de l'inspiration, de la rétention de souffle et de l'expiration sont à réaliser d'abord au rythme 4 : 4 : 8 (inspiration gauche 4 ; retenir l'air 4 ; expiration 8) Tu pratiques cette respiration aussi longtemps que tu te sens à l'aise.
- Tu pourras adapter le rythme plus tard à 2 : 8 : 6 si tu le souhaites.
- Si tu te sens à l'aise, alors tu peux augmenter le rythme à 3 : 12 : 9.
- Laisse passer quelques jours entre les exercices pour ressentir si cette forme de respiration te convient.

Annexe 5

La salutation au soleil[43]

La salutation au soleil est une séquence de 12 positions, qui peut varier selon la tradition. Les positions sont réalisées les unes après les autres sans faire de pause.

Ce déroulement se fait souvent pour échauffer le corps mais peut aussi être utilisé pour travailler l'endurance. Son allure et sa vitesse peuvent varier selon le besoin du pratiquant. La séquence peut être effectuée le matin car elle dynamise et renforce le corps entier par l'étirement de tous les muscles.

Symbolique : L'énergie solaire constitue la base pour toute vie. Le salut du soleil détient depuis des siècles cette symbolique.

Précautions : L'apprentissage des différentes positions est important avant de réaliser la salutation au soleil pour ne pas se blesser. Une fois la séquence apprise, il est recommandé de se concentrer sur sa respiration complète en réalisant les différentes positions. L'enseignant doit guider l'élève pour l'inspiration et l'expiration. En effectuant les mouvements et la respiration de façon rythmée, la séquence peut être très ressourçante.

Différenciation : Il est possible de proposer de nombreuses différenciations aux élèves. Ces derniers peuvent non seulement avoir le choix de différents niveaux d'exécution de certaines positions mais ils peuvent également ajouter de nombreuses autres positions. À l'enseignant de proposer les adaptations et les positions supplémentaires.

[43] Version de Surya Namaskar (Liera Schauer, et al., 2015)

Annexe 6

Les 12 postures de la salutation au salut

1ère posture :

Inspirer et expirer

Tu es debout et les pieds sont écartés de la largeur du bassin. Ton dos et tes épaules sont redressés, ton regard est dirigé vers l'avant et ton bassin est légèrement en rétroversion.

Les paumes de mains se touchent devant ton buste et tes doigts montrent vers le haut.

Symbolique : je suis solide et stable comme une montagne, aucun orage peut me renverser.

2e posture :

Pendant que tu inspires, tu tends les bras loin vers l'avant et tu les montes vers le ciel. Tes paumes de la main sont dirigées l'une vers l'autre et tes omoplates se rapprochent.

Evite un cambrement trop prononcé pour ne pas trop forcer sur la colonne vertébrale.

Symbolique : Je salue chaque nouveau jour.

3e posture :

Pendant que tu expires, tu te penches en avant en gardant le dos tendu. Tu laisses pendre ta tête vers le bas et tu peux essayer de tendre tes jambes. Si tu n'arrives pas alors tu les fléchis.

Symbolique : Je me lie à l'énergie de la terre.

4e posture :

Appuie tes mains sur le sol et tends ta jambe droite loin en arrière *pendant que tu inspires.* Ta jambe droite est en parallèle avec le sol. Tire ton buste loin vers l'avant. Ta tête, ton dos et tes cuisses sont alignés.

Veille à ce que tes mains soient en dessous de tes épaules.

Symbolique : Je suis fort et je continue mon chemin.

5e posture :

Tends ta jambe gauche en arrière. Ton corps est en parallèle avec le sol.

Ta tête, ton dos, tes hanches et tes jambes sont parfaitement alignés.

Tu retiens le souffle.

Symbolique : Je suis fort et totalement équilibré.

6e posture :

Pendant que tu expires, tu poses d'abord tes genoux sur le sol et ensuite tu descends lentement et de façon contrôlée avec ton buste. Tu poses ton buste et ton front entre tes mains.

Symbolique : Je suis porté.

7e posture :

Allonge ton corps sur le sol et étire ton menton et ton sternum loin en avant et vers le haut. Garde les coudes près de ton corps. Tes jambes sont fermées et tes doigts de pied sont allongés sur le sol. Ta tête est en prolongation de ton dos.

Attention de ne pas pousser sur les bras et de faire une hyper extension avec le dos.

Symbolique : J'ouvre mon cœur.

8e posture : Pendant que tu expires, tu pousses sur tes bras et tu lèves et diriges tes hanches vers l'arrière. Tu pousses en même temps tes hanches vers le haut jusqu'à ce que ton dos soit droit. Tes bras, ta tête et ton dos doivent former une ligne jusqu'aux hanches. Garde les jambes fléchies pour que ton dos reste bien droit. Si tu y arrives, tu peux essayer de poser les talons sur le sol.

Ta tête reste pendue vers le bas. *Tu restes pendant quelques respirations* dans la position du chien.

Symbolique : Je laisse le passé derrière moi.

Les postures sont maintenant réalisées inversement.

9e posture :

Les mains restent sur le sol et tu ramènes ta jambe droite avec élan vers l'avant *pendant que tu inspires profondément*. Tu poses ton pied entre tes mains. Ta jambe droite est en parallèle avec le sol.

Symbolique : J'ai confiance en moi et je continue mon chemin.

10e posture :

Ramène ton pied gauche vers l'avant pendant que tu expires. Ton dos et ta tête restent pendus vers le bas. Essaie de tirer le haut du corps vers tes jambes et laisse tes épaules baissées.

Symbolique : Je puise de l'énergie en moi.

11e posture :

Soulève -toi en gardant le dos tendu pendant que tu inspires. Lève tes bras vers le ciel et tends ton buste vers le haut. Laisse tes épaules baissées.

Symbolique : Je me ressource.

12e posture :

Descends les bras de manière consciente pendante que tu expires. Les paumes des mains se touchent devant ton buste et tu écoutes ton corps. Ferme tes yeux et respire calmement.

Symbolique : Je suis en paix avec moi-même et avec mon entourage.

Annexe 7

La salutation au soleil – 12 postures



Annexe 8

Une mise en mouvement du corps avec des affirmations

Affirmations	Description des exercices
Je bouge, je m'étire et j'éveille mon corps. *Sech bewegen, sech dehnen an den Kierper waakreg maachen.*	Tends les bras l'un après l'autre vers le haut et étire-toi dans toutes les directions.
Vers l'avant, vers le haut et sur les côtés je me pends. *No vir, no hannen an op d'Säiten, mech uspanen.*	Penche-toi vers l'avant, relève et tends les bras vers le haut. Etire-toi vers la gauche et vers la droite.
Relâchement complet en baillant *Ech si ganz relax*	Laisse tomber les bras le long du corps et baille si possible.
Avec roulement des épaules vers l'arrière et l'avant. *An rullen meng Schëlleren no vir an no hannen , virsiichteg*	Pose tes mains sur tes épaules et fais-les bouger vers l'arrière, puis vers l'avant.
Je tire mes épaules vers le haut. *Ech zéien méng Schëlleren erop an erof.*	Tire les épaules vers les oreilles.
Soulever, baisser, soulever, baisser, *Hiewen, erofdrécken, hiewen, erofdrécken,*	Lève une épaule, puis l'autre vers l'oreille.
Je m'échauffe pour ne pas me blesser. *An passen op dass ech mäi Kierper net knécken.*	Caresse les 2 épaules avec les 2 mains.

À la fin :

Ferme tes yeux et concentre- toi sur ta colonne vertébrale.

Comment la ressens-tu ? Sens tes épaules. Comment les ressens-tu ?

Comment ressens-tu ton corps entier ?

Annexe 9

ASHTA KARANA d'après Boris Tatzky

Respiration	**Description de l'exercice**
Inspirer Expirer	Lever les bras latéralement. Enlacer les pouces, serrer le ventre et les fessiers.
Inspirer Expirer	S'étirer et s'incliner sur le côté droit en serrant le ventre. Retour en posture.
Inspirer Expirer	S'étirer et s'incliner sur le côté gauche en contractant le ventre. Positionner les bras en angles droits.
Inspirer Expirer	Torsion sur le côté droit en serrant l'abdomen, tourner la ligne des épaules en maintenant le bassin de face Retour de face, resserrer les muscles fessiers.
Inspirer Expirer	Idem sur le côté gauche. Retour de face, bras tendus vers le haut et écartés.
Inspirer Expirer	Serrer l'abdomen, les fessiers et partir en arrière avec le haut du buste, relever la tête, épaules basses, sternum étiré vers le haut. Genoux légèrement pliés, fléchir le buste en avant, abdomen sur les cuisses, mains au sol, tête relâchée en avant.
Inspirer Expirer	Jambes tendues, bras en appui sur le haut des tibias, le dos est placé en parallèle au sol en étirant la colonne, bassin en arrière, sommet de la tête vers l'avant. *Tenir la posture en suspension de souffle.* Enroulement du dos. Si possible les talons restent en appui au sol, les jambes en parallèles. Le menton relâché contre la gorge.
Inspirer Expirer	Se redresser sur la pointe et aligner pieds, bassin, épaules, nuque, bras écartés et tendus. Contrôler la sangle abdominale et les muscles fessiers. Fixer le regard sur un point pour tenir l'équilibre un court moment de suspension du souffle. Retour en position initiale.
À la fin : Ferme tes yeux et concentre- toi sur ta colonne vertébrale. Comment la ressens-tu ? Sens tes épaules. Comment les ressens-tu ? Comment ressens-tu ton corps entier ?	

Annexe 10

Découverte de sa propre respiration

Les élèves s'allongent en position dorsale sur leur matelas et ferment les yeux.

Ils respirent normalement et observent consciemment leur respiration.

Respire normalement et concentre- toi sur ta respiration par le nez.

Sens comment l'air rentre dans ton nez. Elle est fraîche et caresse tes parois nasales.

Ressens par la suite comment l'air réchauffée par ton corps ressors par ton nez.

Quand tu entendras le son de la cloche, continue à respirer normalement et observe si ta respiration a changé.

Le même exercice mais en faisant un décompte son souffle.

1 inspiration, 2 expiration, 3 inspirations, etc.

Compte jusqu'à 10, puis recommence du début.

Quand tu entendras le son de la cloche, continue à respirer normalement et observe si ta respiration a changé.

Possibilité de faire le même exercice en étant assis.

Possibilité de faire le même exercice en étant debout.

Annexe 11

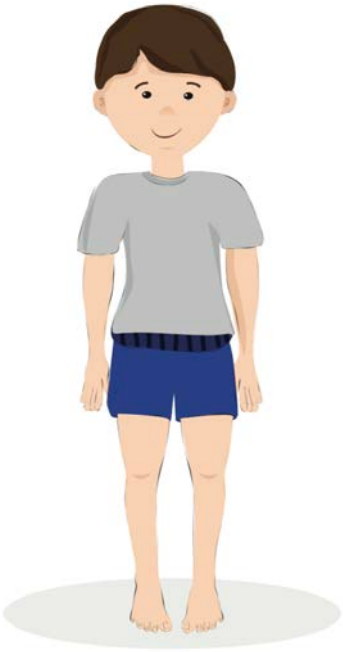
La respiration de Yoga

Les élèves s'allongent sur le dos et ferment leurs yeux pour mieux se concentrer sur leur corps.

1	Respiration profonde et calme à travers **le ventre.**
	Allonge-toi sur ton dos sur le matelas de manière que tu sois confortable et que rien ne te gène.
	Respire calmement par le nez.
	Coordonne ta respiration avec le décompte – oriente-toi à ma voix pour te donner le rythme : Inspiration (Ins) 1, 2, 3 et expiration (exp) 3, 2, 1. *Possibilité d'augmenter le décompte jusqu'à 4 ou 5 selon le temps et le niveau des élèves.*
	Tes mains sont posées sur ton ventre et les doigts du milieu se touchent.
	Lors de l'inspiration ton ventre gonfle et forme une voûte. Ressens comment tes doigts s'écartent.
	Lors de l'expiration ton ventre se dégonfle, tes doigts se touchent de nouveau.
	Essaye de diriger la respiration consciemment dans ton ventre.
2	Respiration profonde et calme à travers **ta poitrine.**
3	Respiration calme dans **les clavicules.**
1-2-3	Coordination des 3 respirations → **respiration de Yoga.** Le corps entier est oxygéné.

Annexe 12

La montagne – Tadasana



Explication :

- Redresse-toi et écarte tes pieds à largeur de tes hanches. Regarde vers l'avant et garde tes pieds en parallèle.
- Pousse tes hanches un peu vers l'avant pour éviter une hyperlordose.
- Lors de l'expiration, baisse tes épaules et rapproche tes omoplates.
- Ta tête est redressée, ta nuque est tendue, tire tes bras et tes doigts consciemment vers le bas. Respire normalement et laisse circuler l'air calmement dans ton corps.
- Reste quelques instants dans cette position.

Symbolique :

Tu es une montagne et tu résistes à chaque orage. Rien peut te déstabiliser.

Précautions :

Le dos est droit et les épaules sont relâchées

Annexe 13

L’arbre – Vriksasana



Explication :

- Redresse-toi et garde tes pieds fermés. Ta respiration est fluide et calme. Imagine qu’à partir de tes pieds poussent de longues et de fortes racines qui s’ancrer profondément dans la terre.
- Mets ton équilibre sur ta jambe gauche et pose ton regard sur un point fixe devant toi.
- En inspirant, lève ton pied droit vers l’avant.
- Tourne ton genou vers l’extérieur et pousse ton pied droit contre ta cheville gauche.
- Tourne ton genou élevé vers l’extérieur.
- En expirant plie tes mains devant ton buste.
  Respire profondément et calmement.
- Répétition avec l’autre jambe.

Symbolique :

Tu es un arbre puissant et en bonne santé.

Précautions :

Serrer les muscles abdominaux pour ne pas faire de déhanchement. Ne jamais poser son pied contre le genou.

Différenciations :





Plus facile :

Pied sur le sol pour plus d'équilibre.

Plus difficile :

Pied à l'intérieur de la cuisse.

Beaucoup plus difficile :

Lever les bras au ciel.

Position en groupe :

- Les partenaires sont côtes à côtes.
- Ils fléchissent leurs jambes extérieures et posent leurs pieds sur leurs chevilles.
- Ils élèvent leurs bras intérieurs et se tiennent par la main.

- Ils posent les paumes des mains des bras extérieurs l’un contre l’autre.
- Ils changent de côté.

Annexe 14

Le bateau – Navasana



Explications :

- Allonge-toi sur le dos et contracte tes muscles abdominaux. Sens comment ton ventre devient dur.
- Soulève ta tête, ton buste et les jambes du sol.
- Tends tes bras et jambes loin devant toi. Garde ton dos droit.
- Sens la contraction de tes muscles abdominaux.
- Reste pendant quelques respirations dans cette position.

Symbolique :

Tu es le capitaine de ton bateau et c'est toi qui le contrôle. Le Yoga t'apprend à contrôler ton bateau – en restant calme et concentré tu peux affaiblir les vagues et les laisser passer sans qu'elles ne fassent trop de dégâts.

Précautions :

Garder le dos droit et les épaules relâchées.

Différenciations :





Plus facile :

Jambes pliées, dos droit, mains aux cuisses.

Jambes pliées, dos droit, les bras sont écartés.

Positions/jeux en groupe :

- Qui garde la position le plus longtemps possible ?
- Réaliser la position à 2 en se regardant, les pieds se touchent, garder l'équilibre.

Annexe 15

L’arc – Dhanurasana



Explications :

- Allonge-toi sur le ventre, fléchis une jambe et essaie d’attraper ta cheville de l’extérieur.
- Attrape ensuite l’autre cheville et tire sur les chevilles pour équilibrer la poitrine en décollant les jambes du sol.
- Tâche de balancer les cuisses plus haut en arrière pour surélever la poitrine, puis pousser les pieds vers l’arrière et le haut.
- Reste pendant quelques respirations dans cette position.

Symbolique :

Tu es flexible comme un arc, tu peux t’adapter à chaque situation.

Précautions :

Attention de ne pas faire une hypertension trop forte – risque de se blesser aux lombaires et au cou.

Différenciations :



Plus facile :

Attraper les pieds de l'extérieur et soulever les jambes et le buste qu'un minimum.

Positions/jeux en groupe :

- Qui peut faire balancer son arc ?

Annexe 16

Le chien – Adho Mukha Svanasana



Explications :

- Tu es debout et tes pieds sont écartés à la largeur de ton bassin.
- Tu te penches en avant avec les bras tendus *pendant que tu expires* et tu poses tes mains sur le sol.
- Tu pousses tes hanches vers le haut et tu respires calmement.
- Garde ton dos droit et tes bras tendus. Tu pousses ton buste en direction du tapis.
- Essaye de poser les talons sur le sol. Ta tête reste relâchée.
- Reste pendant quelques respirations dans cette position.
- Reviens lentement avec tes mains vers tes pieds et remonte ton haut du corps en inspirant *profondément.*

Symbolique :

Un chien voit beaucoup de choses de manière différente. Si tu te mets tête-bêche et tu changes de point de vue, alors certaines choses deviennent plus claires.

Bienfaits et précautions :

- La position améliore la concentration car le sang pénètre vers la tête.
- Elle renforce le corps entier et étire les mollets.
- Elle est très ressourçante et prévient la fatigue.

Différenciations :



Plus facile :

Fléchir les jambes pour garder le dos droit.

Plus difficile :

Lever une jambe vers le haut en gardant l'équilibre.

Annexe 17

Le triangle – Trikonasana



Explications :

- Tu écartes tes jambes et tu tournes ton pied gauche vers l'avant.
- Tu écartes tes bras vers les côtés de manière qu'ils soient horizontaux par rapport au sol.
- Tu décales ta hanche vers la droite et tu te penches vers la gauche. Ton buste reste droit et tu places ta main sur ta jambe.
- Reste dans cette position pendant quelques respirations.

Symbolique : Tu te sens très grand… tu es respecté par tes proches et c'est également à ton tour de respecter les autres. À travers ce respect mutuel, tu vas gagner encore beaucoup d'amis.

Bienfaits et précautions :

- Etirement des obliques
- Agrandissement du volume de respiration
- Renforcement et étirement des jambes
- Amélioration de la flexibilité de la colonne vertébrale

Différenciations :



Plus facile :

Fléchir la jambe avant et poser le coude sur la cuisse.




Se mettre devant un mur pour garder l'alignement en se penchant sur le côté.

S'aider d'un bloc qui est placé derrière la jambe avant et sur lequel l'élève peut se s'appuyer avec sa main. Il peut varier la hauteur du bloc selon son besoin.

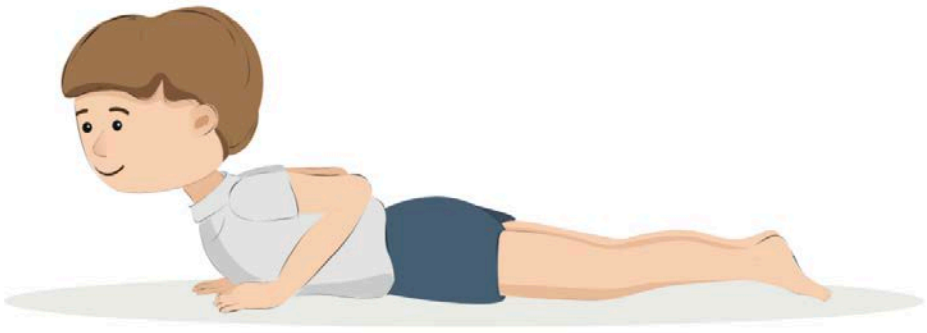


Plus difficile :

Réaliser un triangle inversé par la suite.

Annexe 18

Le cobra – Bhujangasana



Explications :

- Tu es allongé sur le ventre et tu poses tes pieds sur le sol.
- Tes mains sont en dessous de tes épaules, tout près de ton corps et ton front est posé sur le sol.
- Tu tires ta tête et ton buste vers l'avant et vers le haut pendant que tu inspires. Ta tête reste dans l'alignement de ta colonne vertébrale.
- Descends tes épaules et respire calmement.

Symbolique :

Un serpent a la capacité de se débarrasser de sa peau. Toi aussi, tu peux laisser le passé derrière toi et ouvrir ton cœur à de nouvelles aventures.

Bienfaits et précautions :

- La position renforce les dorsaux et prévient des problèmes de dos.
- Elle améliore l'endurance, la force et le courage.
- Elle soutient la digestion.
- Attention de contracter les fessiers pour soulager le dos.

Différenciations :



Plus difficile :

Réaliser le chien qui regarde vers le haut (Urdhva Mukha Svanasana). Pousser sur les bras et élever la poitrine aussi haut que possible.

Annexe 19

La danseuse - Natarajasana



Explications :

- Tu es debout et tu plies ton genou droit pour amener le pied droit en hauteur vers la hanche droite.
- Tu saisis le pied droit avec la main droite de l'extérieur.
- Tu tournes le coude droit vers l'intérieur et en hauteur alors que la jambe droite s'étend vers l'arrière et en hauteur depuis la hanche.
- Amène le bras gauche vers l'avant pour rester en équilibre.

Symbolique :

Une danseuse détient une certaine grâce. Toi aussi tu peux réaliser de belles choses en prenant ton temps et en ayant patience. Ouvre ton cœur au monde et réalise tes rêves tout en étant patient.

Bienfaits et précautions :

- La position renforce et étire les jambes (surtout le quadriceps).
- Elle étire les épaules.
- Attention au genou de la jambe porteuse et aux épaules en cas d'instabilité.

- **Différenciations :**





Plus facile :

Simplement lever la jambe en avant et la tenir tout en gardant l'équilibre.

Réaliser la position sans trop étirer la jambe et le bras.

Plus difficile :

Monter la jambe au-dessus de la tête et l'attraper avec 2 mains.

Positions/jeux en groupe :

- Réaliser la position en se regardant de face – se tenir avec le bras avant pour un meilleur équilibre.

Annexe 20

La table – Ardha Purvottanasana



Explications :

- Tu es assis sur ton matelas et tes jambes sont tendues vers l'avant. Tes mains sont posées derrière ton corps et tes pouces montrent en direction de ton corps.
- Tire les genoux vers toi en inspirant et pose tes pieds à largeur de hanches devant toi pendant que tu expires.
- Contracte tes muscles fessiers et pousse tes hanches vers le haut pendant que tu expires.
- Tes cuisses, ton dos et ta tête sont alignés, ta respiration est calme et régulière.
- Garde cette position pendant quelques respirations.

Symbolique :

Une table est stable et massive. Les choses que tu places dessus sont en sécurité car elle sait les porter. Toi aussi tu es stable et les personnes autour de toi peuvent te confier des secrets. Découvre tes limites pour que les autres puissent également les respecter.

Bienfaits et précautions :

- La posture renforce les poignets et les épaules.
- Elle renforce également les cuisses et les muscles fessiers.
- Attention à ce que les doigts des mains soient tournés en direction des pieds pour ne pas se blesser aux poignets.

Différenciations :

Plus difficile :

Lever une jambe vers l'avant tout en gardant l'alignement avec la colonne vertébrale.

Lever la jambe vers le haut sans baisser les fesses.

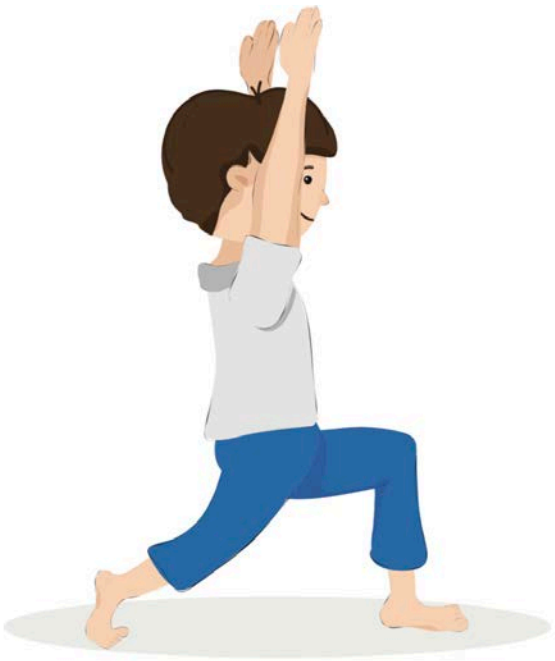
Réaliser une planche inversée (en tendant les jambes).

Positions/jeux en groupe :

- Qui arrive à monter une jambe ?

Annexe 21

Le guerrier 1 – Virabhadrasana 1



Explications :

- Recule ton pied gauche avec un grand pas vers l'arrière. Fléchis ta jambe avant de sorte que ton genou soit au-dessus de ta cheville. Ta jambe fléchie a un angle de 90°.
- Lève tes bras vers le haut à ce que les paumes des mains sont face à face.
- Essaie de tirer ton buste vers le haut et te t'allonger en arrière.
- Regarde droit devant toi et reste concentré.
- Sens tes jambes travailler et écoute ta respiration.

Symbolique :

Un guerrier est courageux et a toujours un but devant les yeux. Sois courageux et fixe-toi un but que tu veux atteindre. Tu sais tout faire, crois en toi et sens la force de ton corps.

Bienfaits et précautions :

- La posture renforce les muscles du dos, des pieds et des jambes.
- Elle étire les fléchisseurs de la hanche.
- Elle entraîne la stabilité et aide à travailler la confiance en soi.
- Attention à contracter les muscles fessiers pour soulager le dos.

Différenciations :

Plus difficile :

Poser le talon de la jambe arrière sur le sol et déplacer le pied de 5° vers l'extérieur pour débloquer la hanche.

Poser les paumes des mains l'une sur l'autre et serrer les bras.

Annexe 22

Le guerrier 2 – Virabhadrasana 2



Explications :

- Place-toi en position debout, les jambes largement écartées. Pendant que tu inspires, écarte tes bras à la hauteur de tes épaules.
- Tourne ton pied droit vers l'extérieur dans un angle droit, parallèle du bord arrière de ton tapis. Tourne le pied gauche légèrement vers l'intérieur (environ 5°).
- Regarde loin au-delà de ta main droite. Les paumes sont tournées vers le sol. Descends tes épaules et ressens cet allongement.
- Fléchis le genou droit sur l'expiration jusqu'à ce qu'il se trouve à la verticale de la cheville droite en pointant vers l'avant.
- Respire tranquillement et ressens ce sentiment de guerrier en toi.
- Pour sortir de la position, tends la jambe avant. Sur l'expiration suivante, tourne ton pied vers l'intérieur.
- Répétition de la position avec l'autre jambe.

Symbolique :

Être un héro doit certainement être un sentiment extraordinaire. Pourquoi ?

Parce que tu as confiance en toi !

Tu montres de la force quand tu avoues que tu ne sais pas encore faire quelque chose…

Pour avouer ceci il faut du courage ! Ce que tu as ! Les autres le sentent et veulent être comme toi…

Bienfaits et précautions :

- Cette position renforce les muscles des bras et des mollets.
- Elle ouvre les hanches et soutient la force ainsi que l'endurance.
- Attention à ce que le genou ne dépasse pas l'articulation du pied.
- Le genou doit rester au-dessus du pied et ne pas tomber vers l'extérieur ou l'intérieur.

Différenciations :



Plus difficile :

Ajouter la position du guerrier inversé.

Positions/jeux en groupe :

Le guerrier 2 ou avec la classe entière -

Par exemple 2 élèves sont debout l'un derrière l'autre (20 cm environ entre eux).

Ils se mettent en position du guerrier 2 et dirigent leurs regards vers l'extérieur.

Ils restent dans cette position pendant quelques respirations.

Cet exercice peut également être réalisé avec la classe entière, les uns derrière les autres pendant quelques respirations.

Annexe 23

Le guerrier 3 – Virabhadrasana 3



Explications :

- Tu es debout, ton regard est dirigé vers l'avant et tes épaules sont baissées. En inspirant tu tends un bras vers le haut, l'autre reste le long du corps.
- La jambe gauche est ancrée sur le sol et tu te concentres sur un point fixe.
- En expirant tire ton corps entier à partir de la hanche vers l'avant.
  En même temps tu soulèves ta jambe droite vers le haut.
- Ta tête se trouve dans l'axe longitudinale de ta colonne vertébrale et ta concentration est axée sur ta respiration.
- Tu gardes un alignement parfait entre la tête, tes hanches et ton pied. Tu te penches en avant en respectant cet alignement.
- Ré-essaie la balance sur l'autre jambe.

Symbolique :

Dans la vie il est important de trouver la bonne balance et de rester dans un bon équilibre. Essaye de trouver ton équilibre – c'est seulement toi qui sais ce qui est juste.

Rappelle-toi toujours de cet équilibre, également dans tes actions : donner et recevoir.

Bienfaits et précautions :

- L’exercice renforce les jambes.
- Il améliore le sens de l’équilibre et encourage la capacité de concentration.

Différenciations :

Plus facile :

L’élève découvre sa limite. Il doit garder l’alignement de sa tête, de ses hanches et son pied. À lui de décider jusqu’où il se penche en avant.



Plus difficile :

Réaliser des mouvements de squats pour travailler davantage le renforcement des jambes.

Positions/jeux en groupe :

Les élèves font 2 lignes et réalisent la posture de face. Par 2, ils se tiennent par la main avant tout en restant bien alignés. Quelle est leur limite ?

En groupe, les jeunes peuvent faire cette position ensemble en pointant leur bras au milieu de manière à ce qu’ils forment une étoile.

Annexe 24

Le chameau - Ustrasana



Explications :

- Tu te mets à genoux et tu les ouvres à la largeur de tes hanches. Tu allonges tes pieds sur le matelas.
- Tu poses tes mains sur le bas de ton dos pour le protéger.
- Tu t'allonges en arrière et tu t'informes par le regard si tu peux toucher ton talon avec une main. Si c'est le cas, alors tu touches l'autre talon aussi avec l'autre main.
- Ancré par les jambes et les pieds, tu pousses les hanches en avant et le coccyx vers le bas tout en étirant les mains vers les talons.
- Reste quelques respirations dans cette posture.
- Replace tes mains sur le bas de ton dos et relève-toi.

Symbolique :

Les chameaux peuvent survivre un certain temps sans eau… ils ont de l'endurance et ils sont confiants. Ces 2 caractéristiques sont très spéciales chez un chameau. À toi de montrer ton endurance dans cette position – elle te rend forte et précieuse.

Bienfaits et précautions :

- La position élargit la cage thoracique.
- Elle prévient l'asthme et une position du dos trop convexe.
- Attention à protéger le bas du dos avec le support des mains.

Différenciations :

Plus facile :

L'élève n'allonge pas ses pieds mais les pose sur le matelas pour élever ses talons.

Il ne touche pas ses talons mais reste simplement penché en arrière en soutenant son dos avec ses 2 mains.

Annexe 25

La bougie – Sarvangasana



Explications :

- Allonge-toi sur le dos et lève tes jambes avec de l'élan vers le haut pendant que tu inspires.
- Quand le bassin se lève, supporte to dos avec tes 2 mains.
- Ressers tes omoplates en expirant.
- Les jambes sont tendues vers le haut et les pieds sont relâchés.
- Après quelques respirations, tu déroules ton dos lentement vertèbre par vertèbre.

Symbolique :

Une bougie nous apporte de la lumière et de la chaleur. Retrouvons également en nous cette lumière et cette chaleur pour rayonner de l'intérieur. Il nous faut simplement des pensées positives et de l'amour. Les personnes autour de toi ressentiront cette attitude chaleureuse.

Bienfaits et précautions :

- La posture stimule la circulation sanguine et améliore le retour veineux.
- Elle soutient le fonctionnement de la glande thyroïde.
- Elle renforce également le système immunitaire.

Différenciations :

Plus facile :

Si l'élève ne réussit pas à tendre les jambes vers le haut, il a la possibilité de plier ses genoux et de remonter seulement ses hanches et son dos. Il soutient son dos avec ses mains.

Plus difficile :

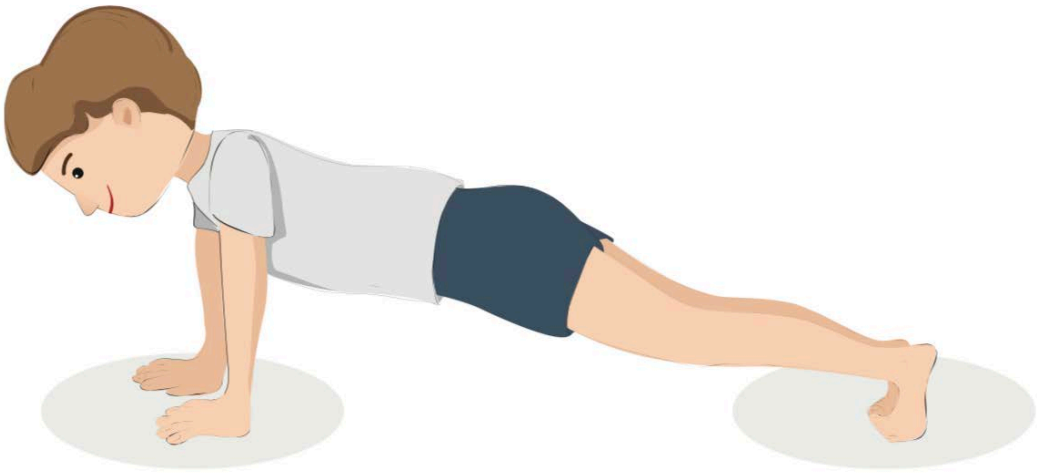
Lorsque l'élève réussit à tendre ses jambes vers le haut, il peut essayer de faire descendre ses jambes vers l'arrière jusqu'à ce que ses pieds touchent le sol derrière lui. Il peut alors lâcher ses mains de son dos et les allonger sur son matelas. Pour revenir il faut de nouveau soutenir son dos et le dérouler lentement vertèbre par vertèbre.

Positions/jeux en groupe :

Les élèves peuvent réaliser la posture en groupe en forme d'étoile par exemple.

Annexe 26

La planche – Kumbhakasana



Explications :

- Mets-toi à 4 pattes et veille à ce que tes poignets soien placés en dessous de tes épaules.
- Pousse sur tes bras et tends tes jambes vers l'arrière. Ton corps est complètement tendu et gainé.
- Reste dans cette position pendant quelques respirations (10 secondes environ)

Symbolique :

Une planche est rigide et stable. Ressens ton corps et ressens ta force que tu as en toi. N'oublie jamais que tu peux tout réussir.

Bienfaits et précautions :

- La position renforce les poignets et les articulations des orteils.
- Elle fortifie les jambes et les muscles dorsaux.
- Elle améliore de plus la stabilité et l'endurance.

Différenciations :

Plus facile :

Si l'élève ne réussit pas à rester gainé, il a la possibilité de mettre ses genoux sur le matelas. Il veille tout de même à garder un alignement de la tête, de son dos et de ses hanches.

En cas de problèmes avec les poignets, l'élève peut réaliser la posture sur les bras en plaçant les coudes en-dessous de ses épaules.

Plus difficile :

Pour travailler davantage l'équilibre et le renforcement musculaire, l'élève peut lever une jambe et/ou un bras opposé.

Il peut également fléchir les coudes, baisser son corps entier en restant aligné et remonter (pompes). Les coudes restent à tout moment près du corps.

Positions/jeux en groupe :

Les élèves peuvent former 2 lignes de façon à ce que 2 élèves sont face à face. L'enseignant peut leur demander de se saluer en se donnant la main ou en faisant une ou plusieurs tapes.

Annexe 27

La palme



Explications :

- Tu es debout et les pieds sont écartés à largeur de tes hanches.
- Tends tes bras vers le haut pendant que tu inspires. Tes paumes de mains sont dirigées vers le haut.
- Tu entrelaces tes doigts mis à part tes index. En expirant tu te penches vers un côté en gardant les bras serrés contre les oreilles. Ressens l'étirement intense du côté de ton corps.
- Tu ramènes tes bras de nouveau vers le milieu pendant que tu inspires.
- Répète cet exercice sur l'autre côté

Symbolique :

Tu es capable de t'adapter à différentes situations. En étant une palme, tu es solide et bien enraciné. Rien ne peut te déséquilibrer, tu restes flexible et confiant.

Bienfaits et précautions :

- La posture étire les muscles latéraux du tronc.
- Elle approfondit la respiration dans le thorax latéral.
- Elle peut prévenir une lordose.

Positions/jeux en groupe :

Les élèves peuvent se mettre face à face. Ainsi l'un est le miroir de l'autre, il suit ses mouvements.

Annexe 28

La sirène – Ardha Matsyendrasana



Explications :

- Tu es assis en tenant le dos droit et en ayant les jambes tendues vers l'avant.
- Place le pied gauche au sol, tout juste à l'extérieur du genou droit.
- Ta main gauche est placée derrière ton dos sur le sol pour t'aider à garder ton dos droit.
- Lève ton bras droit en inspirant profondément et pose ton coude à l'extérieur de ton genou gauche.
- En expirant, réalise une rotation vers le côté gauche en poussant avec le bras contre le genou droit.
- Le dos reste droit et les épaules sont relâchées.
- Réalise quelques respirations et retourne-toi vers l'autre côté.
- Répète la posture de l'autre côté.

Symbolique :

Cette posture nous montre que chaque chose a 2 faces. Ça dépend toujours lequel côté tu te trouves. Fais ton choix toujours en écoutant ton cœur.

Bienfaits et précautions :

- La posture mobilise la colonne vertébrale et les articulations des hanches.
- Elle active le fonctionnement des organes de l'abdomen.
- De plus elle améliore la capacité de concentration.

Différenciations :

Plus facile :

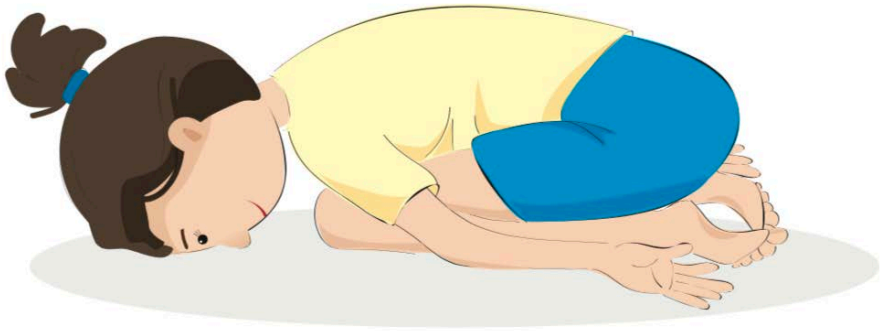
Si l'élève n'arrive pas à placer son coude à l'extérieur du genou, il peut mettre son bras autour de sa jambe.

Plus difficile :

L'élève a la possibilité de fléchir la jambe tendue pour travailler encore plus l'ouverture des hanches. Il doit veiller à garder ses hanches sur le sol.

Annexe 29

La position de l'enfant - Balasana



Explications :

- À partir d'une position sur les mains et les genoux, laisse aller les hanches à l'arrière vers les talons. Allonge les bras le long des jambes.
- Ecarte largement tes genoux et relâche toute pression de la colonne lombaire.
- Pose ton front sur ton matelas et respire calmement. Ressens ton ventre se gonfler sur tes cuisses.

Symbolique :

En tant qu'enfant tu étais protégé et en sécurité. Maintenant étant un adolescent, tu es beaucoup plus indépendant… Profite de cette posture en te rappelant la protection durant ton enfance. Ecoute ta respiration et relâche ton corps entier.

Bienfaits et précautions :

- Etirement des lombaires.
- Relâchement total.
- Attention aux problèmes de genoux car ils subissent une impression importante. Une couverture en dessous des genoux réduira la pression.

Positions/jeux en groupe :

L’enseignant peut favoriser le relâchement en plaçant ses 2 mains sur les lombaires de l’élève et en poussant légèrement son dos vers l’avant et vers le bas. L’enseignant veille bien évidemment à avertir l’élève avant qu’il ne pose ses mains sur son dos.