A background image showing a group of people practicing yoga in a large, brightly lit room, likely a school gymnasium. The floor is covered with mats, and several individuals are in various yoga poses, some lying on their backs and others in more active positions. The room has large windows and a high ceiling.

CYCLE de
« YOGA SCOLAIRE »
LYCEE JACQUARD CAUDRY
Académie de LILLE

Marie Andrée BAILLON

Professeur EPS

MASTER « Éducation Santé »

Fondatrice de l'Association RESPYRS

« Recherche Éducation Santé, Pratique du Yoga, Réalisation de Soi »

www.respyrs.fr

mabaillon@aol.com

A group of people, likely students, are practicing yoga in a large, brightly lit room with a red and green mat. They are lying on their backs, some with their knees bent and feet flat on the floor, others with their legs extended. The room has large windows in the background and a whiteboard on the wall.

Une nouvelle APSA,
« YOGA SCOLAIRE »

Marie Andrée BAILLON

Lycée Jacquard CAUDRY

Académie de Lille

Objectifs du Yoga Scolaire et de la SANTE

SANTE:

État complet de bien être physique
psychique et sociale

Développement harmonieux de la
personnalité des élèves

Prévention et promotion de santé

Compétences psychosociales

Compétences de santé

EPS: « citoyen cultivé, lucide, autonome
responsable de sa conduite corporelle,
attentif aux relations sociales »

Haut Comité Santé Publique « santé est
un processus évolutif »

État d'esprit, état de santé à travers des
techniques

• YOGA SCOLAIRE:

- État d'ÊTRE en EQUILIBRE, toujours remis en question, d'où l'utilisation de diverses techniques en fonction de chacun, du contexte..pour mettre en lien le corps, le mental, les affects, l'intellect.
- Intégration d'une éducation musculaire, respiratoire,émotionnelle, sociale...
- Connaissance de soi
- Développement du potentiel tant physique qu'émotionnel par une meilleure relation à soi, aux autres, à l'environnement, d'où une MAITRISE DE SOI par le BON USAGE de SOI

SANTE/« YOGA SCOLAIRE »/ EPS/ EpS

- La notion de mise en place de **projet personnel** renvoie à un **projet de vie** essentiel en matière d'Éducation pour la Santé: EpS en Éducation Physique et Sportive: EPS
- et va permettre **l'adoption de comportements** non pas liés uniquement à une transmission de **savoirs faire**, mais à la combinaison de **compétences culturelles** et **méthodologiques** permettant
- le développement de **savoirs, savoirs faire** et de **savoirs être**.

CONTEXTE des élèves de classe de première au Lycée JACQUARD

- En pleine mutation physique et psychologique
- * en recherche d'identité, de connaissance de soi, d'estime de soi
- *l'image extérieure différente de l'image intérieure = conflits
- *obligation adaptations rapides/ sollicitations extérieures= réponses motrices, mentales, intellectuelles souvent obstruées par l'ÉTAT EMOTIONNEL
- *différentiation entre filles et garçons/ écoute du corps
- *problème d'acceptation et d'identification de ce corps que J'AI par rapport à ce corps que JE SUIS= difficulté à SE regarder, à S'ECOUTER, à (SE) RESSENTIR, à ETRE, à VERBALISER

Le cadre et les règles

- Dans le « **Yoga Scolaire** », comme dans les autres APSA,
- **Le cadre et les règles** de fonctionnement donnent accès à la
- **Conception** de projet éducatif, projet pédagogique, projet personnel de l'élève

Les outils utilisés dans la pratiques du « Yoga Scolaire »

- YAMA:
règles de comportement pour atteindre l'équilibre avec les autres
- NYAMA:
règles de comportement pour atteindre l'équilibre avec soi
- ASANA:
postures pour l'équilibre physique par des techniques, corps
- PRANAYAMA:
équilibre nerveux par des techniques respiratoires, mental
- PRATYARA:
retrait des sens, attention
- DHARANA:
fixation de l'attention, concentration
- DHYANA:
concentration continue, méditation
- SAMADHI:
intégration équilibre global

- 
- COMPETENCE CULTURELLES: CC5:
 - « **ORIENTER et DEVELOPPER les EFFETS de l'ACTIVITÉ PHYSIQUE en vue de l'ENTRETIEN de SOI** »



- CONNAISSANCES
METHODOLOGIQUES:

- **Connaissances sur soi**
- **Élaboration d'un projet**
- **Adaptation du projet**

OBJECTIF de TRANSFORMATION

PASSER DE

L'élève guidé par l'enseignant qui parle, commente, aide....

A

L'élève opérant ses propres choix d'actions et l'enseignant silencieux

Vers

L'amélioration de l'état de conscience au niveau proprioception, musculaire, et respiratoire

Pour devenir :

Acteur, observateur, récepteur,

autonome dans sa pratique

OBJET du Travail en fin de cycle

- **Construire**, puis **mémoriser** une série
- **Vivre des expériences** corporelles
- **JOUER** avec des **VARIABLES**: formes, vitesses d'exécution...
- **Ressentir**
- **PRODUIRE** des **EFFETS** sur
 - Respiration
 - Rythme cardiaque
 - Circulation
 - Tonus musculaire
 - Articulation, muscles..

FORME de PRATIQUE CC5

- Construire une séance de « yoga scolaire » de 30mn avec un repère de temps toutes les minutes (comme en course de durée)
- La séance aura 3 parties distinctes:
 - *prise de conscience
 - *série
 - *relaxation

Formuler un besoin particulier

- Comme en course de durée:

3 possibilités:

A) Performance

B) Santé en continu

C) Gestion du stress, récupération

Cela va se traduire en Yoga Scolaire par:

A) série de postures en DYNAMIQUE

B) série de postures en DYNAMIQUE et
STATIQUE

C) Série de postures en STATIQUE

FORMES de TRAVAIL

***DYNAMIQUE:** les postures sont enchaînées au rythme de la respiration
Ouverture sur l'inspir, retour à l'expir
Fermeture, torsion, inclinaison sur l'expir, retour sur l'inspir

***STATIQUE:** rester dans les postures en comptant les respirations

Les 7 FAMILLES de POSTURES

- OUVERTURE
- FERMETURE
- EQUILIBRE
- INVERSEE
- TORSION
- INCLINAISON
- RELAXATION

5 Actions sur la Colonne Vertébrale : CV

- Alignement
- Flexion
- Extension
- Torsion
- Inclinaison

Sur les différents niveaux de la CV:

*cervicale

*dorsale

*lombaire

3 Niveaux du corps dans l'espace

- Au sol: plat dos, plat ventre, sur les flancs
- Intermédiaire: accroupie, à genoux, à 4 pattes...
- Debout: sur les 2 pieds, ou sur 1 pied, inversé sur la tête...

4 TYPES de RESPIRATION

- Claviculaire : 1
- Thoracique : 2
- Abdominale : 3
- Complète : 1+2+3

POSTURE= ASANA

- « **ETRE STABLE** et **CONFORTABLE** »

- **EQUILIBRE** entre le
CORPS et le **MENTAL**

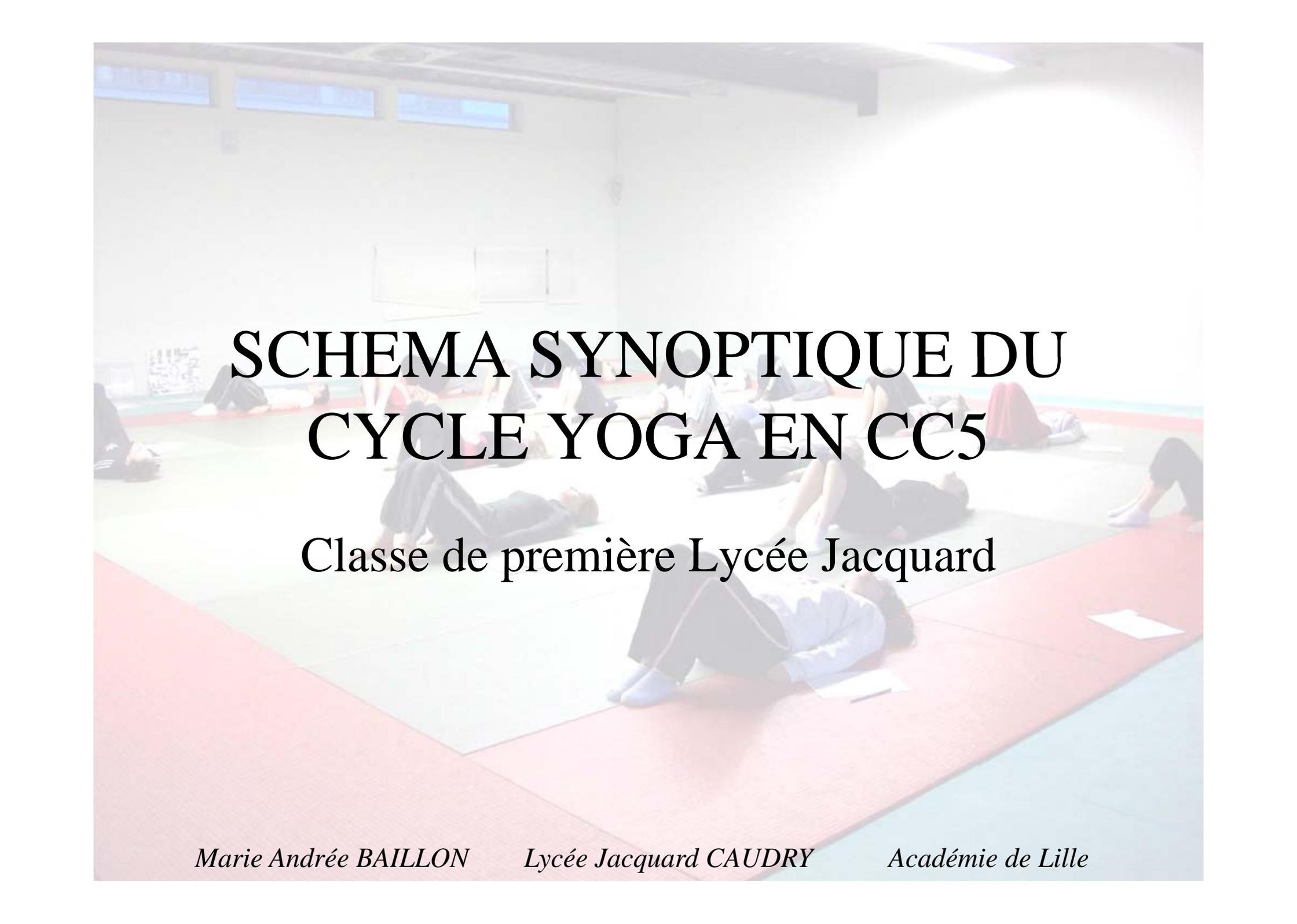
ETRE PRESENT

Les EXPERIENCES

En lien avec la FREQUENCE CARDIAQUE

Observations:

- *Mouvements en lien avec la respiration
- *Mouvements des muscles
- *Mouvements articulaires
- *Toutes les manifestations internes....

A group of students in a gymnasium practicing yoga on mats. The students are lying on their backs on mats, some with their legs raised and feet on the floor. The gymnasium has a red and green floor, and there are windows in the background.

SCHEMA SYNOPTIQUE DU CYCLE YOGA EN CC5

Classe de première Lycée Jacquard

Séance 1

- Partir des représentations des élèves
- Faire l'expérience de la respiration
- A l'intérieur du corps
- A travers divers postures
- Lâcher prise induit par l'enseignant
- Élève : acteur dirigé

Séance 2

- Expérimentation et prise de conscience des sensations internes en lien
AVEC
 - **Le tonus musculaire**
 - **Les mouvements (dynamique)**
 - **L'arrêt (statique)**ET
 - **La respiration**
 - **La fréquence cardiaque**
 - **La concentration**
 - **La mémorisation**
 - **La relaxation****POUR prendre des repères sur SOI**

Séance 3

EXPERIMENTER avec comme **REPERES** la fréquence cardiaque et les ressentis

- **Les divers formes de travail**
- **Les divers orientations du corps à travers les 7 familles de postures:** alignement, ouverture, fermeture, torsion, inclinaison, renversée, relaxation avec corrections biomécaniques
- **En lien avec les divers mouvements de la colonne vertébrale** alignement flexion extension inclinaison rotation
- **Notion de pose contre-pose**
- **Ressentir**
- **Prendre le pouls après chaque période**

Séance 4

- **S'éprouver** à travers des mini enchaînements en fonction d'un des 3 objectifs
- Par groupe de 3 avec un
 - ***PRATIQUANT**: exécute la série, annoncée par
 - ***GUIDE**: donne les postures, le temps
 - ***OBSERVATEUR** avec fiche sur le tonus, les contractions, la CV/famille de postures

Séance 5

- **Les prises de conscience** se mettre en lien avec l'activité future (préparation/visualisation)
- **Construire une série 12** postures en passant par les différents niveaux :
 - **Au sol**
 - **Milieu**
 - **Debout**
- **Prise du CSE du lien entre vitesse d'exécution/ concentration/ respiration rythme cardiaque**

Séance 6

- **Faire l'expérience des divers possibilités d'action sur soi en fonction d'un objectif**
- Identifier un **Besoin**
- Se donner un **Objectif**
- Construire une série avec 3 parties :
 - Prise de cse
 - Postures
 - Relaxation
- Et
 - Les 5 mouvements de la CV
 - Les 3 niveaux
 - Le choix des formes de travail en lien avec les divers respirations et concentrations

| NOM | PRENOM | | | | | FICHE N° |
|------------------------------|------------------|--|-----------------------|--|--|----------|
| BESOINS | OBJECTIF GENERAL | | | | | |
| DEROULEMENT DE LA SEANCE | | | DIFFERENTES SEQUENCES | | | |
| OBJECTIFS | | | INTERMEDIAIRES | | | |
| DESCRIPTIF DE LA POSTURE | | | | | | |
| FAMILLE | | | | | | |
| TYPE DE TRAVAIL SUR LA CV | | | | | | |
| TYPE DE RESPIRATION | | | | | | |
| TYPE DE CONCENTRATION | | | | | | |

Séance 7

- **Mémoriser** la série
- **Vivre** les divers expériences corporelles
- **Verbaliser** sur la fiche d'évaluation
- **Intégrer** la série
- **Lâcher prise** induit par l'élève lui-même

Séance 8

- **Évaluation**
- **Construire/réaliser/analyser la série (lien avec la course de durée)**
- **Laisser faire le corps/ la respiration/ la concentration**
- **Élève : Récepteur de sensations acteur autonome**

EVALUATION YOGA PREMIERE

NOM _____ PRENOM _____

| Pendant le cycle | Jamais | Quelquefois | Souvent | Toujours |
|---|--|-------------|---------|----------|
| PARTICIPATION | 0 | 0,5 | 0,75 | 1 |
| BILAN ECRIT | | | | |
| Plusieurs domaines mis en relation | 0 | 0,5 | 0,75 | 1 |
| Utilisation des termes appropriés | 0 | 0,5 | 0,75 | 1 |
| Utilise des liens entre bilan et objectifs(étoile) | 0 | 0,5 | 0,75 | 1 |
| FICHE EVALUATION | TOTAL sur 5 points : chaque erreur au niveau déroulement de la séance, les objectifs, famille, type de travail sur la CV, type de respiration, type de concentration : -0,25 point | | | |
| ADAPTATION | | | | |
| TOTAL sur 4 points : | | | | |
| Gestion du stress par rapport au défi | 0 | 0,5 | 0,75 | 1 |
| Préservation de la concentration | 0 | 0,5 | 0,75 | 1 |
| Adaptation de la respiration / nouvelle vitesse d'exécution | 0 | 0,5 | 0,75 | 1 |
| Adaptation du tonus/ Nouvelle vitesse d'exécution | 0 | 0,5 | 0,75 | 1 |
| EXECUTION | TOTAL sur 7 points : chaque erreur observée de l' « extérieur » = moins 0,25 point l'observation est globale, à travers la séance, puis le film CRITERES pris en compte : *état d'équilibre dans chaque posture *continuité dans les différentes phases *état d'équilibre entre les postures *tonus musculaire approprié à la posture *relâchement général du corps *concentration *adaptation de la vitesse d'exécution | | | |
| NOTE FINALE | Sur 20 points | | | |



ILLE

Yoga Scolaire hors cycle

L'utilisation des « outils » du yoga pour

*Savoir ENTRER dans un activité

-s'échauffer

*Savoir ETRE dans une activité

-s'exercer, s'entraîner en utilisant des variables spécifiques

*savoir SORTIR, RECUPERER

-se détendre, se relâcher, en utilisant des variables spécifiques

« Yoga Scolaire » Innovation: Pourquoi?

- Le « Yoga Scolaire » est peu enseigné en EPS, mais très présent au niveau culturel
- **Activité économique:** juste une salle (type dojo ou des tapis de sol) des chronos (l'utilisation de briques ou ceintures: non obligatoire)
- Activité riche avec **beaucoup d'outils** qui permettent l'éducation à la prise de conscience proprioceptive, musculaire, respiratoire... la gestion du stress...l'éducation pour la santé:
- Titre du mémoire de MASTER « Éducation Santé » MA BAILLON:
« Contribution d'une pratique scolaire de yoga à l'Éducation pour la santé » Universités Lille2/Lille2 2004
- Les élèves sont généralement motivés et réinvestissent des pratiques lors de certains événements personnels: élève acteur non consommateur

PERSPECTIVES

- L'ouverture du DU de Yoga « Education Yogique » à la FSSEP de Lille en 2010
- La mise en place d'un groupe de réflexion au niveau nationale sur l'observation des pratiques appelées
« Yoga Scolaire» en EPS en CP5

Marie Andrée BAILLON Lycée Jacquard CAUDRY Académie de LILLE

Contact: mabaillon@aol.com