

Le yoga pour les enfants ? Et à l'école maternelle ! La question justifie bien les points d'interrogation et d'exclamation. Car, a priori, le yoga, compris dans son intégralité, est une affaire d'adultes. Bien sûr, la maturité n'a pas grand chose à voir avec l'âge, mais quand même. Les tout-petits sont-ils capables de se lancer dans ce qui est la motivation essentielle du yoga intégral : rechercher dans les profondeurs de son corps et de son psychisme les fondements ultimes de son être et, peut-être du même coup, ceux du cosmos ? C'est douteux, et même plus que douteux.

En fait, le problème du yoga pour les enfants se ramène à ceci : dans l'impressionnant arsenal des techniques, lentement élaborées et mûries à travers des siècles, voire des millénaires, d'expérience humaine continue, certaines sont-elles non seulement à la portée, mais encore utiles aux enfants, même aux tout-petits. Réponse, sans l'ombre d'une hésitation : « Oui ».

*André Van Lysebeth
Professeur de yoga - Bruxelles*

UNE FINALITE A ENSEIGNER

Le yoga dépasse le bien-être physique et psychique ; il débouche sur une conception particulière du monde non abordée naturellement avec les enfants.

Cependant, les exercices pratiqués avec eux induisent une façon particulière d'être là, présent et attentif au monde. Le développement des facultés de concentration, associé à l'affinement sensoriel, leur font sentir que l'attention portée aux actes les plus simples tels que marcher, fermer les yeux, prendre une posture, est un apprentissage irremplaçable qui dégage le sens profond, la valeur des fonctions vitales. Il s'agit d'une manière particulière d'être au monde.

Grâce à cette sorte d'initiation, la contemplation d'un coucher de soleil ou d'une fleur peut devenir une expérience qui dépasse la frontière de la vision objective ; le simple murmure d'un ruisseau ou le bruissement d'une forêt, pour peu qu'on y soit attentif, peuvent emplir l'esprit d'une certaine qualité auditive qui atteint une profondeur et une dimension dépassant l'horizon de notre « moi » ordinaire.

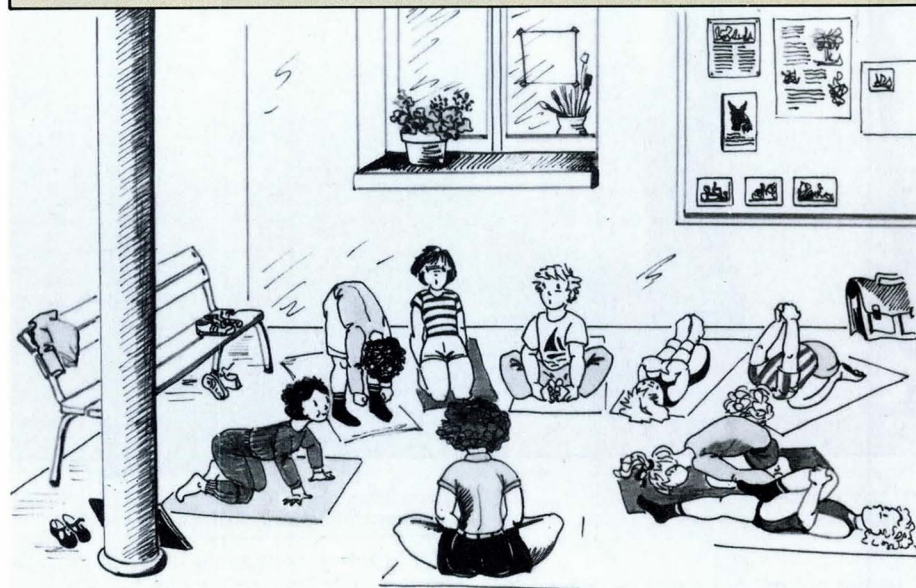
C'est là un des buts ultimes de notre enseignement.

QUELQUES PRINCIPES DE BASE

Les exercices inspirés du yoga ont pour but d'apporter aux enfants le bien-être.

LE YOGA

à l'école maternelle



Dessin : S. Sziget

PAR M. CALECKI ET M. THEVENET

Sur le plan physique

Il participe activement à la musculation du dos et de la sangle abdominale, au maintien de la colonne, au développement de la cage thoracique, au massage des organes internes, à l'assouplissement des articulations, à la stimulation des fonctions vitales (respiration et circulation), à l'affinement des sens et à la récupération en cas de fatigue.

Sur le plan psychique

Le yoga apporte calme, détente, joie de vivre, bonne humeur et une sensation d'être bien dans sa peau. Il développe l'attention, la mémoire, stimule l'imagination. Il rétablit la confiance en soi et favorise la vie en harmonie avec soi-même et avec les autres.

Le yoga pour adulte se pratique en exécutant des séries de postures ou « asana » très codifiées.

Elles doivent répondre aux cinq principes suivants : être tenues longtemps, sans effort, dans l'immobilité, avec concentration, être accompagnées d'une respiration adaptée.

Il va de soi que ces principes doivent correspondre aux possibilités des en-

fants et que, pour ce faire, il est nécessaire de tenir compte de leurs besoins.

Les enfants doivent être attentifs, concentrés sur leur geste et garder un bref moment certaines postures pour leur conférer une pleine efficacité. Les séances seront donc courtes ; une demi-heure est un maximum. Il convient d'exécuter les mouvements lentement, silencieusement, en douceur, sans jamais forcer, sans élan et sans brutalité. Un étirement trop poussé risque de traumatiser le muscle ; les ligaments sont fragiles, l'ossification n'est pas terminée. C'est la prudence qui est la règle générale. On bannira donc toute idée de compétition (nous ne chercherons pas l'académisme des postures) ; en revanche, on essaiera d'associer une respiration consciente à chaque prise de posture. Il ne s'agit pas de former des acrobates. Dans tout exercice, seuls comptent le vécu et le ressenti provoqué.

QUELQUES CONSEILS

Le yoga doit se vivre de l'intérieur ; il fait appel au « ressenti » ; par conséquent, si l'on désire transmettre cet enseignement, le premier impératif est de le pratiquer soi-même.

Pour mener à bien cette activité, l'enseignement des exercices requiert un certain nombre de qualités premières :

- être motivé et convaincu ;
- conserver un calme à toute épreuve ;
- utiliser une voix bien posée (débit de paroles lent, timbre modulé) ;
- savoir créer un climat d'écoute ;
- décrire les exercices et les exécuter devant les enfants simultanément ou successivement.

Selon la place dont disposera le maître, il pourra soit faire pratiquer les exercices à toute la classe, soit travailler en petit groupe de dix à quinze enfants, ce qui est toujours préférable. Il est évident qu'une pédagogie de décroisement s'impose pour permettre le second mode de fonctionnement.

Certains enfants se passionneront pour l'activité, d'autres y seront totalement réfractaires (assez peu d'ailleurs) ; mais, il sera tout à fait néfaste de les y contraindre, car aucun travail sur soi n'est possible sans participation réelle.

Pour une pratique régulière, séance hebdomadaire ou bi-hebdomadaire, on s'efforcera de respecter ces quelques consignes :

- choisir un lieu calme, bien aéré ;
- disposer de tapis de gymnastique ou de morceaux de moquette, voire de simples couvertures pliées ;
- faire déchausser les enfants, veiller à ce qu'ils ne soient pas trop serrés dans leurs vêtements ;
- éviter de faire pratiquer les exercices pendant la période de digestion.

Ces conditions matérielles étant remplies, il va falloir choisir les exercices à l'intérieur des quatre séries que nous vous proposons, à savoir : exercices pour calmer, éveiller, équilibrer, recentrer.

Ce découpage répond aux caractéristiques types de comportement mis en évidence par la tradition yogique.

En effet, les yogis distinguent :

- l'attitude *tamasique* : l'enfant est sage, passif, calme, un peu amorphe !
- l'attitude *rajassique* : l'enfant est actif, combatif, il a tendance à s'agiter, s'éparpiller ;
- l'attitude *sattvique* : l'enfant est équilibré, attentif, bien adapté ; il sait doser son énergie, l'utiliser à bon escient.

QUELQUES SITUATIONS

La feuille pliée

Position de départ

Etre à genoux, jambes serrées, assis sur les talons, orteils allongés, dos droit, tête

en équilibre sur les épaules, menton rentré, bras le long du corps, inspirer.

Déroulement

Se pencher lentement vers l'avant en expirant. Les bras glissent vers l'arrière, paumes regardant le ciel. Le front touche le sol.

Tenir la position aussi longtemps que possible en restant bien attentif à la respiration. Le corps doit se décontracter complètement, se sentir « tout mou ».

Respiration

Dans cette posture, l'abdomen est comprimé, la respiration s'effectue donc par le dos et les flancs.

Faire prendre conscience aux enfants qu'à l'inspiration le dos se soulève et qu'à l'expiration le dos s'affaisse, les côtes se ressèrent.



Concentration

Faire imaginer aux enfants une petite balle qui remonte le long de la colonne vertébrale à l'inspiration et qui descend à l'expiration (avoir préalablement fait l'expérience en déplaçant une balle le long de la colonne vertébrale d'un enfant).

Attention : le « postérieur » doit reposer sur les talons.

Bienfaits

Plaisir de la posture (rappel de la position intra-utérine), effet calmant, relaxation du tronc, développement de la mobilité des côtes, prise de conscience de la respiration dorsale, irrigation sanguine de la tête activée, massage des viscères par la pression des cuisses.

Variante

Dans la même position, entrelacer les doigts derrière le dos, puis élever les bras le plus haut possible, paumes regardant le dos. Respirer de la même façon que précédemment.

La charrue

Position de départ

Etre allongé sur le dos, jambes et bras le long du corps, paumes de mains tournées vers le sol, nuque appuyée le plus possible sur le sol (obtenu en rapprochant le menton de la poitrine).

Déroulement

Plier les jambes (pour coller les lombes au sol). Elever les jambes à la verticale lentement (en poussant sur les mains pour s'aider). Soulever le « postérieur » et le bas du dos.

Rester dans la posture pendant environ cinq respirations en essayant de se décontracter.

Revenir à la position initiale en parcourant le chemin inverse le plus lentement possible.

Recommencer l'exercice deux ou trois fois avec une courte relaxation entre les postures.

Respiration

Elle doit rester normale pendant toute la durée de l'exercice. Faire très attention à ne pas bloquer le souffle ; se concentrer sur la respiration.

Attention : les enfants ont tendance à exécuter le mouvement de prise de posture et le retour à la position initiale trop vite. Certains enfants réussissent très bien cet exercice (et en tirent un grand plaisir), d'autres ont des difficultés. En aucun cas, il ne faut se décourager. Dire à l'enfant, et ceci est une règle générale pour toutes les postures de yoga, que si la réussite n'est pas pour aujourd'hui, elle sera pour un autre jour.



Le papillon

Préparation pédagogique

Si possible, sensibiliser les enfants par des photos représentant des ailes de papillon en mouvement ; le battement des genoux rappelle les ailes d'un papillon.

Position de départ

Etre assis sur le tapis, dos droit, jambes allongées, menton légèrement rentré, épaules et visage détendus.

Déroulement

Plier les genoux, appuyer les plantes de pieds l'une contre l'autre. Prendre les deux pieds réunis dans les mains, approcher les talons le plus près possible du corps.

Effectuer plusieurs battements des genoux, de haut en bas, de façon à rapprocher les genoux du sol.



Allonger les jambes, les secouer pour les détendre.

Recommencer l'exercice deux ou trois fois.

Respiration

Continuer à respirer normalement pendant l'exercice, sans bloquer le souffle.

Bienfaits

Cet exercice efface la fatigue, assouplit les articulations des genoux, des hanches, muscle les jambes et les cuisses.



L'arbre

Position de départ

Etre allongé sur le dos, jambes croisées le plus près possible du corps, bras croisés derrière la tête.

Déroulement

Renverser la tête en arrière au maximum. Pousser la poitrine vers le haut. Cambrier les reins « faire un petit pont avec le dos ». Rester dans la posture en respirant profondément quatre à cinq fois. Revenir à la position allongée sur le dos.

Bienfaits

Cet exercice favorise la ventilation pulmonaire, élargit la cage thoracique, fortifie la musculature du dos, assouplit et étire la nuque.

Monique Calecki,
Directrice d'Ecole Maternelle
à Paris

Monique Thévenet,
Rééducatrice en Psychomotricité,
animatrice de techniques corporelles

Article réalisé à partir de l'ouvrage « Techniques de bien-être pour les enfants - expression corporelle et yoga », par M. Calecki et M. Thévenet (copyright Librairie Armand-Colin-Bourrelier, Paris, novembre 83) avec l'aimable autorisation de l'éditeur.

Photos : auteurs

DERNIÈRES PUBLICATIONS EPS

CPD/CPC GIRONDE **200 Jeux**

« DES JEUX A LA CARTE »

UN FICHIER :
FONCTIONNEL
EVOLUTIF
OPERATIONNEL

Classement et Tri multiples :
espace, matériel, agrès,
niveaux, type de jeu, etc...



A nos bureaux Port
Prix : **125 F** compris
150 F

Edition CRDP
Bordeaux
et Revue EPS

LES ACTIVITÉS D'ORIENTATION

Les activités physiques de pleine nature
à l'école

ESSAI DE RÉPONSES

(Ministère de l'Éducation nationale)

Ce fascicule propose :

UNE DEMARCHE
PEDAGOGIQUE
UNE ANALYSE
DES ACTIVITÉS
D'ORIENTATION
UNE DEFINITION
DE QUELQUES
CAPACITÉS
DES JEUX
ET SITUATIONS
DES COMPLEMENTS
TECHNIQUES
LES TEXTES OFFICIELS
UNE BIBLIOGRAPHIE
DES DOCUMENTS
D'ILLUSTRATION



Ce fascicule de 103 pages a été conçu et réalisé pour aider l'enseignant dans la préparation de ses séances centrées sur les activités de pleine nature et d'orientation.

Il trouvera des photographies des plans, des cartes, des dessins d'enfants...

Editions « Revue EPS »
11, avenue du Tremblay,
75012 Paris

A nos bureaux Port
Prix : **38 F** compris
48 F

