

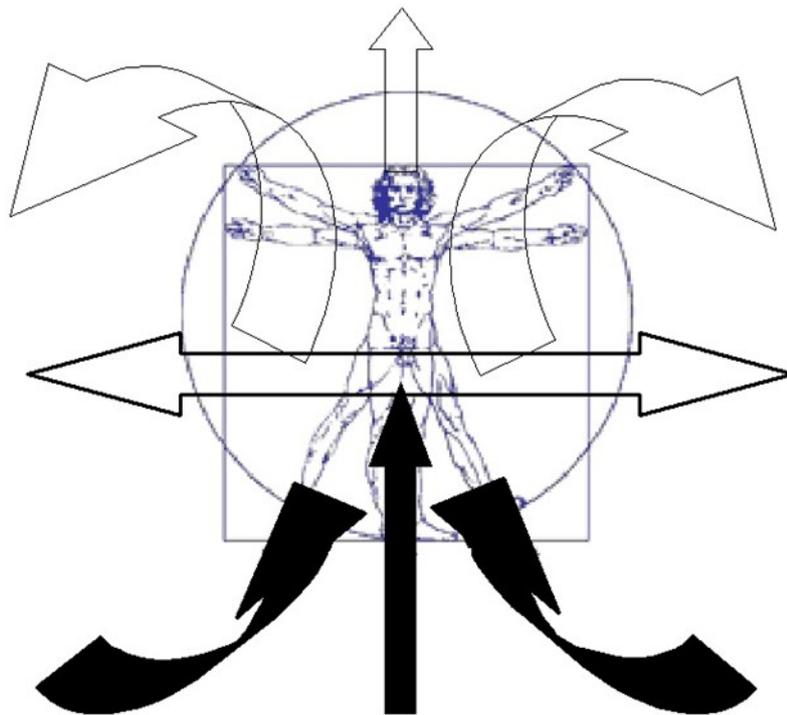
CONTRIBUTION A UN YOGA SCOLAIRE

Stage PEDA SNEP-FSU

Lycée Gustave Eiffel—Bordeaux

27 et 28 MARS 2022

YOGA ..., ENTRE MEDITATION & RELAXATION



1. Activité à finalité générale, développement de soi ?
2. Activité préparatoire à?
3. Activité compétitive sportive ?



LE YOGA N'EST PAS UN SPORT !!

Réduire le yoga à un sport, ou même d'une manière générale à une simple pratique physique posturale, reviendrait à placer au second plan ses autres dimensions :

- Spiritualité
- Techniques de nettoyages internes
- Techniques de thermorégulation
- Valeurs de respect d'autrui, de respect de soi-même, de non-compétition
- Techniques d'intériorisation sur les ressentis internes
- Maîtrise du souffle
- Relaxation
- Concentration
- Méditation

Cette richesse se traduit par des courants du yoga très divers, et des fédérations ou groupements d'enseignants très variés, adaptés à différents types de public.

Il serait ainsi fort curieux et très appauvrissant pour le yoga de se trouver « géré » par le Ministère des Sports comme une Fédération Sportive.

Par contre, le RYE (Réseau Yoga Education) est actuellement en plein essor, et l'Education Nationale est de plus en plus demandeuse d'interventions et de formation en yoga à destination des enseignants, et surtout des élèves...

LE YOGA EST UN ART DE VIVRE... EN SANTE...

Depuis ses textes fondateurs d'origine hindoue, jusqu'aux formations actuelles d'enseignants, la santé est sous-jacente à tous les niveaux. La finalité ultime du yoga est « l'apaisement de l'agitation mentale ». Cela sous-entend la conquête d'une sérénité et d'une harmonie corps-souffle-esprit, au moyen de toutes les techniques évoquées dans le premier point.

La recherche moderne utilise maintenant de plus en plus le yoga comme objet de recherche, et les publications dans des revues de prestige (Lancet...) augmentent de manière exponentielle depuis quelques années.

Certains services hospitaliers précurseurs ont d'ailleurs mis en place des protocoles d'intervention avec des professeurs de yoga ou des médecins diplômés en Yoga-thérapie. Il s'agit d'utiliser les outils parfois puissants du yoga en complémentarité de la médecine allopathique. Il serait évidemment irresponsable, voire criminel de prétendre soigner un cancer avec du yoga et des huiles essentielles.

Mais l'importance du moral et du bien-être global d'un individu sur ses probabilités de guérison n'est plus à démontrer. C'est pourquoi le yoga, activité fortement parasympathico-tonique, s'avère pour le corps médical un auxiliaire de poids.

Nous ne sommes qu'aux prémises d'une forte interaction des problématiques et enjeux de santé avec le yoga, mais un regard objectif sur ces dernières années révèle tout à la fois le dynamisme et le potentiel de ce processus.

Bruno HILTON

Professeur agrégé d'EPS à la Faculté des Sciences du Sport de Nancy – Université de Lorraine
Pratiquant de yoga depuis 40 ans... et professeur de yoga !
Concepteur et organisateur du Diplôme d'Université « Yoga et Santé »

Yoga traditionnel ?

Le Yoga traditionnel nous plonge dans la nuit des temps , une histoire qui ne peut être datées qu'à partir de textes écrits (Yoga sutra de Patanjali 200 ac JC)

Un fond commun de culture et de tradition qui se ramifie en de multiples déclinaisons au fil de son évolution nationale et internationale ...

Yoga scolaire ?

le Yoga scolaire en est à ses balbutiements

Quelques termes pris du Sanskrit (8 branches de l'arbre du Yoga) ?

Yama = vivre ensemble

Dharana = se concentrer

Asana = posture

Pranayama = respirer

Pratvahara = se détendre

Niyama = nettoyage

Dhyana = méditation

Samadhi = état de conscience pure



Le yoga est un instrument de conquête spatiale. Le corps et son vaisseau qu'il faudra des années à construire, sculpter, régler avant qu'il soit opérationnel pour la conquête de l'espace.

Cette espace est spirituel, mais la spiritualité n'est pas la bienvenue dans un monde laïque. Alors on préfère parler d'apprentissage de comportements, comportements vis-à-vis des autres, comportements vis-à-vis de soi-même.

Avec le Yoga, Le mental psycho somatique mène le corps comme des rennes qui conduisent le joug d'un attelage. Cela exige tout un savoir-faire et des connaissances, car l'être humain évolue dans un corps complexe constitué d'éléments grossiers et subtils : un corps matériel, fluide, spirituel et transcendant.

En bref, le Yoga est une pratique proto indienne qui nous vient de la vallée de l'Indus (localisée autour du Pakistan moderne). Nous nous situons alors en 3000 av. J.-C (ou bien avant ?) avec une transmission exclusivement orale. Les textes Yoga Sutras apparaissent vers le 4e siècle av. J.-C. par Patañjali.

Au fil du temps, le Yoga s'est ramifié en différentes variantes, on pourrait donc dire: les yogas. Son implantation en Occident s'est opérée dès le 18^{ème} siècle en passant par l'Amérique du nord, puis vint son essor en France dès 1950 avec la création de nombreuses associations.

<https://www.superprof.fr/blog/chronologie-du-yoga/>

<https://www.franceculture.fr/emissions/sans-oser-le-demander/histoire-du-yoga>

Comme pour toutes les pratiques qui nous viennent d'Orient, l'Occident les accueillent en opérant une « oxydo réduction » marquée par le sceau de la modernité, d'un exotisme « new age » : « peace and love », « zen », « quantique », ...etc.

Le Yoga fait donc preuve d'adaptabilité, en proposant à l'occidental un dérivé principalement issu du yoga postural Hatha yoga.

Jean-Luc Saby
Professeur d'EPS
Collège Damira Asperti
Penne d'Agenais

PROGRAMMATION

Organisation de la pratique	Thème(s)	Objectifs et enjeux	Principaux Contenus
Jour 1, séquence 1 Lundi AM	« Initier et développer un regard spécifique sur les pratiques concernées	Entrevoir un intérêt professionnel dans la gestion de la vie physique Définir des étapes d'acquisition Hiérarchiser les contenus et connaissances spécifiques	Mouvements et respiration de base et présentation évolutive autour de trois piliers d'étude
J1 séquence 2 Lundi PM	Aménager un enchaînement de postures ou de mouvements	Se positionner à partir d'une fiche : menu de postures Construire son enchaînement par processus expérimental, inspiration du moment et concrétisation	Réaliser l'enchaînement support en ajoutant des paramètres ciblés Identifier les paramètres posturaux
J1 ECHANGES	Approches culturelles des pratiques – Regard critique sur la notion de développement personnel Echanges sur les expériences pédagogiques de terrain		
J2 séquence 3 Mardi AM	Moment spécifique de méditation/relaxation Se projeter dans des compétences à acquérir	Prendre connaissance de la pratique du regard intérieur S'engager des processus d'apprentissage observables	Aller à la découverte d'un cheminement conduit par la respiration Réaliser les paramètres posturaux et construire l'élégance dans le passage d'une posture à l'autre
J2 séquence 4 Mardi PM	« Quelle évaluation ? » Finaliser l'aménagement de l'enchaînement Evaluation du projet du coach	Définir et fixer les paramètres de son propre enchaînement Définir les critères de « coaching »	Par petits groupes, répétition de l'enchaînement, avec l'aménagement final « Battle »



POSITIONNEMENT DES TECHNIQUES DE DEVELOPPEMENT DE SOI (TDS)

AU SEIN DE LA NEBULEUSE DES PRATIQUES PHYSIQUES ET DE SANTE



TDS enseignées à L'UFR STAPS de Nancy :

relaxations ou stretching = Marie-Mad HELVIG

musculature posturale = Bruno RAGARU

yoga = Bruno HILTON

DEBUTANT

L'enfant

Le chat

La vache

Le crocodile

Le cobra

Le chien

Le guerrier

La chaise

La montagne

ETIREMENTS

ASSIS

La pince assis

Le papillon

Le Grand bateau

La tortue

Le sage

La grenouille

TETE EN BAS

La pince écart

Le lapin

Le corbeau

Le poirier

La chandelle

La charrue

EN EQUILIBRE

L'arbre

Le guerrier 3

Le danseur

Le pigeon

L'aigle

Y

LA TORSION

La torsion vertébrale

(Debout, assis)

La chaise en torsion

La torsion turque

Le corbeau en torsion

ADOSSE

La chaise

La posture du soleil

Les fleurs de lune

Les fleurs du soleil

Le prier accroupi

RELAXATION*

L'enfant

Le cadavre

L'insecte mort

**Les postures de relaxation sont particulièrement adaptées pour l'intégration d'exercices respiratoires et d'écoute de soi.*

Au Collège

Quelles compétences COLLEGE ?

Cycle 3

+ ▲ Mettre en pratique des comportements simples respectueux des autres, de l'environnement, de sa santé	✓
Appliquer les consignes, respecter les règles relatives à la sécurité et au respect de la personne et de l'environnement.	✓
Relier certaines règles et consignes aux connaissances.	✓

Langage des arts et du corps

+ ▲ S'exprimer par des activités, physiques, sportives ou artistiques	✓
Réaliser une performance optimale	✓
Réaliser des efforts et enchaîner plusieurs actions motrices dans différentes familles pour aller plus vite, plus longtemps, plus haut, plus loin.	✓
Présenter collectivement une prestation corporelle	✓
Réaliser en petits groupes deux séquences : une à visée acrobatique destinée à être jugée, une autre à visée artistique destinée à être appréciée et à émouvoir.	✓
Respecter les prestations des autres et accepter de se produire devant les autres	✓

Au Lycée

Principe d'élaboration de l'épreuve CCF de yoga

Les élèves peuvent préparer l'épreuve individuellement ou collectivement (2) mais ils présentent l'épreuve individuellement.

Ils doivent concevoir et réaliser une séance de 30' (hors échauffement) composée d'au moins 8 postures (*asana*) et d'un *pranayama*.

Chaque élève s'inscrit dans un projet personnel en choisissant parmi les trois thèmes de pratique proposés celui qui correspond le mieux aux effets qu'il souhaite obtenir à terme.

- Thème 1 : S'apaiser.

La pratique permet de se reposer, de récupérer, ou de se calmer, d'abaisser le niveau d'énergie, ou encore de se tranquilliser, de contenir les émotions et le stress négatifs.

- Thème 2 : Se stimuler.

La pratique permet de se tonifier, de se renforcer, ou de se vitaliser, de faire le plein d'énergie, ou encore de s'affirmer, de retrouver confiance en soi et détermination.

- Thème 3 : Se stabiliser.

La pratique permet de s'équilibrer sur les plans physique ou énergétique, ou encore de se conforter, de persévérer, de stabiliser les émotions et de maintenir le stress à un niveau optimal.

Pour concevoir sa prestation, l'élève s'appuie sur les éléments qu'il a consignés dans son carnet de suivi à chaque séance.

Il conçoit et réalise entièrement les 3 dernières séances. Il présente à chaque fois par écrit et de façon détaillée son projet de séance.

Il précise : l'ordre des postures ; la nature des postures (en ouverture, en fermeture, en torsion, en ouverture latérale, en équilibre) ; les modalités de pratique (statique, dynamique, mixte, enchaînement) ; le nombre de répétitions, de respirations ou la durée de pratique d'une posture ; les contre-postures ; les temps de repos ; le contrôle de la respiration (*pranayama*).

Le jour du CCF, l'élève présente par écrit et de façon détaillée son projet de séance : le thème de pratique, les postures choisies, les paramètres utilisés personnellement ainsi que les justifications de ses choix.

Il réalise ensuite sa séance.

A l'issue de sa pratique, il évalue les éventuels écarts entre le projet et sa réalisation ; il analyse sa prestation, par écrit, à partir des sensations éprouvées (confort/inconfort, chaleur, tension/relâchement, ...) et de son ressenti. Cela lui permet d'éventuellement envisager et justifier les modifications de la séance suivante. Il envisage éventuellement des modifications. Il justifie ses choix et décisions.

COMMENTAIRES /RESENTIS DE PROGRESSION:

Séance 1

.....
.....
.....

Séance 2

.....
.....
.....

Séance 3

.....
.....
.....

Séance 4

.....
.....
.....

Séance 5

.....
.....
.....

Séance 6etc;

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

**YOGA
CARNET DE SUIVI**

**Organisation d'une séance de
30 minutes**

NOM:

PRENOM:

CHOIX DU THEME:

S'APAISSER SE STIMULER SE STABILISER

MODALITES DE PRATIQUE

FORME STATIQUE

FORME DYNAMIQUE

FORME MIXTE

FORME ENCHAINEE

FORME REPETEE

DUREE SUR UNE SEULE POSTURE

(Compter en nombre de respirations complètes)

DUREE CONSTANTE:

LA PLUS LONGUE: LA PLUS COURTE:

MODES RESPIRATOIRES

LONG COURT MIXTE

SCHEMAS DES POSTURES:

NUMEROS D'ORDRE DES POSTURES

N°	N°	N°	N°
N°	N°	N°	N°
N°	N°	N°	N°