



## Yoga en cours de mathématiques, pour développer la cohésion du groupe, l'attention et la concentration

Collège de Kérallan

Rue DES MYOSOTIS , 29280 PLOUZANE

Site : <http://www.college-kerallan-plouzane.ac-rennes.fr/>

Auteur : Hélène Fagon

Mél : Ce.0291929p@ac-rennes.fr

Comment réussir au collège sans stresser ? Comment aider l'adolescent à être attentif et concentré ? Comment améliorer le « vivre-ensemble » au sein de la classe ? Une des réponses, que explorée depuis septembre 2016 est le YOGA : inclure dans en classe de courtes séquences de 5 à 7 minutes, permettant aux élèves de se calmer, ou au contraire de se réveiller, d'être attentif plutôt visuellement ou au niveau auditif, cela dépend de la nature du travail à venir. Nous déchargeons les tensions accumulées, la colère parfois ou la fatigue. Par la pratique du YOGA en classe, il s'agit d'apporter aux adolescents une amélioration de la confiance en eux, une plus grande stabilité émotionnelle, une meilleure assimilation du savoir.

### Plus-value de l'action

Ces techniques permettent à l'adolescent de devenir autonome, d'apprendre à travailler non seulement avec sa tête mais aussi avec son corps et son cœur. Les enfants sont très demandeurs et comprennent vite les effets et les bénéfices que le yoga apportent. Beaucoup d'entre eux en parlent à la maison et expliquent les techniques, parfois leurs parents s'y mettent !

### Nombre d'élèves et niveau(x) concernés

2016-2017 : 52 élèves de 6ème e ( deux classes ) , quelques séances mais moins régulières dans deux classes de 3ème ( 46 élèves).

### A l'origine

Dans un contexte d'établissement perçu comme plutôt facile, il n'en demeure pas moins des sentiment de stress, d'anxiété de perte de confiance en soi chez beaucoup d'élèves, pouvant générer des signes de décrochage scolaire.

### Objectifs poursuivis

Apporter aux adolescents une amélioration de la confiance en eux, une plus grande stabilité émotionnelle, une meilleure assimilation du savoir.

#### Description

Séquences de 5 à 7 minutes. Petits exercices simples qui peuvent intervenir dès l'entrée en classe pour se détendre ou évacuer la fatigue. Éventuellement un deuxième exercice amenant l'élève dans un état lui permettant la concentration. Parfois la séquence de yoga va se situer juste avant une évaluation. Elle peut aussi intervenir en milieu d'heure, pour ramener un groupe éparpillé au travail par exemple.

#### Modalité de mise en oeuvre

Voir description

#### Trois ressources ou points d'appui

La formation au RYE

Les références de lecture citées.

### Difficultés rencontrées

- Pas de grandes difficultés rencontrées pour la mise en œuvre, si ce n'est le fait de se lancer au départ. L'information a été faite aux parents lors de la réunion de classe, en leur expliquant la formation suivie par l'enseignant au RYE qui avait l'agrément de l'éducation nationale ( pour les rassurer quant à la laïcité de la pratique ). Les parents ont été très intéressés et ont échangé volontiers.
- Au niveau de la hiérarchie, un bon soutien et des encouragements à poursuivre.
- Au niveau des collègues, certains sont intéressés et souhaiteraient connaître des « clés » pour essayer dans leurs classes. Des temps de mutualisation sont à envisager pour répondre à la demande.
- Au niveau de certains autres collègues, une méfiance, une réticence...au cours d'un conseil pédagogique.
- Au niveau de la vie scolaire, un grand intérêt, une réflexion sur la création d'un atelier pour des élèves qui sont souvent en retenue par exemple.

### Moyens mobilisés

Pour l'instant pas de moyens, car les séances se font en classe pendant les heures de cours. Si création d'un atelier, il faudrait acheter quelques tapis et éventuellement faire poser des rideaux dans une salle.

### Partenariat et contenu du partenariat

..

### Liens éventuels avec la Recherche

Formation au RYE qui est une association qui a l'agrément de l'éducation nationale ( Recherche sur le Yoga dans l'Education ) : 40 heures de formation « Techniques de Yoga pour l'éducation » cette année ( 4 week-ends de 10 heures ), l'an prochain, formation « Techniques de relaxation pour l'éducation » suivant les mêmes modalités l'an prochain.

Références, lectures :

- Le manuel du yoga à l'école ( Micheline Flak et Jacques de Coulon )
- L'intelligence émotionnelle ( Daniel Goleman )
- Mon yoga au quotidien, 33 clés pour les 7-14 ans ( Véronique Mainguy et Laurence Mueha )
- Imagine-toi dans la caverne de Platon ( Jacques de Coulon )
- Apprendre autrement avec la pédagogie positive ( Audrey Akoun et Isabelle Pailleau )
- Site du RYE : [www.rye-yoga.fr](http://www.rye-yoga.fr)

## Evaluation

### Evaluation / indicateurs

### Documents

Aucun

### Modalités du suivi et de l'évaluation de l'action

Pour l'instant, un questionnaire a été complété par les élèves et par les parents pour avoir une idée de leurs ressentis, les retours sont souvent très positifs, mais pas d'évaluation réelle. En classe, les effets se font sentir : les élèves sont plus calmes, plus apaisés, la relation professeur-élève change quelque-peu.

### Effets constatés

#### Sur les acquis des élèves :

- Certains élèves de 6ème en très grande difficulté ont réussi à mémoriser certaines notions grâce à un préalable comprenant des exercices de yoga. Cela s'est effectué avec un petit groupe de 8 élèves, pour l'apprentissage d'une leçon de géométrie.
- Certains élèves font des exercices avant de se mettre au travail, chez eux.
- Certains réussissent plus facilement à se calmer, à être disponibles pour travailler.

#### Sur les pratiques des enseignants :

Pour l'instant, les autres enseignants n'ont pas tenté l'expérience, mais un groupe de réflexion s'est mis en place au collège au sujet « du bien-être et de l'épanouissement des adolescents au collège ».

#### Sur le leadership et les relations professionnelles :

grand intérêt de la part du chef d'établissement et de la vie scolaire. Réflexion qui va se poursuivre et s'étendre.

#### Sur l'école / l'établissement :

..

#### Plus généralement, sur l'environnement :

..