



## Mise en pratique de techniques issues du Yoga pour mieux réussir au collège [2014]

(Expérimentation art.34)

(Expérimentation terminée)

**Collège Gabriel Péri**

**5 AVENUE JEAN MACE , 13541 GARDANNE CEDEX**

**Site :** <http://www.clg-peri.ac-aix-marseille.fr/spip/>

**Auteur :** VINCENT Sylviane, SICRE Eléonore, COSTA Estelle.

**Mél :** sylviane.vincent@ac-aix-marseille.fr

---

A une époque où tout va toujours plus vite, le collège n'est pas épargné. Face au problème grandissant de l'hyperactivité, du manque de concentration, du décrochage, mais aussi de l'agressivité, des incivilités, le climat scolaire se dégrade et les outils pédagogiques que nous utilisons montrent parfois leurs limites face à une nouvelle génération d'élèves. Comment valoriser le calme, l'attention et la concentration en classe? Comment aider les adolescents à se développer harmonieusement, à améliorer leur estime de soi, leur confiance en eux, piliers de la réussite scolaire? Comment amener les élèves à avoir un comportement social adapté et conforme aux objectifs du socle pour leur permettre de gérer leurs émotions et leurs relations? Comment éviter que certains d'entre eux, en échec depuis trop longtemps, ne se déscolarisent? Nous avons choisi la mise en pratique de techniques issues du Yoga pour mieux réussir à l'école et restaurer le plaisir d'apprendre.

---

### Plus-value de l'action

Climat de classe plus serein. Amélioration de la qualité des apprentissages.

Les divers acteurs du projet ont été filmés au mois de novembre 2013 par Stéphane Haskell pour son projet de film documentaire sur les divers apports du yoga en milieu hospitalier, carcéral et scolaire dans le monde (Chine, France, USA, Inde, Kenya,...). Le film devrait sortir dans le courant de l'année 2016.

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

Tous les niveaux sont concernés cette année, environ 120 élèves sur 360 élèves: Ateliers Yoga 6° dans le cadre de l'Accompagnement Educatif (24 élèves), 5°2 Yoga (27 élèves), 4°2 Yoga (29 élèves), 3°2 Yoga (26 élèves), la classe d'ULIS (11 élèves).

Les élèves des autres classes peuvent ponctuellement bénéficier des techniques issues du Yoga si leur professeur a choisi de s'investir dans le projet. Un projet d'écriture poétique autour des haïkus en classe de 6ème et d'Ulis associée par exemple créativité et yoga.

Les élèves des autres classes peuvent ponctuellement bénéficier des techniques issues du Yoga si leur professeur a choisi de s'investir dans le projet (mini formation interne à l'établissement).

## A l'origine

Constat classique d'élèves peu concentrés, dispersés, agités en cours générant un climat peu propice aux apprentissages (tous niveaux)

- Dès la 6<sup>ème</sup> jusqu'en 3<sup>ème</sup>: des élèves en passe de décrochage scolaire, démotivés, en rejet de l'école, avec une faible estime d'eux-mêmes et peu de perspective d'avenir, sans envie.
- Ces mêmes élèves dispersés en cours génèrent un climat &quot;vif&quot; dans l'établissement suscitant une grande vigilance. La vie scolaire constate aussi quelques dégradations.
- Face à cela des enseignants démunis et impuissants, las, n'ayant plus comme seule réponse celle de la répression ...
- Par ailleurs, à l'infirmerie, des élèves stressés, qui souvent somatisent ou angoissent. Besoin de contenance exprimé.

## Objectifs poursuivis

Développer chez les élèves, grâce à des techniques adaptées, issues du Yoga, des capacités favorisant l'acquisition:

- des savoirs (connaissances et compétences)
- d'un savoir-être (égalité des chances-besoin éducatif particulier)
- des compétences sociales et civiques (sérénité Vie Scolaire)
- des compétences linguistiques et culturelles (ouverture de l'établissement sur l'environnement international)

### Description

Utilisation de techniques issues du Yoga pour favoriser chez l'élève:

- l'attention, la concentration et les apprentissages en classe dans un climat serein, la mémorisation à la maison.
- la gestion des émotions et des comportements négatifs, le développement de la confiance en soi et de l'estime de soi.
- le bien-être physique et mental, une bonne santé
- l'enthousiasme, la motivation et le plaisir d'apprendre.
- la créativité artistique (écriture notamment)

Aucune sélection, classes hétérogènes, seul critère de départ: l'envie de l'élève.

### Modalité de mise en oeuvre

2010-11 :

- 1 atelier Yoga mensuel 6° de 2h (octobre à juin)
- 1 classe ULIS avec un atelier Yoga/Danse de 2h / semaine.

2011-13 :

- 1 atelier Yoga hebdomadaire 6° d'1h (Accompagnement éducatif de janvier à juin)
- 1 classe Yoga 5° (noyau issu des ateliers 6° 2010-11) : 1h hebdomadaire sur les tapis (en ½ groupe)
- 1 classe ULIS avec application de techniques de Yoga en classe en ULIS en fonction des besoins des élèves à profil particulier (troubles des fonctions cognitives).

2012-13 :

- 1 atelier Yoga hebdomadaire 6° d'1h (Accompagnement éducatif de janvier à juin)
- 1 classe Yoga 5° (noyau issu des ateliers 6° 2011-12) : 1h hebdomadaire sur les tapis (en ½ groupe)
- 1 classe Yoga 4° (suite de la 5° Yoga 2011-12 avec rajout d'élèves difficiles ou arrivant suite à une exclusion) : 1h hebdomadaire sur les tapis (en ½ groupe)
- 1 classe ULIS avec application de techniques de Yoga en classe en ULIS en fonction des besoins des élèves à profil particulier (troubles des fonctions cognitives).

2013-14 :

- 1 atelier Yoga hebdomadaire 6° d'1h (Accompagnement éducatif de janvier à juin) + projet 6°/ULIS : Ecriture poétique de haïkus et Yoga (1 heure par semaine en ½ groupe avec début de la séance consacrée à des techniques de yoga suivies de mise en place d'activités d'écriture en 6°, sorties communes entre les deux classes avec ateliers, écriture d'un blog)
- 1 classe Yoga 5° (noyau issu des ateliers 6° 2012-13) : 1h hebdomadaire sur les tapis (en ½ groupe)
- 1 classe Yoga 4° (suite de la 5° Yoga 2012-13 avec rajout de 7 nouveaux élèves) : 1h quinzaine sur les tapis (en ½ groupe)
- 1 classe Yoga 3° (suite de la 4° Yoga 2012-13 avec rajout de 3 nouveaux élèves en cours d'année: transfert de classe/ suite à une exclusion): 1h quinzaine sur les tapis (en ½ groupe)
- 1 classe ULIS avec application de Techniques de Yoga en fonction des besoins des élèves à profil particulier (troubles des

fonctions cognitives).

A partir de la rentrée de 2014 : pérennisation du dispositif.

#### Trois ressources ou points d'appui

- 1) Le soutien de l'équipe de direction et des parents d'élèves.
- 2) Le soutien de l'institution : Mmes Truant (IEN Gardanne), Talbot (IEN Marseille), Turin (IPR anglais), CARDIE Aix Marseille.
- 3) Une pratique personnelle du Yoga et l'achat d'ouvrages "ressource" à destination des enseignants qui veulent se documenter ou approfondir leurs connaissances sur le Yoga à l'école (Des Enfants Qui Réussissent- Le Yoga À L'école Jacques De Coulon et Micheline Flak, L'enfant et la relaxation de Geneviève Manent, ...)

#### Difficultés rencontrées

- 1) Adhésion au projet par une partie seulement des collègues donc mise en pratique des techniques non généralisée à toutes les matières. Changement des équipes chaque année.
- 2) Coordination à tous les niveaux parfois fastidieuse, souvent énergivore (pas de décharge prévue pour la coordonnatrice) mais au final positive. Concertations des équipes difficiles faute de temps et de moyens.
- 3) Aucune formation en lien avec le projet prévue au PAF en 2012-2013. Les collègues volontaires ont donc été formés par la coordonnatrice du projet, en interne.

#### Moyens mobilisés

2010-11 : 2HSE mensuelles

2011-12 : 3HSE hebdomadaires

2012-13 : 2h poste + 2HSA + 1HSE

2013-14 : 4h poste + 1HSA + 1HSE

"mini-formation interne à l'établissement" (théorie + pratique) : 3h/trimestre + 1h bilan.

#### Partenariat et contenu du partenariat

Echanges de pratiques inter-degrés dans le cadre du Lab'innovation de Gardanne: Laboratoire d'innovation pédagogique sur le thème "Connaissance de soi, plaisir d'apprendre et plaisir d'enseigner";

#### Liens éventuels avec la Recherche

- En cours de recherche, notamment pour la phase d'évaluation finale.
- Perspective de mise en place d'un Collectif d'Enseignants sur la pratique du Yoga inter-degrés.

## Evaluation

#### Evaluation / indicateurs

Indicateurs quantitatifs: présence en cours et diminution du nombre de retards, suivi d'évolution du nombre de sanctions, suivi des résultats individuels et collectifs dans chaque discipline.

Indicateurs qualitatifs: motivation et plaisir d'apprendre chez l'élève, amélioration des connaissances méta cognitives des élèves, climat favorable à l'attention et la concentration en cours, sérénité du groupe classe, estime de soi et des autres, gestion du stress.

#### Documents

##### => Gérer son énergie pour mieux réussir. (4<sup>2</sup>-Yoga) - octobre 2012

Vidéo anglais/français présentée lors de la Fête de la Science à Gardanne(thème:l'Energie). Les élèves de 4<sup>2</sup> témoignent et expliquent comment ils arrivent, par une meilleure gestion de leur énergie, à améliorer leur attention/concentration, l'estime d'eux-mêmes, gérer le stress,leurs peurs/colère

URL : <http://www.clg-peri.ac-aix-marseille.fr/spip/>

Type : diaporama

##### => Yoga at school (5<sup>2</sup> Yoga) juin 2012

Chaque élève de 5<sup>2</sup> de l'an dernier a rédigé par informatique, grâce à un tutoriel, un petit livre témoignant de leur pratique du yoga à l'école, entièrement en anglais.(7 pages) Validation d'items du B2i et du niveau A2.

URL : <http://www.clg-peri.ac-aix-marseille.fr/spip/>

Type : document

### => Ateliers Yoga 2011/12 (niveau 6°/Acc. Educ)

Bilan de départ: état des lieux dressé par les élèves souhaitant participer aux Ateliers Yoga. Les raisons de leur choix, les états/sensations désagréables du quotidiens (maison/collège) & les raisons, les ressentis face aux notes, ce qui les aide au quotidien pour faire face au stress?

URL : <http://www.clg-peri.ac-aix-marseille.fr/spip/>

Type : document

### => Le corps à la croisée des sciences (4°2-Yoga)

Article de presse paru le 6 novembre 2012 suite à la participation des élèves de 4°2 à a fête de la Science. Extrait:&quot;... La pratique régulière favorise les apprentissages et une ambiance de classe plus sereine, où les élèves qui ont tendance à être agités arrivent à se détendre.&quot;

URL : <http://www.clg-peri.ac-aix-marseille.fr/spip/>

Type : autre

### => Sondage élèves/parents (5°2-Yoga), bilan 1er trim 2012

Le résultat d'un questionnaire donné aux élèves en fin de 1er trimestre pour dressé un bilan sur les pratiques du Yoga à l'école et leur impact au niveau scolaire et personnel. Des témoignages de parents, tous satisfaits à 100%

URL : <http://www.clg-peri.ac-aix-marseille.fr/spip/>

Type : graphique

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

Évaluations en interne par l'équipe enseignante et l'équipe de direction sur critères quantitatifs et qualitatifs, en externe par les parents.

Accompagnement du projet par 2 inspecteurs référents.

Prospection pour mettre en place une évaluation finale de l'expérimentation en lien avec le milieu de la Recherche à la fin de l'année scolaire 2013-2014.

### Effets constatés

#### Sur les acquis des élèves :

Élèves plus posés que dans d'autres classes, meilleur ambiance de classe/état d'esprit. Intégration de nouveaux élèves &quot;difficiles&quot; (provenant d'une autre classe ou d'un autre établissement suite à une exclusion) systématiquement réussie. Il ressort lors des conseils de classe que ces élèves sont assagis et réceptifs.

L'intérêt des entrants en classe de 6ème est accru car ces derniers perçoivent qu'il est possible de réussir au collège lorsqu'on y promeut l'estime de soi et le bien-être.

ANNÉE 2011-12: Amélioration des résultats scolaires sur l'année chez 80% des élèves dans la classe de 5°2 Yoga. Pas de régression, sauf pour 2 élèves. Les élèves en risque de décrochage n'ont pas ralenti la progression disciplinaire et sont restés intégrés dans la classe.

ANNÉE 2012-13 : 92% des élèves de 5°2 Yoga réutilisent les techniques dont 72% aussi à la maison. Les 3 raisons principales sont : meilleure image de soi, gestion du stress, aide à la concentration. Parmi les pratiques, celles favorisant la détente (respiration ou relaxation) sont plébiscitées.

ANNÉE 2013-14 : Bilan mi-janvier. 5°2 Yoga : 15 sanctions au 1er trimestre, aucune au 2ième trimestre. 4°2Yoga : 22 sanctions au 1er trimestre (2 fois moins qu'en 4°1 avec 49 sanctions) et aucune au 2ième trimestre. 3°2 Yoga : 1 seule sanction depuis le début de l'année. Classe bénéficiant d'une sérénité particulière, reconnue par l'ensemble des enseignants, dont les résultats sont comparables à ceux de la classe bilangue.

### **Sur les pratiques des enseignants :**

Retours positifs des équipes pédagogiques en conseils de classe.

Motivation des enseignants après les ½ journées de mini formation dans l'établissement. Certains d'entre eux ont ressenti des répercussions personnellement (détente en particulier) et en redemandent! Avoir senti ce que les élèves font eux-mêmes en classe les a aidé. Les élèves sont vus différemment, et des enseignants ont envie de "se lancer". Certains pratiquent avec les élèves en classe (5 minutes en début de cours) et parviennent ainsi à instaurer le calme sur des créneaux difficiles (fin d'après-midi par exemple).

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

Travail en synergie et en complémentarité avec les autres professeurs intervenant dans les classes Yoga. Volonté d'adapter des pratiques à d'autres matières, donc lien renforcé avec certains collègues.

15 enseignants du collège sont demandeurs de cours de Yoga adultes, qu'ils aient une classe Yoga ou non. Mise en place complexe.

### **Sur l'école / l'établissement :**

Expérimentation qui fait partie du projet d'établissement.

Tous les élèves du collège savent qu'il y a du Yoga dans leur établissement grâce au bouche à oreille. Certains sont demandeurs pour se détendre (cf. demandes spontanées dans la cour par exemple), ou avant les examens (cf. oral du brevet sur l'histoire des Arts/oral du CFG).

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

- 1) Le projet d'établissement du collège G.Péri propose une approche de l'élève en tant qu'adolescent qui rassure et fédère les parents des élèves entrant en 6°.
- 2) Sur un plan plus pédagogique, des liens se sont noués avec le 1er degré (cf. Relaxation - école maternelle des Terrils bleus à Biver/ Projet CM2-6ième-ULIS autour de l'écriture de Haïkus - école primaire de Bayet à Gardanne). L'infirmière du collège, intéressée par le projet, a réinvesti certaines de nos pratiques en primaire cette année.
- 3) La ville de Gardanne connaît l'existence de notre projet. Elle nous sollicite volontiers (cf. participation à la fête de la Science sur le thème de l'énergie/ article paru dans le magazine de la commune: Energie.)