

Le yoga au collège

Élisabeth Hoarau



Deux professeurs de l'Association Réunionnaise de Yoga ont été sollicitées par le collège Paul Hermann classé en zone prioritaire dans la ville de Saint Pierre à la Réunion.

La demande est telle que chacune y enseigne 3 heures hebdomadaires que ce soit pour les élèves ou pour le personnel.

Les séances d'une heure se placent dans des 'heures de vie de classe' et le principal permet même aux professeurs d'anglais volontaires de venir pendant leur emploi du temps, le cours de yoga se fait alors en anglais.

Quant aux classes ULIS - Unités Localisées d'Inclusion Scolaires - le professeur est libre d'amener son petit groupe quand le professeur de l'ARY est disponible.

Cela permet une souplesse dans l'organisation d'un emploi du temps qui convient à la fois à l'établissement et à l'enseignant de yoga.

Les élèves et leurs professeurs ont bénéficié d'un cours par quinzaine depuis la rentrée d'août 2021. La tenue de la séance est de plus en plus aisée car les élèves sont demandeurs. Il y a bien sûr quelques récalcitrants qui ont le plus souvent besoin davantage d'attention, ce que le professeur prodigue bien volontiers.

Les séances se déclinent avec des postures - pas toutes, car il ne s'agit pas, dans un premier temps, de pratiquer Adho Mukha Śvānāsana car les camarades de la rangée arrière verraient leur fessiers... La posture du quadrupède sert juste de position intermédiaire !

Il s'agit lors de ces séances de leur permettre de ressentir leur corps et d'y respirer en conscience. Jamais ils n'ont pris un temps pour ces considérations. Leurs corps, ils les malmenent, ils s'y recroquevillent, ils y sont mal à l'aise. Ces jeunes sont finalement assez raides au niveau des articulations. Quant à la respiration, ils découvrent la possibilité d'une amplitude des deux phases respiratoires principales : l'inspiration et l'expiration. Des situations de jeux pour une prise de conscience de cette respiration consiste par exemple à mettre en place une respiration ronde, en crâneau, en carré, en trapèze, en escalier ou en toboggan...

Un temps de relaxation assez long est essentiel pour qu'ils intègrent les postures précédentes mais aussi

pour qu'ils puissent ressentir les différentes parties de leurs corps. Ainsi, le professeur procède à un yoga nidra court. Ce moment voit les plus agités de début de séance partir dans un sommeil du corps. Ils reprendront contact avec le monde extérieur à leur rythme. En effet, le professeur veillera à ce que chacun respecte l'autre. La sortie de la salle se fait de manière très calme avec de nombreux remerciements de la part de ces enfants de 12 à 16 ans que l'on sent ne pas avoir l'habitude d'utiliser le "mot magique" très souvent !

Voici les commentaires d'un enseignant de la classe ULIS, Hervé :

Les séances de Yoga permettent aux élèves de se retrouver avec un autre enseignant et je suis à la même place qu'eux, nous découvrons ensemble les exercices et nous sommes égaux dans cet apprentissage, ça me permet de me décentraliser et je les vois sous un autre angle, je me rapproche d'eux et vice versa.

En classe je reprends le vocabulaire

utilisé pendant les séances (calme,

concentration), je parle aux autres élèves de notre séance de yoga.

Les séances de yoga complètent, alimentent nos exercices de cohérence cardiaque. Les exercices sur la respiration, le souffle sont souvent repris en classe par moi pour calmer les élèves, je leur dis "respire", "concentre-toi".

Les exercices de yoga permettent aux élèves de découvrir leur corps, d'acquérir du vocabulaire dans des exercices physiques (abdominaux - dorsaux), de faire de la coordination (jambe droite-

main gauche...) et de progresser dans les exercices (essayer de tenir dans la position en comptant jusqu'à 10).

C'est très bénéfique à notre vie de classe et à notre vivre ensemble

Des retours des élèves ULIS :

- *Le yoga m'apporte du bonheur, je suis détendu, ça m'aide chez moi. (Dylan 4^{ème})*
- *De la joie, du bonheur mais ça n'a rien changé. (Ahmed Salim 4^{ème} - 2^{ème} séance)*
- *Le yoga me rend bien, forte. Je suis à l'aise et j'ai du bonheur. Je suis tranquille ; ça nous rend plus gentille. J'aime bien les torsions. Je suis moi-même. (Aïcha 4^{ème})*
- *Je suis bien. J'ai du bonheur, la joie, je suis contente, calme. Je suis moi-même (Johanna 5^{ème})*

Voici des commentaires anonymes des Troisième sur les cours de yoga en anglais.

Le bilan est globalement très positif

et la classe est assez travailleuse et

plutôt calme.

Voici quelques écrits des élèves :

- *Je pense que c'est très bien. Ça m'apaise, ça m'endort et c'est bien. Je veux que le yoga continue jusqu'à la fin de l'année de 3^{ème}.*
- *Le yoga ça fait réfléchir.*
- *Ça me fait détendre et oublier tous les problèmes dans ma tête. Ça m'aide à me sentir seule comme s'il n'y avait personne.*

- *Le yoga m'apporte du calme. Ça m'aide à être apaisée. J'aime surtout la fin quand on fait de la relaxation.*

- *Le yoga m'a apporté le calme, la paix et la concentration sur moi-même (mon esprit et mon corps).*

- *Je trouve que le yoga apporte beaucoup de calme surtout après le sport. Le seul point négatif est qu'il y a trop de bavardages.*

- *Je trouve que le yoga apporte le bien-être et le calme et aide à dormir.*

- *Pour moi le yoga c'est bien et ça me relaxe. J'arrive à me concentrer sur moi-même. Effectivement ce serait bien de continuer.*

Carole Nativel, professeur d'anglais, qui pratique le yoga et qui est à l'origine de ce projet qui remonte à 2019 :

Merci à Elisabeth pour ces cours si précieux en 306 et à Tiphaine pour les cours avec les 305. Un grand merci à Mr Mailfert, notre principal, aussi.

LES PROFESSEURES DE YOGA

Elisabeth Hoarau pratique et enseigne le yoga sur l'île de la Réunion depuis plus de 20 ans.

Elle est présidente de l'ARY (Association Réunionnaise de Yoga) www.yogary.fr depuis 2016. Elle a aussi enseigné le yoga au lycée professionnel François de Mahy à Saint-Pierre.

Tiphaine Poulain est professeure de l'ARY, et praticienne en shiatsu.

