

LA PRATIQUE SCOLAIRE DU YOGA

Lien entre pratique culturelle et pratique scolaire

Le yoga, une pratique culturelle de référence

Le mot « yoga » vient du sanskrit « jug » et signifie « unir » ou « lier », symbolisant ainsi l'union du corps et de l'esprit. Pratique ancestrale indienne, datant d'au moins 1500 ans avant J-C, le yoga est indissociable d'une approche globale de la vie, de la santé.

Si on retrouve des traces du yoga dans les différents textes fondateurs de l'Inde (« Veda », « Upanisad », « Mahabharata », « Bhagavad Gita »), cette discipline était avant tout pratiquée et véhiculée par les brahmanes, individus en charge de la transmission du savoir. Le yoga est décrit par Patanjali dans le « Yoga-Sutra » établi environ entre 200 ans avant J-C et 500 ans après J-C. Cette suite de 195 yogasutra ou aphorismes codifie le Raja Yoga (Yoga Royal).

Le but du yoga est la cessation de l'agitation du mental. Le problème abordé est donc celui de l'orientation du mental, de son apaisement en canalisant les perturbations afin de contribuer à l'émergence d'un esprit clair. Pour cela, il faut s'investir dans la pratique des 8 membres du yoga (Ashtanga Yoga) qui constituent les fondements de la pratique du yoga :

1. Yama : travail sur le plan relationnel visant à améliorer le comportement à l'égard des autres ;
2. Niyama : travail sur le plan personnel visant à améliorer l'attitude à l'égard de soi-même ;
3. Asana : travail sur le plan physique visant à se tenir fermement et de façon stable dans la posture ;
4. Pranayama : travail sur le corps énergétique visant à devenir conscient de la respiration et à la contrôler ;
5. Pratyahara : travail sur le plan sensori-moteur visant à se séparer de la perception sensorielle ;
6. Dharana : travail sur le plan mental visant à la concentration ;
7. Dhyana : travail sur le plan psychique visant à la méditation ;
8. Samadhi : travail sur le plan spirituel visant à une contemplation permettant de percevoir objets et événements hors de toute projection personnelle.

Swami Satyananda Saraswati, déclarait dans les années 1960 : « Le yoga sera la culture de demain ». Il semble que l'évolution de cette pratique lui donne en partie raison car il est aujourd'hui indéniable que le yoga est une pratique culturelle à part entière très répandue au sein de nos sociétés occidentales.

Le yoga, une pratique scolaire

Il ne s'agit pas en EPS de transmettre un yoga « intégral », le Raja Yoga ancestral, mais bien plus « l'esprit du yoga » que les élèves peuvent s'approprier sans qu'il soit question d'aborder toutes les parties constitutives du yoga traditionnel, c'est-à-dire les huit membres du yoga.

La mise en œuvre d'un yoga scolaire ne doit pas trahir le yoga ancestral mais en permettre la divulgation. Sa transmission devrait se développer dans un processus d'adaptation qui ne touche que les modalités et pas le fond. Une pratique scolaire du yoga doit au moins proposer de s'investir dans un travail sur le plan physique (asana), dans un travail sur le plan respiratoire (pranayama), voire dans un travail mental de concentration (dharana) ou de méditation (dhyana).

Les dérives d'un yoga scolaire serait de faire du yoga enseigné une pratique devant répondre à la tentation de faire des élèves plus « sages », plus « dociles », plus « efficaces », plus « performants », ... Le yoga doit rester avant tout une pratique qui libère, qui émancipe, en réalisant l'union du mental, du corps et de l'esprit.

Contribution du yoga aux objectifs généraux de l'EPS

Développer sa motricité

La pratique du yoga, en sollicitant l'équilibre, la tonicité, la souplesse, la coordination et la maîtrise du souffle dans la réalisation des postures, favorise une augmentation significative de la motricité globale. La pratique aisément adaptable aux possibilités de chacun permet de solliciter l'élève quels que soient son niveau d'expertise, sa condition physique et son degré d'inaptitude ou de handicap.

Savoir se préparer et s'entraîner

L'enseignement du yoga doit permettre à l'élève de progressivement concevoir sa propre pratique. Il doit pouvoir présenter un projet de séance. La présentation comprend le thème choisi, le matériel personnel, les postures choisies, les paramètres utilisés personnellement ainsi que les justifications de ses choix.

Pour concevoir sa prestation, l'élève s'appuie sur les éléments qu'il a consignés dans son carnet de suivi à chaque séance. Il précise : l'ordre des postures (les positions) ; 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).

À l'issue de la réalisation de sa séance, il évalue les éventuels écarts entre le projet et sa réalisation ; il analyse sa prestation à partir des sensations éprouvées (confort/inconfort, chaleur, tension/relâchement, ...). Il envisage éventuellement des modifications. Il justifie ses choix et décisions.

Il apprend ainsi à se connaître, à faire des choix, à se préparer, à conduire et réguler ses efforts de manière de plus en plus autonome.

Exercer ses responsabilités individuelles au sein d'un collectif

La pratique du yoga permet aux élèves de devenir partenaires, de pratiquer et de s'engager dans les rôles d'observateur et de conseil. Ils peuvent s'entraider dans la conception de leurs séances par un échange de connaissances et d'expériences. Ils peuvent également s'aider dans la pratique en observant la prise de posture, les appuis, les forces engagées et les directions de celles-ci, le respect du concept de la posture, la sortie de posture. Ils peuvent indiquer, ou faire ressentir, à leur partenaire les ajustements à réaliser pour respecter le concept de la posture. Enfin, ils peuvent éventuellement proposer des adaptations, ou variations de la posture.

Construire durablement sa santé

La pratique du yoga a pour effet d'équilibrer le corps et l'esprit, et favorise donc à la fois la santé physique et le bien-être mental. Le yoga contribue à créer un état d'harmonie entre le corps et l'esprit.

L'engagement de l'élève dans la pratique du yoga lui permet de profiter des effets bénéfiques sur la personne et la santé. Ces bienfaits sont démontrés par de nombreux travaux universitaires. Selon les études menées, une pratique régulière du yoga favorise :

- une plus grande clarté d'esprit et une amélioration de la confiance en soi ;
- une augmentation du degré d'empathie et une diminution de l'agressivité, de la colère, des tensions ;
- une amélioration des fonctions cognitives, de l'attention, de la concentration, de la mémoire ;
- un développement des sentiments de bien-être, d'apaisement, de sérénité et de détente ;
- une réduction du stress et donc de tous les effets négatifs associés ;
- un meilleur rendement des systèmes cardio-respiratoires, une réduction des problèmes de la colonne vertébrale et des douleurs associées, une stabilité du poids de forme ;
- un renforcement du système immunitaire.

Accéder au patrimoine culturel

La pratique d'un yoga scolaire est l'occasion d'accéder à une pratique de santé (physique, mentale et sociale) millénaire, née en Inde mais désormais largement diffusée et pratiquée en Occident.

Une pratique reconnue internationalement

En septembre 2014, certainement inspiré par la définition de la santé proposée par l'Organisation Mondiale de la Santé (« La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité. »), M. Modi, Premier ministre indien, rappelant au monde entier l'origine indienne de cette discipline, a profité de sa présence à la tribune des Nations unies pour faire la promotion du yoga et demander l'instauration d'une journée mondiale du yoga. « Reconnaisant que le yoga offre une approche globale de la santé et du bien-être », « notant qu'il importe que les individus et les populations fassent des choix plus sains et adoptent un mode de vie permettant de rester en bonne santé ». Les Nations Unies ont proclamé le 21 juin, « Journée internationale du yoga ».

Une pratique de plus en plus répandue

La pratique du yoga est de plus en plus répandue et le nombre de pratiquants, comme les lieux de pratique, ne cessent de croître. On assiste à une revitalisation, à une occidentalisation et une mondialisation très rapide de cette activité. Elle compte actuellement environ 300 millions d'adeptes dans le monde et près de 3 millions en France.

Une pratique occidentalisée

Le yoga est porté à la connaissance des occidentaux notamment lors des conférences données par Swami Vivekananda à Chicago en 1893. Les yogas contemporains trouvent leur origine commune dans l'école de yoga créée par Sri Krishnamacharya à Mysore en 1924. Ce dernier est considéré comme le père du yoga moderne. Le yoga se développe alors rapidement en Occident, essentiellement sous forme de yogas posturaux dérivés du Hatha Yoga.

Le Hatha Yoga lui-même est introduit en France entre 1930 et 1935 par Félix Guyot, Maryse Choisy, puis un peu plus tard par Sri Mahesh Ghatradyal ou André van Lysebeth. Dès lors, plusieurs approches verront le jour, dont :

- Le Bikram Yoga, initié par Bikram Choudhury ;
- le Sivananda Yoga, initié par Swami Shivananda Saraswati ;
- le Satyananda Yoga, initié par Swami Satyananda Saraswati (élève de Shivananda) ;
- l'Iyengar Yoga, initié par B.K.S. Iyengar (élève de Krishnamacharya) ;
- l'Ashtanga Yoga, initié par Sri K. Pattabhi Jois (élève de Krishnamacharya) ;
- le Viniyoga, école de yoga issue de l'enseignement de Sri Krishnamacharya. Cette forme de pratique sera développée par son fils, T.K.V. Desikachar, ainsi que par de nombreux enseignants en Occident.

Aujourd'hui les formes de pratiques occidentales fleurissent, comme le Power Yoga, le Fly Yoga, le Goat Yoga...

Le but du yoga, tel qu'il a été le plus souvent assimilé en Occident, est la quête d'un état d'harmonie, d'unité de corps et d'esprit supposant une cessation des activités du mental. Le yoga est donc essentiellement compris comme une voie de développement personnel, physique et mental.

Une pratique médiatisée

Les médias (presse, TV), notamment ceux consacrés au « Bien-être », sont de plus en plus nombreux à se faire l'écho de cette pratique, de l'engouement pour celle-ci, comme pour les idées et le mode de vie attachés. Ils rendent compte de l'intégration dans notre culture occidentale de cette pratique initialement indienne.

Quelques repères sur la pratique du yoga scolaire

Une forme scolaire du yoga doit au moins comprendre la pratique de postures, la pratique du contrôle de la respiration et des moments d'apaisement, voire de concentration ou de méditation.

L'objectif des postures est de développer assez de fermeté et de souplesse mentale et corporelle pour arriver à **rester assis confortablement et paisiblement pendant la pratique de respirations (pranayama), les périodes de concentration (dharana) et de méditation (dhyana) sans être perturbé.** On distingue :

- **les postures dans lesquelles le pratiquant est debout, couché sur le dos, inversé, couché sur le ventre, assis ;**
- **les postures d'ouverture, de fermeture, de torsion, d'ouverture latérale, d'équilibre.**

Ces postures sont réalisées dans un **compromis entre l'effort, la fermeté (sthira) et le confort, l'aisance (sukha).** Elles peuvent nécessiter **une contre-posture**, c'est-à-dire une compensation. Autrefois, toutes les postures étaient réalisées de manière statique. Desikachar, s'étant rendu compte que, avec l'évolution des sociétés et la diminution des pratiques physiques, les gens n'avaient plus forcément la force pour cette modalité de pratique, a introduit le mouvement et la respiration dans la posture. Les postures peuvent ainsi être réalisées de manière :

- **dynamique** : la posture est réalisée sur un ou deux cycles respiratoires ;
- **statique** : la posture est maintenue sur plusieurs cycles respiratoires ;
- **mixte** : la posture est réalisée sur un mode dynamique puis progressivement statique ;
- **enchaînée** : les postures se succèdent sur un mode dynamique.

Situé en fin de séance, le **pranayama est** un moment à part entière de celle-ci. Les différentes techniques de pranayama visent le contrôle du souffle, d'une respiration lente et ample pour améliorer l'apport d'oxygène à l'organisme, faire circuler l'énergie vitale (prana) dans le corps et permettre l'éveil de la conscience. La coordination de l'inspiration et de l'expiration favorise la focalisation mentale et constitue une préparation importante à la concentration et à la méditation.

Chaque pratique est construite autour d'un thème s'adressant aux plans physique, énergétique ou mental. On distingue les trois types de thème suivants :

- 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 produire les effets attendus liés au thème choisi, la pratique est construite en jouant sur différents **paramètres** :

- l'ordre des postures et les positions : debout, couché sur le dos, inversé, couché sur le ventre, assis ;
- la nature des postures : en ouverture, en fermeture, en torsion, en ouverture latérale, en équilibre ;
- les postures principales et préparatoires ;
- les entrées et sorties de posture ;
- les appuis, force et direction ;
- la respiration associée ;
- les contre-postures ;
- les modalités de pratique : statique, dynamique, mixte, enchaînement ;
- le nombre de répétitions, de respirations ; la durée de pratique d'une posture ; les temps de repos ;
- les variations et adaptations ;
- le pranayama de fin de pratique.

La possibilité de jouer sur ces paramètres doit permettre de proposer un enseignement adapté aux besoins, capacités et motivations de chaque élève.

Exemple d'évaluation

Principes d'évaluation

- L'AFL1 s'évalue le jour du CCF en prenant en compte le niveau d'engagement, la qualité de la réalisation des postures et la cohérence des choix par rapport au projet. L'élève est évalué en tant que pratiquant concepteur de sa pratique.
- L'AFL2 s'évalue au fil de la séquence d'enseignement et éventuellement le jour de l'épreuve. L'élève est évalué en tant que pratiquant lucide et éclairé capable de faire évoluer sa pratique par l'utilisation d'un carnet de suivi (d'entraînement). Les postures réalisées, les sensations et ressentis éprouvés permettent à l'élève d'ajuster sa pratique de séance en séance par rapport à son projet.
- L'AFL3 s'évalue au fil de la séquence d'enseignement. L'élève est évalué dans le rôle d'observateur et de conseiller de son partenaire de pratique.

Barème et notation

- L'AFL1 est noté sur 12 points : l'élément 1 est noté sur 8 et l'élément 2 sur 4.
- Les AFL2 et 3 sont notés sur 8 points. La répartition des 8 points est au choix des élèves (avec un minimum de 2 points pour chacun des AFL). Trois choix sont possibles : 4-4 / 6-2 / 2-6.

Choix possibles pour les élèves

- AFL1 : choix du thème de pratique (S'apaiser, Se stimuler, S'équilibrer). Choix des paramètres pour concevoir sa pratique.
- AFL2 : choix des paramètres sur lesquels jouer pour faire évoluer la pratique : les postures (ouverture, fermeture, torsion, ouverture latérale ou équilibre) ; les contre-postures ; l'ordre des postures ; les modalités de pratique (statique, dynamique, mixte, enchaînement) ; le nombre de respirations, de répétitions ou la durée de pratique d'une posture ; les temps de repos ; le contrôle de la respiration (pranayama).
- AFL3 : choix du partenaire de pratique (Observateur-Conseiller).
- AFL2 et AFL3 : poids relatif dans l'évaluation.

Repères d'évaluation de l'AFL 1

S'engager pour obtenir les effets recherchés selon son projet personnel, en faisant des choix de paramètres d'entraînement cohérents avec le thème retenu.

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.

Éléments à évaluer	Repères d'évaluation			
	Degré 1 (0 – 2,5 pts)	Degré 2 (2 – 4,5 pts)	Degré 3 (4 – 6,5 pts)	Degré 4 (6 – 8 pts)
Produire une séance pour obtenir les effets recherchés selon son projet personnel de développement et d'entretien (8 points)	L'élève s'engage insuffisamment. Il fait preuve d'un manque de cohérence dans ses choix de paramètre de construction de séance. Les formes des postures sont imprécises. La respiration est inadaptée.	L'élève s'engage convenablement. Il fait preuve d'une cohérence partielle dans ses choix avec les effets recherchés (apaisement, stimulation, stabilité). L'ordre des postures est respecté. Les formes des postures sont globalement ressemblantes. La respiration est irrégulière, imprécise ou incoordonnée.	L'élève s'engage réellement et visiblement. Il fait preuve de cohérence dans ses choix. Ses choix de postures (ouverture, fermeture, torsion ou équilibre), de modalité de pratique (dynamique, statique, mixte ou enchaînement) et de contre-postures sont adaptés aux effets recherchés. Les postures et les respirations associées sont réalisées convenablement et coordonnées. La modalité de pratique, le nombre de répétitions ou la durée de pratique sont respectés.	L'élève s'engage de manière optimale, entre effort (sthira) et confort (sukha) , dans la réalisation des postures. Il fait preuve d'une cohérence confirmée dans ses choix. Ses choix de postures et contre-postures, de la modalité de pratique, des variations et adaptations, sont personnels et adaptés aux effets recherchés, aux ressources. Les postures, leurs variations ou adaptations, les respirations associées, les entrées et sorties de postures, sont réalisées avec précision Toutes les composantes des postures sont respectées : appuis, force, direction.
	Degré 1 (0 – 1,5 pts)	Degré 2 (1 – 2,5 pts)	Degré 3 (2 – 3,5 pts)	Degré 4 (3 – 4 pts)
Analyser sa pratique (4 points)	L'élève réalise un bilan sommaire ou superficiel par rapport à ce qui a été réellement réalisé.	L'élève réalise un bilan complet de ce qui a été réellement réalisé par rapport à ce qui était prévu. Il s'interroge sur la faisabilité et reste sur une impression générale : « j'y arrive ou pas », « j'aime ou pas ».	L'élève réalise un bilan réaliste de ce qui a été réalisé par rapport au projet. Ses sensations et son ressenti sont renseignés mais peu développés. Il s'interroge sur la pertinence de ce qui a été réalisé par rapport au projet et se demande comment faire plus pertinemment.	L'élève réalise un bilan lucide étayé par des sensations multiples et un ressenti précis. Il s'interroge sur la précision de ce qui a été réalisé et se demande comment faire mieux par rapport à ses ressources

Repères d'évaluation de l'AFL 2

S'entraîner, individuellement ou collectivement, pour développer ses ressources et s'entretenir en fonction des effets recherchés.

Éléments à évaluer	Repères d'évaluation			
	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
Pratiquer et faire évoluer sa pratique pour développer ses ressources et s'entretenir en fonction de l'analyse réalisée et des effets recherchés	<p>L'élève s'engage peu dans les séances.</p> <p>Son carnet de suivi est tenu de manière irrégulière.</p> <p>L'élève modifie sa pratique sur les incitations et conseils de l'enseignant.</p> <p>Ses connaissances sur les postures et autres paramètres sont superficielles.</p>	<p>L'élève s'engage dans les séances selon ses appétences.</p> <p>Son carnet de suivi est tenu régulièrement mais avec peu de détails notamment sur les sensations et le ressenti.</p> <p>L'élève modifie certains paramètres de la séance (pratique) mais sans autres justifications que : « j'y arrive mieux » ou « j'aime mieux ».</p>	<p>L'élève s'engage avec régularité dans les différentes séances.</p> <p>Son carnet de suivi est tenu régulièrement.</p> <p>En se référant à des impressions encore générales et à sa connaissance des effets recherchés, l'élève intervient notamment sur le choix des postures et contre-postures, de la modalité de pratique pour faire évoluer sa séance.</p>	<p>L'élève s'engage de manière soutenue dans la totalité des séances.</p> <p>Son carnet de suivi est tenu régulièrement.</p> <p>L'élève justifie les évolutions (notamment postures, contre-posture, modalités de pratique), variations et adaptations, pour la prochaine séance à partir :</p> <ul style="list-style-type: none"> - des effets recherchés, - des sensations éprouvées, - du ressenti, - de ses connaissances de l'activité, - de ses ressources.

Repères d'évaluation de l'AFL 3

Coopérer pour faire progresser.

Éléments à évaluer	Repères d'évaluation			
	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
Observer et conseiller le partenaire de pratique	<p>L'élève est peu attentif à la pratique de son camarade, les informations relevées sont superficielles.</p> <p>Ses conseils sont peu nombreux, imprécis.</p>	<p>L'élève est concentré sur sa tâche d'observateur.</p> <p>Il peut prendre quelques informations fiables sur la pratique de son camarade.</p> <p>Ses conseils sont incomplets.</p> <p>Il peut valider ou non ce qui a été réalisé par rapport à ce qui était prévu.</p>	<p>L'élève peut prendre plusieurs informations nécessaires pour conseiller son camarade sur la pertinence de ce qui a été réalisé par rapport au projet.</p>	<p>L'élève peut conseiller sur la qualité de la réalisation des postures : appuis, forces et directions, et aider à ressentir.</p>
<p>Les informations : les postures (ouverture, fermeture, torsion, ouverture latérale ou équilibre) ; les contre-postures ; l'ordre des postures ; 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 (<i>pranayama</i>).</p>				