



## Mieux réussir à l'école en utilisant des techniques issues du Yoga

CIRCONSCRIPTION 1ER DEGRE IEN MARSEILLE 10  
87 BOULEVARD DE ROUX , 13004 MARSEILLE 13E ARRONDISSEMENT

Site : -

**Auteur :** TALBOT Marie-Christine

**Mél :** mariechristine.talbot@ac-aix-marseille.fr

---

Les techniques d'éducation par le yoga permettent le développement d'une prise de conscience de son corps, mobilisant un meilleur potentiel d'attention, d'écoute et de concentration, un contrôle du travail, permettent aux enfants d'être présents et être disponible aux apprentissages

---

### Plus-value de l'action

-

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

une classe de CE1 et une de CE2 ( environ 52 élèves)

### A l'origine

augmentation d'élèves dans la grande difficulté scolaire, augmentation d'actes de violence, de débordement émotionnel, d'attitudes d'opposition.

### Objectifs poursuivis

promouvoir l'égalité des chances par la réussite scolaire des élèves en zone difficile et aux besoins éducatifs particuliers. Assurer la sérénité de la vie scolaire. Acquisition d'un savoir être, développement, et de compétences sociales et civiques.

### Description

Les techniques d'éducation par le yoga permettent le développement d'une prise de conscience de son corps, mobilisant un meilleur potentiel d'attention, d'écoute et de concentration, un contrôle du travail, permettent aux enfants d'être présents et être disponible aux apprentissages

### Modalité de mise en oeuvre

Les techniques d'éducation par le yoga permettent le développement d'une prise de conscience de son corps, de sa respiration, mobilisant un meilleur potentiel d'attention, d'écoute et de concentration, amenant détente, possibilités de gestion du stress et débordement émotionnel, apporte estime de soi et confiance en soi, développe une écoute de l'autre et aide à la socialisation. L'aspect ludique des exercices proposés développe l'imaginaire ; les mouvements lents favorisent le contrôle du travail, permettent aux enfants d'être présents à leur corps, leurs sensations, dans l'ici et maintenant. On vise un bien être physique, psychique et social pour développer son attention, son écoute et être disponible aux apprentissages. Une séance quotidienne de 15 mn sera proposée, en présence de l'enseignant, à base d'exercices simples de respiration consciente, d'étirements et de meilleure assise sur la chaise. Ils pourront être reproductibles plusieurs fois par jour si nécessaire. 2 séances de 30 mn, hebdomadaires, à base de volontariat.

### Trois ressources ou points d'appui

pratique personnelle du yoga depuis 15 ans de l'enseignante référente, les techniques du RYE, les techniques de RESPYRS

### Difficultés rencontrées

la démobilité des enseignants, le manque de lieu de pratique, le manque de matériel

#### Moyens mobilisés

-

#### Partenariat et contenu du partenariat

-

#### Liens éventuels avec la Recherche

Oui

## Evaluation

#### Evaluation / indicateurs

assiduité aux séances volontaires, régression des actes de violence - motivation et plaisir d'apprendre, amélioration de la vie au sein de la classe, apaisement des élèves actant de la violence de de l'agressivité

#### Documents

Aucun

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

assiduité aux séances volontaires, régression des actes de violence - motivation et plaisir d'apprendre, amélioration de la vie au sein de la classe, apaisement des élèves actant de la violence de de l'agressivité

#### Effets constatés

##### Sur les acquis des élèves :

-

##### Sur les pratiques des enseignants :

-

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

-

##### Sur l'école / l'établissement :

-

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

-