

**LE YOGA SCOLAIRE
AU SERVICE
DU DÉVELOPPEMENT DE
LA CONDITION PHYSIQUE**

FANNY TEYSSIER

COLLÈGE VAN GOGH ARLES

Questions professionnelles...

1. Quels prérequis nécessaires, en termes de ressources de la condition physique, à l'apprentissage du yoga?
2. Le yoga scolaire peut-il être vecteur du développement de la condition physique et de la santé de l'élève?

Des pistes de réponse...

Selon Eduscol, décembre 2019 La pratique du yoga scolaire:

« 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. »

« Une pratique du yoga scolaire 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). » Selon Eduscol, décembre 2019.

Les techniques employées utilisent des postures physiques (appelées asanas).

Eduscol, décembre 2019: La pratique scolaire du yoga.

« 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 degrés 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. »

I. Quels prérequis nécessaires, en termes de ressources de la condition physique, à l'apprentissage du yoga?

Le yoga souffre d'un certain nombre de préjugés:

- 1 - JE NE SUIS PAS ASSEZ SOUPLE
- 2 - LE YOGA, CE N'EST PAS UN VRAI SPORT !
- 3 - JE SUIS TROP VIEUX/VIEILLE POUR ÇA!
- 4 - LE YOGA C'EST PAS UN TRUC POUR MECS !
- 5 - LE YOGA C'EST POUR LES GENS PERCHÉS, UNE SECTE POUR HIPPIES PEACE AND LOVE
- 6 - LE YOGA, C'EST POUR LES GENS QUI MANGENT DES GRAINES
- 7 - JE DOIS ÊTRE MINCE POUR PRATIQUER LE YOGA

Le Yoga est une activité accessible à tous quelque soit les ressources physiques, le sexe, la morphologie, l'âge, que l'on soit sportifs(ves) ou non, ou l'état de santé. En yoga, on ne cherche pas la performance, au contraire. Chacun apprend à respecter ses limites, tout en les faisant évoluer au fil de la pratique. Tout le monde, quel que soit son âge ou sa condition physique, peut s'y mettre, car c'est un excellent moyen de renforcer l'équilibre et la mobilité du corps. A la clé : une amélioration sensible de la qualité de vie.

La condition physique n'est donc pas une condition d'accès mais une conséquence positive de la pratique du yoga.

2- Le yoga scolaire peut-il être vecteur du développement de la condition physique et de la santé de l'élève?

Sachant que le yoga traditionnel décrit par Patanjali dans le « yoga sutra » auquel nous faisons référence s'appuie sur les 8 membres du yoga qui constituent les fondements de la pratique de celui-ci.

1. Yama: travail sur le plan relationnel
2. Niyama: travail sur le personnel
3. **Asana: travail sur le plan physique**
4. Pranayama: travail sur le corps énergétique
5. Pratyahara: travail sur le plan sensori-moteur
6. Dharana: travail sur le plan mental
7. Dhyana: travail sur le plan psychique
8. Samadhi: travail sur le plan spirituel

Et même si ces 8 membres sont en interrelation, nous focaliserons notre démarche sur le développement des ressources physiques comme mode d'entrée dans l'activité yoga scolaire à travers l'apprentissages de postures (âsanas).

Une séance de yoga se compose:

1- Une série d'exercices préparatoires

- Salutation au soleil

2- Une série d'âsanas

Chaque âsana comporte des degrés des paliers de difficulté croissante.

Les variables:

- Les modalités de posture statique, dynamique, mixte ou enchaînée
- Le nombre de répétitions de la posture et le temps de récupération entre 2 postures.
- L'ordre des postures et les positions: couché sur le dos, le ventre, debout, inversé, assis.
- La nature des postures: ouverture, fermeture, torsion, équilibre.
- La durée du maintien de la position: immobilité minimum 1 à 2min puis on augmente progressivement jusqu'à 10min.

3- Une finale:

- Relaxation
- Méditation

Qu'est ce qu'une âsana?

Les asanas sont les positions ou postures centrales dans la pratique du yoga.

Les principes:

- 1- Rester immobile,
- 2- Longtemps,
- 3- Et sans effort.
- 4- Avec le contrôle du souffle.
- 5- Et du mental

Pour qu'il y ait âsana et par conséquent yoga, il faut et il suffit que ces conditions soient réunies. Les âsanas ne sont pas seulement les portes d'entrée du yoga dit corporel, elles ouvrent une voie d'accès à tous les développements psychophysiologiques du yoga. La pratique correcte des âsanas est une exigence de base pour la pratique du yoga.

Elles ont pour objectif :

de donner au corps une forme nouvelle tout en permettant aux pratiquants de dépasser leurs limites. Des postures maintenues et stables permettent ainsi :

- Un changement visible au niveau corporel : la silhouette s'affine, le corps devient plus souple, les articulations sont stimulées et entretenues.
- Un cheminement spirituel : l'esprit est plus détendu et donc plus ouvert.
- D'apporter un bien être mental par la concentration, la respiration et la méditation.

Elles sont caractérisées par:

- Elles ne sont pas des exercices de force. Elles agissent par elles-mêmes, non par la violence.
- La lenteur des mouvements est essentielle à leur efficacité.
- Maintenir la posture le temps prescrit.
Ne contracter que les muscles indispensables au maintien de l'âsana et relaxer tous les autres.
- Diriger l'attention vers les régions du corps visées par l'âsana.
- Le retour à la position de départ doit aussi se faire très lentement.
- Entre deux postures, se reposer quelques secondes en relâchant le plus grand nombre possible de muscles, y compris ceux du visage.

Les effets...

Les exercices physiques et mentaux que représentent les asanas ont tout d'abord un effet sur **l'intérieur du corps**. Ils permettent ainsi de :

- Lubrifier les articulations, les tendons et les muscles ;
- Dynamiser le système cardiovasculaire ;
- Rendre forte et flexible la colonne vertébrale ;
- D'activer la circulation sanguine tout comme l'apport en oxygène dans le corps ;
- Masser les organes internes en leur permettant de mieux fonctionner et d'éliminer plus efficacement les toxines.

D'un point de vue **extérieur**, les asanas donnent au corps :

- Une musculature plus prononcée.
- Une silhouette affinée et raffermie.
- Une meilleure posture tant en position debout qu'allongée.
- Un état d'esprit mental plus contrôlé et apaisé.
- De l'énergie vitale grâce à la stimulation de points énergétiques.

Sollicitation exceptionnelle des muscles en Yoga...

Dans les âsanas yogiques, les muscles sont délibérément placés dans une situation exceptionnelle, voire anormale. En effet, l'état dans lequel les muscles doivent se trouver pendant le maintien d'une âsana est fondamentalement différent de toutes les situations rencontrées dans la vie courante, que ce soit dans le sport, la gymnastique, le travail ou même le repos.

De manière habituelle c'est la contraction d'un ou plusieurs muscles qui permet d'exécuter un mouvement. Or, dans le yoga et dans le yoga seulement les muscles sont systématiquement étirés.

Les âsanas yogiques visent toutes à étirer un ou plusieurs groupes musculaires bien au-delà de leur limite d'élasticité normale.

Ceci ne peut être réalisé que sous certaines conditions:

- Qu'on persuade le muscle de se détendre
- Qu'on lui accorde le temps nécessaire
- Qu'o le protège contre tout mouvement brusque pendant cet étirement.

Une posture ne devient une âsana qu'à partir du moment où l'on a dépassé la limite d'élasticité normale du muscle et qu'on l'étire en douceur.

Dans quel but ?

Allonger le muscle pour qu'il retrouve sa longueur normale

Retrouver un maximum de mobilité des articulations

Libérer les tensions musculaires

Un muscle étiré se trouve vidé de son sang et dès le retour à la normale, il s'empresse de se gorger de sang frais.

Les ressources de la condition physique liées au yoga:

- La force (endurance musculaire et tonus musculaire)
- La souplesse (articulaire et la capacité d'étirement)
- La coordination (contrôle postural par l'équilibre et régulation du mouvement)

Les conditions au développement des ressources:

- La confrontation à des contraintes
- Investissement de l'apprenant
- Des contraintes adaptées aux ressources
- Des contraintes organisées sur une perspective temporelle
- Profiter des périodes sensibles du développement
- Apprendre aux élèves à développer eux-mêmes leurs ressources

Condition physique	Caractéristiques élèves	Bienfaits du yoga
<p>Force (Tonus et endurance)</p>	<p>Le tonus musculaire des élèves est limité. La gainage des muscles des abdos fessiers quadriceps est peu sollicité pour certains, on observe des corps mous notamment en gym (ATR). Les postures de gainage ne sont pas maintenues longtemps.</p>	<p>Le yoga sollicite les grands et les petits groupes musculaires et dans toutes les directions (Torsions) et pas seulement dans les deux sens d'un plan unidimensionnel. Le yoga tonifie les muscles en respectant l'équilibre entre eux. (inversement à la musculation où on isole un muscle). La fortification se fait sans blessure car il n'y a pas de charge à part celle de son poids de corps. Le yoga repose sur la contraction excentrique. Et l'allongement du muscle au-delà de sa longueur normale. (un muscle dont on ne se sert par tend à se rétrécir chez le sédentaire ou chez le sportif les muscles trop souvent sollicités contractés deviennent globuleux, durs et moins long. L'allongement du muscle permet d'enlever les tensions musculaires en outre vidé de son sang il s'empresse ensuite de se regorger de sang frais. Le yoga augmente l'endurance musculaire: les postures sont maintenues un temps plus ou moins long et répétées plusieurs fois.</p>
<p>Posture</p>	<p>Les corps ne sont pas droits (le dos vouté, la poitrine rentrée ou dos cambré). Pas d'alignement des segments notamment des genoux avec les chevilles, le coccyx avec la tête. Le ventre relâché. Les pieds sont en canard, les genoux rentrés vers l'intérieur.</p>	<p>Les pieds sont le fondement de la plupart des postures et déterminent l'alignement des jambes, du bassin, de la tête. Grande importance des orteils écartés pour augmenter la surface d'appui et tonifier les pieds. Les pieds sont parallèles Les ischions: fondation de toutes les postures assises notamment. Bien placés (en arrière et reculés loin de l'autre) ils permettent de retrouver une cambrure naturelle dans le bas du dos et de souplesse au niveau des ischio-jambiers. Les mains: écarter les doigts et les écarter entre elles.</p>
<p>Equilibre</p>	<p>Difficulté à transférer le poids du corps sur un appui. Les appuis au sol ne sont pas stables.</p>	<p>Fait prendre conscience de son corps et de son positionnement dans l'espace. Vous bougez plus aisément et adoptez une meilleure posture au quotidien. Vous serez plus stable et donc plus efficace dans vos mouvements. Evitez les chutes souvent la cause de blessures graves. Sollicitez tous les sens: Vos yeux recueillent des données sur votre position. Les organes de l'équilibre dans l'oreille interne vous aident à contrôler votre posture. C'est votre sixième sens. Les capteurs de pression présents sur la plante des pieds donnent des informations au cerveau afin de contracter suffisamment les muscles posturaux.</p>

<p>Souplesse</p>	<p>Les articulations sont verrouillées et peu souples du fait d'une faible amplitude des mouvements et d'une sollicitation de celles-ci. La musculature de certains parfois bloquent les articulations. Les muscles sont limités en élasticité par manque de pratique ou par la pratique quotidienne.</p>	<p>Un muscle "sain" est un muscle "souple". Les muscles doivent pouvoir s'étirer, afin de créer de l'espace à votre corps et à vos articulations de ne pas s'user trop vite. Dans de longs muscles, étirés et souples, les échanges entre les graisses et le muscle se font plus facilement. De même, un muscle étiré sera mieux oxygéné Nos tendons sont extrêmement importants dans notre souplesse: un bon étirement à leur niveau permet aux fibres musculaires de s'allonger bien plus facilement</p>
<p>Coordination</p>	<p>Difficulté à dissocier le haut et le bas du corps ou les différents membres entre eux.</p>	<p>C'est la combinaison des contractions musculaires en vue de la réalisation harmonieuse d'un mouvement. Elle est assurée par un bon fonctionnement du tonus, de la proprioception, de la motricité et du cervelet. On peut distinguer en yoga 3 types de coordination: La coordination dynamique globale : elle met tout le corps en action La coordination « association-dissociation » de mouvements : c'est un travail plus analytique La coordination oculomotrice : l'activité motrice est associée à un travail visuel</p>
<p>Capacité respiratoire</p>	<p>Limité par la cage thoracique et le sternum qui se bloque par une respiration limitée en amplitude. Respiration thoracique uniquement. Sans prise de conscience subie... De plus de nombreux élèves souffrent d'asthme.</p>	<p>= PRANA c'est-à-dire un mouvement d'énergie dans le corps. Elle est synchronisé avec le mouvement Elle permet de conscientiser son état de corps, le relâchement musculaire, de dépasser les limites de l'élasticité des muscles, de dépasser son seuil d'inconfort.</p>
<p>Poids</p>	<p>En France, 6,5 millions de personnes sont considérées comme obèses (IMC supérieur à 30) soit 14,5 % de la population. Par ailleurs un français sur deux est en surpoids en 2016 (IMC supérieur à 25).</p>	<p>Certaines formes de yoga aident à éliminer les toxines accumulées et à mieux écouter son corps et ses signaux de faim et de satiété. Par ailleurs, de nombreuses postures de yoga permettent de réguler l'activité des glandes surrénales et de la thyroïde qui contribuent à réguler notre métabolisme. Le yoga aide à gérer son stress. Beaucoup de personnes stressées prennent du poids.</p>

Condition physique	Exemples de Postures	Effets
Force	Le guerrier Le triangle Les postures inversées: le trépied, la chandelle Les postures en élévation: Le paon, le crabe, le corbeau	Elles permettent un renforcement (chevilles, genoux, hanches, mais également du dos, des épaules) et une tonification de la musculature des jambes (cuisses notamment) et enfin des abdominaux. Elles développent également la flexibilité au niveau des hanches.
Equilibre	Le guerrier L'arbre La demi-lune Le danseur Le figuier	Elles impliquent le système de l'équilibre dans son ensemble : la vision, le travail fin de la proprioception et le système vestibulaire (oreille interne). Comme toutes les postures dont l'équilibre est fragile, la posture de l'arbre favorise le centrage, l'attention.
Souplesse	La charrue La pince Le cordonnier Le chien la tête en bas, en haut	Elles étirent l'ensemble du corps, et plus particulièrement l'arrière des jambes et le dos (la pince). Cette posture assouplit aussi les hanches et les muscles du dos. Enfin, la pince permet de fluidifier la circulation sanguine et d'apaiser les troubles intestinaux en massant les organes du ventre.
Poids	Le cobra L'arc Le bateau La planche L'aigle	Renforce les abdominaux et réduit la graisse abdominale. Renforce la sangle abdominale et active le système digestif. Permet un ventre plat, combattre la cellulite et renforce les muscles des cuisses.

La charrue (Halâsana)

Finalité : Se tonifier et rétablir la souplesse de la colonne vertébrale pour un effet revitalisant

Objectif: Réaliser une posture appartenant à la famille des postures renversées: la charrue en respectant les critères de réalisation progressifs.

Les effets bénéfiques de cette posture:

- Fortifie et améliore la souplesse de la colonne vertébrale.
- Tonifie le système nerveux.
- Tonifie les muscles dorsaux, les étend.
- Fortifie les reins.
- Stimule le foie, la rate, l'estomac.



Explication:

Son effet revitalisant et rajeunissant tient au fait que la colonne, la moelle épinière et tout le système nerveux sympathique sont grandement tonifiés. Du fait que les jambes s'étendent dans l'axe des deux bras tendus dans le sens opposé (position classique), l'épine dorsale s'étire dans sa position correcte, de façon intense et la zone abdominale se trouve comprimée. La posture garde la colonne vertébrale souple et stimule grandement la glande thyroïde en contribuant au maintien de son bon fonctionnement. La Charrue Halâsana a aussi, par l'effet de massage des cuisses sur l'abdomen, de grands bénéfices pour la rate, le foie, le pancréas, les intestins, les glandes sexuelles, et permettrait de chasser l'embonpoint et la cellulite.

Projet de transformation:

Passer d'un élève guidé par l'enseignant qui parle, commente, s'amuse....

A un élève concentré qui intériorise sa pratique et qui réalise des postures de manière optimale au regard de ses ressources.

Vers un élève qui opère ses propres choix au regard de ses sensations en améliorant son état de conscience au niveau proprioception musculaire et respiratoire.

Projet de formation:

Pour devenir: Acteur, observateur, récepteur, autonome dans sa pratique.

I. Se préparer à la posture de la Charrue Halâsana

Chaque posture est réalisée de manière progressive afin de préparer son corps en douceur.

La demi-Chandelle (Vipatitâ-Karani), se prête particulièrement bien à la préparation à la Charrue.



Critères de réalisation:

- Allongé sur le dos les bras le long du corps paumes au sol.
- Rapprochez les omoplates.
- Avoir la colonne vertébrale aussi rectiligne que possible.
- Inspirez lentement et soulevez les jambes tendues sans raideur, avec l'appui des mains au tapis.
- Soulevez le tronc à la suite des jambes suffisamment pour que celles-ci se dirigent vers l'arrière de la tête et que les genoux soient en face de vos yeux (les pieds dépassent la tête).
- Portez les mains dans le dos au niveau des lombaires, les doigts dirigés vers le haut.
- Le corps repose sur les coudes, les omoplates et l'arrière de la tête.
- Être attentif à toutes les sensations éprouvées dans la posture. (Ne pas ressentir la moindre gêne).
- Réaliser quelques respirations calmes.
- Redescendre doucement les jambes sur le sol sans lever la tête.

Simplification:

Si vous avez quelque difficulté à lever les jambes tendues, repliez-les et tendez-les vers l'arrière quand le buste est soulevé.

En dynamique:

Une fois bien installé dans la posture de la demi-Chandelle, il est possible d'inclure une phase dynamique qui consiste à abaisser une jambe après l'autre, lentement, en arrière, vers le tapis. En plus des bienfaits communs aux autres postures inversées, cet enchaînement travaille les côtés : foie, rate, vésicule biliaire.

Sur une expiration abaisser une jambe derrière votre tête. Il n'est pas impératif que le pied touche le sol derrière vous.

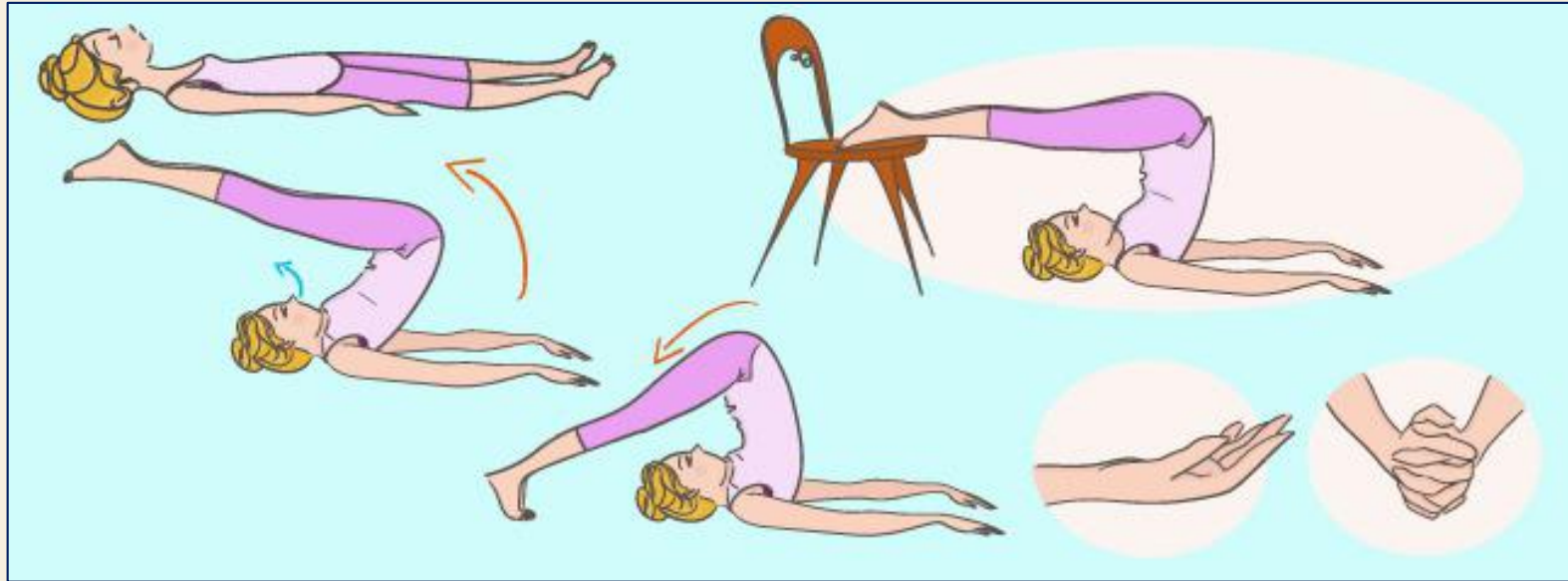
Ramener la jambe à la verticale sur une inspi et à l'expi suivante, abaisser l'autre jambe.

Ramenez-la vers le haut sur une inspi, et ainsi de suite.

Faire ceci 3-4 fois pour chaque jambe, en respectant le souffle et la lenteur du geste.

Conseils : respectez bien la lenteur de l'exécution et gardez à l'esprit que c'est le souffle qui guide le mouvement et non l'inverse.

2. Placer la posture de la Charrue Halâsana



Si la Charrue Halâsana complète bien la posture de la Chandelle, en amenant les pieds au sol en arrière de la tête, elle requiert un plus grand assouplissement de la colonne vertébrale. Il est bien important de travailler en douceur sans saccade, sans contracter ni le visage, ni le cou ni les mâchoires. Il est prudent d'aborder la Charrue Halâsana avec douceur tant que la souplesse vertébrale est insuffisante. Au début de l'entraînement, la réalisation de la Charrue Halâsana provoque des sensations d'étouffement assez désagréables qui disparaîtront rapidement chez ceux qui persévèrent...

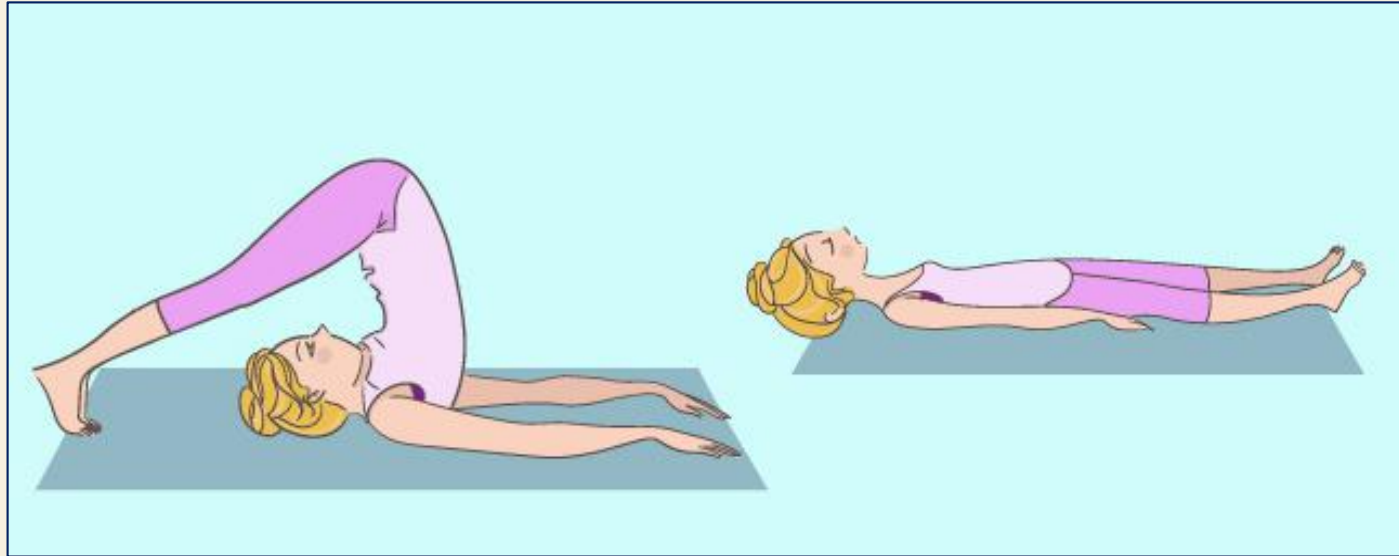
Critères de réalisation:

- Sur une expi, abaisser une jambe derrière votre tête. (Il n'est pas impératif que le pied touche le sol derrière.)
- Ramener la jambe à la verticale sur une inspir et à l'expir suivante, abaisser l'autre jambe.
- Ramener-la vers le haut sur une inspir, et ainsi de suite.
- Réaliser ceci 3-4 fois pour chaque jambe, en respectant le souffle et la lenteur du geste.
- Inspirer bien à l'aise. Lever lentement les jambes tendues, en s'aidant de l'appui des mains au sol.
- Expirer lentement dès que les jambes arrivent à la verticale.
- Poursuivre sans interruption le mouvement des jambes jusqu'à ce que les orteils touchent le tapis au-delà de la tête, mais ne pas forcer pour toucher le sol à tout prix .

Variante :

Si les pieds ne touchent pas le sol, l'essentiel est de ressentir un bon étirement dorsal. Possibilité de placer les pieds sur une chaise, derrière afin de s'habituer lentement et tranquillement à cette nouvelle position ; une fois bien à l'aise il est possible de prendre un banc plus petit, et ainsi de suite, jusqu'à ce que les orteils touchent le sol.

3. Respirer dans la Charrue Halâsana

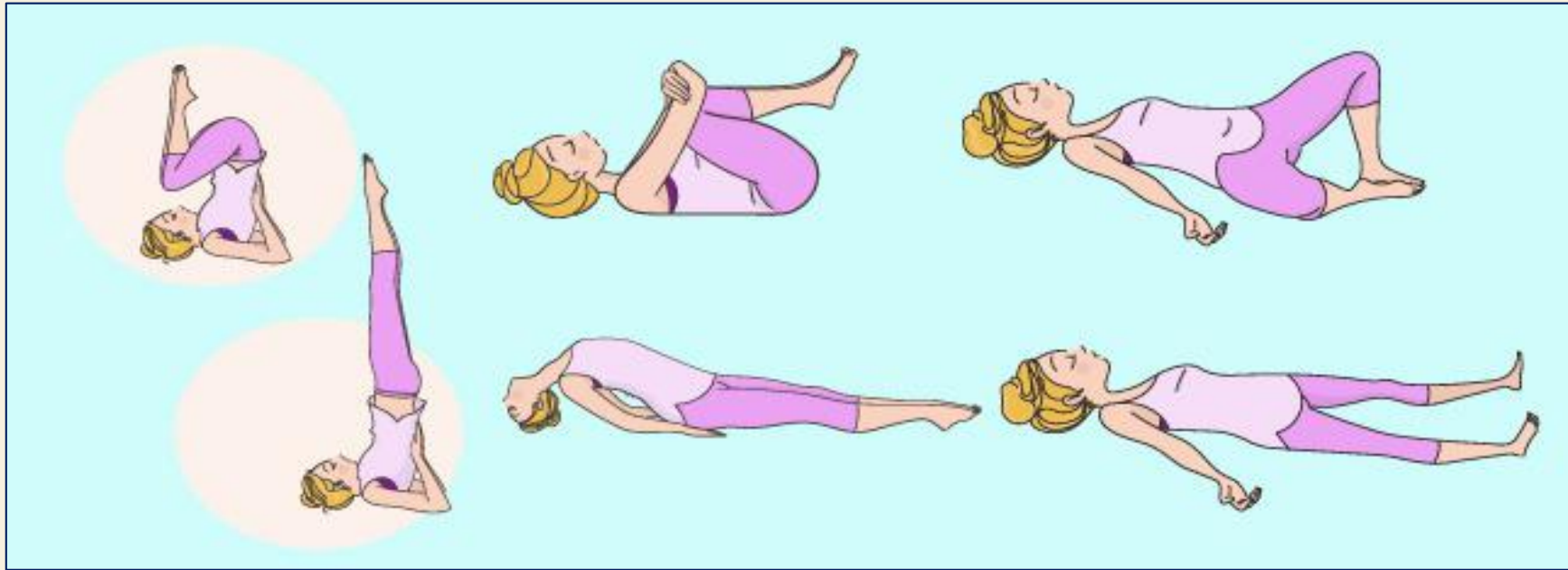


Dans cette position, la respiration abdominale s'impose forcément. Vous concentrer sur la respiration amène à travailler sur le souffle et l'énergie qu'il contient, à intérioriser, à visualiser, peut-être à méditer...

Critères de réalisation:

Portez l'attention sur l'abdomen qui gonfle et se dégonfle au rythme du souffle, aussi régulier que possible et se concentrez sur le plexus solaire (sur l'estomac, au-dessus du nombril).

4. Sortir de la Charrue Halâsana et se détendre



Critères de réalisation:

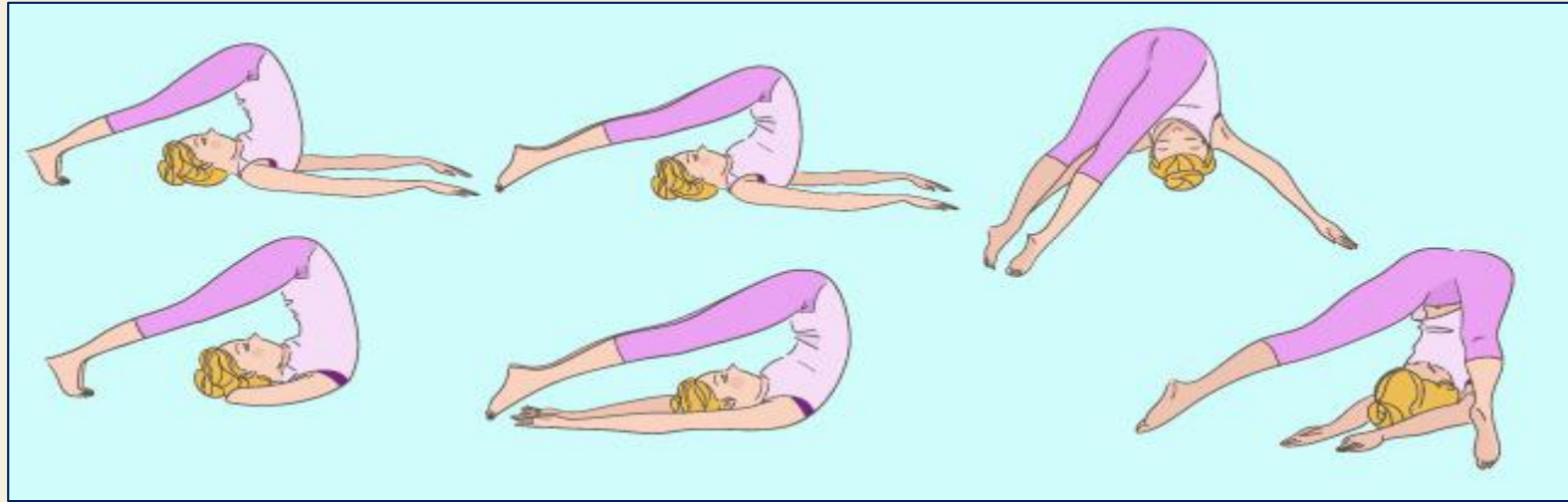
- Ramener les bras doigts vers l'avant paumes au sol.
- Sur une expi, relever les jambes à la verticale soit en les pliant au-dessus de la tête, soit, plus difficile, tendues (en Chandelle).
- Puis, comme pour la Chandelle, reposer le torse au sol « vertèbre après vertèbre », en veillant à
- ne pas lever la tête : utilisez vos abdominaux pour contrôler la descente !

Conseil important : Agir lentement, ne pas se laisser retomber brutalement.

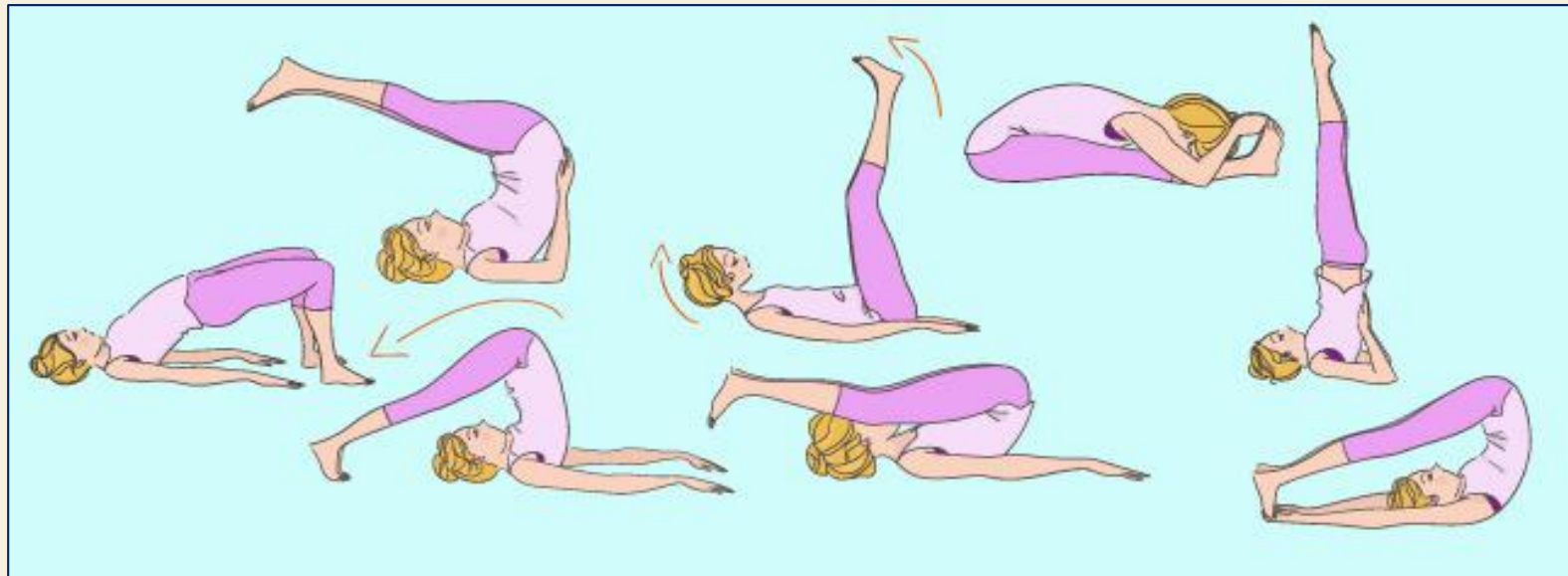
Détente:

- Replier les genoux vers la poitrine, entrelacer les mains autour et reposer la tête en rentrant le menton afin d'étirer la nuque.
- Respirer profondément en faisant descendre le souffle jusqu'au bas-ventre.
- Tourner la tête plusieurs fois de suite à droite et à gauche pour détendre la nuque.
- Conserver cette position 1 ou 2 minutes en restant attentif aux diverses sensations venant de son corps.
- Prendre ensuite la contre-posture du Poisson Matsyâsana qui, à l'inverse de la Charrue Halâsana, va permettre d'ouvrir la poitrine et de favoriser la respiration thoracique, pendant quelques inspir/expir profondes.
- Puis allonger les jambes, relâcher complètement pour parfaire la détente.

Variantes de la Charrue Halâsana : positions des bras et des jambes



Variantes de la Charrue Halâsana : des enchaînements



Les variables:

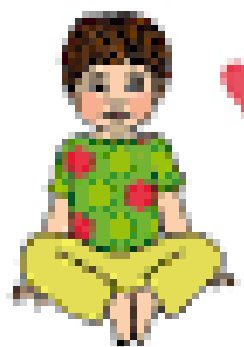
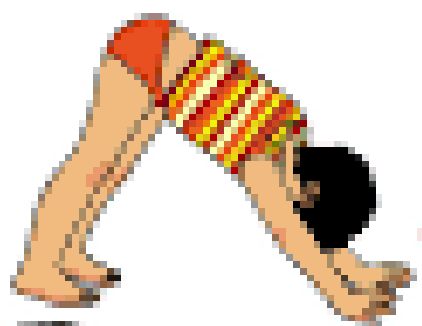
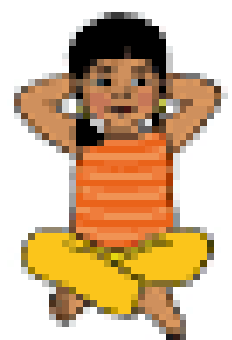
- Les modalités de posture: mixte (dynamique puis statique)
- Le nombre de répétitions de la posture de 2 à 3.
- Le temps de récupération entre 2 postures: Le rythme cardiaque et la respiration doivent revenir complètement à la normale.
- La nature des postures: Fermeture.
- La durée du maintien de la position: Au départ le temps sera limité à 5 respirations et augmenteront progressivement au fur et à mesure des progrès.

Autoévaluation:

- La posture est réalisée avec précision selon les critères de réalisation.
- L'engagement est progressif et optimal (adapté à ses ressources).
- Un retour lucide sur sa pratique étayé par des sensations éprouvées.



ET SI
ON SE METTAIT
ENSEMBLE



AU
YOGA ?

FIN...