Expérience pédagogique « détente et bien être » en classe de CM1

Ce film est le témoignage d'une expérience pédagogique s'appuyant sur les techniques corporelles du YOGA visant la détente et le bien-être.

Film en lien sur <http://noumeayoga.net/yogenfant/yogenfantold.htm>

Cette unité d'enseignement conduite en Éducation Physique s'est adressée à une classe de cycle III : un CM1 et a duré 15 séances dans le cadre d'un travail interdisciplinaire.

Le yoga, à travers le travail du corps, vise à canaliser les mouvements de l'esprit, il a pour but d'unifier l'individu et d'engendrer l'harmonie et l'équilibre.

Le yoga par ses techniques de bien être, vise à permettre à chaque enfant de développer au mieux ses potentialités physiques et psychiques en tenant compte de l'interdépendance étroite du mental et du corps.

Pour l'enfant, cet adulte en devenir, l'école n'est elle pas un lieu privilégié pour réapprendre cette démarche qui faciliterait les apprentissages, qui aiderait à mieux vivre ensemble, et qui participerait à une éducation à la santé.

Le yoga à l'école peut être un moyen d'atteindre une des finalités de l'éducation physique :

apprendre à gérer sa vie physique en apprenant notamment à respecter son corps.

Ce film se veut un outil de formation pour les enseignants du premier degré et propose des situations concrètes faciles à mettre en place dans sa classe ainsi qu'une réflexion proposant une démarche d'enseignement organisée à partir de

·La logique de l'activité, le QUOI (les fondements du yoga),

·La logique de l’institution, le POURQUOI (les compétences disciplinaires de l'EPS et les compétences transversales des programmes de l'école primaire),

· La logique de l'élève, le pour QUI (respecter le niveau de développement de l'enfant et ses centres d'intérêt, ses motivations),

·Et enfin la logique du maître, le COMMENT (comment retraiter ce contenu d'enseignement pour l’école).

Ce film est un essai de réponse à ces questions ; il articule réflexion théorique (cadre didactique) et propositions concrètes (cadre pédagogique).

Ce film a été conçu et réalisé par Michel MATERA : CPC Lyon IX à Saint Genis Laval dans le Rhône et Professeur de Yoga de la F.F.H.Y.

Avec la classe de Marylou MEUT et les élèves de sa classe de CM1, avec la voix de Bernard RIONDET pour les commentaires,

La musique de Mario STANTCHEV, et l'aide du service audio visuel de l'Université Lyon 2 à Bron Parilly.