FICHE
PEDAGOGIQUE

CYCLE 1

Le yoga des enfants

Les bénéfices de la pratique du yoga en classe.

Sur la série

Le yoga des enfants, ce sont 26 vidéos courtes conçues comme des tutoriels. Chaque posture repose sur une narration imagée qui motive et donne du sens au mouvement. Quelques minutes pour se détendre, retrouver le calme après une activité intense, apaiser une nervosité ou préparer un temps demandant attention et concentration.
Ces séances répondent à l'ambition d'une école maternelle attentive au développement, aux besoins et au bien-être des jeunes enfants. Elles sont aussi un véritable support d'apprentissage : s'exprimer avec son corps pour éprouver et partager des émotions, acquérir le langage oral en nommant les parties du corps et en verbalisant une suite d'actions, se repérer dans l'espace et exprimer un rang en ordonnant les étapes d'une posture.
La fiche propose : une séance-type pour découvrir et installer la pratique, une séquence-type en quatre étapes pour apprendre grâce à une posture et des exemples de postures classées selon leurs bénéfices.

L'auteure de la fiche

Sophie Warnet est enseignante et formatrice. Elle allie une longue expérience en maternelle à une participation à plusieurs projets chez Bayard Jeunesse autour du yoga ou du développement de la créativité avec Hervé Tullet.

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGES - PROGRAMMES 2025-2026

L'école maternelle, une première école ambitieuse, attentive au développement, aux besoins et au bien-être des jeunes enfants

S'exprimer avec son corps
Intention : éprouver et partager des émotions.
L'élève développe sa capacité à s'exprimer avec son corps, à éprouver et à partager des émotions dans des activités motrices à visée expressive et artistique.
- Oser s'exprimer avec son corps seul et avec les autres en répondant à une consigne simple.
- Observer pour produire et reproduire un ou plusieurs mouvements avec une intention d'expression.

Faire l'expérience de l'espace
PS Acquérir les premiers marqueurs qui permettent de se repérer dans l'espace.
MS Employer les marqueurs spatiaux précédemment acquis et en acquérir de nouveaux.
GS Situer des objets par rapport à soi, construire une image orientée de son corps.

Découvrir les nombres : Exprimer un rang ou une position par un nombre.

Acquérir le langage oral : Enrichir son vocabulaire, produire des discours variés, participer à des échanges en restant dans le propos.

Passer de l'oral à l'écrit : Écouter et comprendre différentes formes d'écrits.

Découvrir le monde du vivant : Les animaux et les végétaux.

SÉANCE-TYPE 1

Faire du yoga en maternelle

La démarche

- **Les exercices de yoga adaptés à l'enfant sont ludiques. Ils reposent généralement sur des postures d'animaux (le hérisson, la tortue…) sur des narrations imagées (l'archer, la toilette du petit chat…).**
- **Le temps consacré à un exercice ne doit pas dépasser 15 minutes. Les exercices peuvent être dispensés à différents moments de la journée selon les activités demandées aux élèves. Il est préférable de ne pas les imposer au départ. Certains élèves préfèrent observer dans un premier temps pour finalement rejoindre le groupe. Les 26 postures proposées dans Bayam sous la forme d'une vidéo vont permettre de varier les activités tout au long de l'année et d'adapter leurs bénéfices selon les situations.**

Avant la première séance : présenter l'activité yoga aux élèves.
Demander : « Savez-vous ce qu'est le yoga ? » Partir de leurs représentations et lancer la discussion dans la classe pour les plus grands puis demander : « À quoi ça sert ? Comment on le fait ? »
S'ils ne savent pas, expliquer que ce sont des exercices que l'on va apprendre à faire avec son corps ; qu'on va regarder une vidéo qui va nous expliquer et qu'on devra refaire exactement la même chose.

Déroulement d'une séance-type

1 Avant de commencer

Annoncer la séance et installer les élèves au coin regroupement. Demander quel type de séance ils pensent qu'ils vont réaliser.

2 Première étape

Montrer le début de la vidéo jusqu'à « Tu es prêt ? »
Faire répéter le nom de la posture et à quoi elle sert.
Demander également dans quelle position on doit être pour commencer. Selon l'âge, on peut aussi leur demander combien d'étapes comporte cette posture.

3 On y est presque

Dire qu'on va montrer une première fois ce qu'il faut faire avant de commencer.
Montrer la vidéo jusqu'au bout. Recueillir les impressions des élèves.

4 Apprentissage de la posture

Répartir les élèves selon le lieu*. Dire : « Maintenant c'est à vous ! » Diffuser à nouveau la vidéo. N'hésitez pas à marquer de courtes pauses pour laisser le temps à chaque étape. Répéter l'exercice au besoin.
**Le lieu : il peut être la classe, une salle de motricité, un préau, un hall, la cour de récréation… L'espace choisi est fonction du nombre d'élèves participant à l'activité et du contexte de chaque classe. Certaines postures comme « L'arbre dans le vent », par exemple, nécessitent un grand espace personnel.*

Types de posture et bénéfices

Les postures ont différents objectifs annoncés en début de vidéo. On peut les regrouper en 3 catégories :
→ Pour se réveiller, ces postures peuvent être proposées lors de rituels au début de la journée dans le coin regroupement en maternelle ou bien assis ou debout dans la classe. Ces exercices favorisent le calme et le bien-être, éveillent les sens, préparent l'élève à entrer dans les apprentissages en lui permettant de s'ancrer dans la réalité de la classe.
→ Pour se concentrer, seront quant à elles pratiquées avant une activité demandant calme, attention et précision, par exemple l'écriture ou le graphisme. Elles peuvent aussi être instaurées à la fin de séances de sport pour permettre un retour au calme après une activité physique intense ou pour apaiser le groupe classe à différents moments de la journée.
→ Pour se muscler ou Pour apprendre l'équilibre proposent des exercices à reproduire dans un espace adapté, avant ou après une séance de sport.

SÉQUENCE-TYPE 1

Apprendre avec le yoga

Les vidéos du *Yoga des enfants* sont un support idéal pour asseoir différents apprentissages. La démarche ci-dessous propose d'utiliser ces vidéos pour permettre aux élèves d'acquérir des compétences dans le domaine du langage oral : enrichir le vocabulaire en nommant par exemple les parties du corps, en utilisant des connecteurs de temps et spatiaux, des contraires (relâché/tendu, remplir/vider…), mais aussi de développer le langage d'évocation pour expliquer une posture en réutilisant le vocabulaire mémorisé.
Cette démarche permet donc d'**apprendre une posture** et d'**apprendre grâce à une posture**. Elle se décline en 4 étapes qui pourront être réalisées sur plusieurs jours.

1 Découvrir la posture par les images

- Présenter l'activité et son but : essayer de réaliser une posture de yoga à partir de l'observation d'images sans le son.
- Montrer la vidéo sans le son.
- Demander aux élèves de raconter pour chaque image ce qu'ils ont compris de ce qu'il fallait faire. Prendre des notes.
- Écrire les incompréhensions si celles-ci sont manifestées. Relire ce qui a été noté.

2 Mieux comprendre avec la vidéo

- Expliquer aux élèves : « Vous allez découvrir la vidéo de la posture que vous avez essayé de faire dans l'étape précédente, cette fois avec le son. Ainsi, vous allez comparer ce que vous aviez compris la dernière fois et ce que vous allez comprendre en regardant et en écoutant la vidéo. »
- Relire la prise de notes.
- Lire la vidéo avec le son.
- Recueillir les commentaires des élèves par rapport à leur première compréhension.
- Remettre la vidéo (ou un extrait) en cas de besoin (litiges, questionnements…).
- Revenir étape par étape et corriger les notes sur les indications des élèves.
- Terminer la séance en réalisant la posture.

3 Mémoriser du vocabulaire

- Demander aux élèves de rappeler ce qui a été fait au cours des étapes précédentes.
- Passer la vidéo.
- Proposer des activités pour aider à mémoriser le vocabulaire choisi dans la vidéo. Par exemple, pour la posture de l'archer : un archer/un arc/pincer la corde/une flèche/la cible/la corde. Selon l'âge des élèves, on travaillera avec un tableau bavard, des flashcards ou des ilustrations, sous forme d'écoute et de répétition, de classement, de jeux de mémory ou de « Que manque-t-il ? », d'association avec des étiquettes de textes pour les GS, etc.
- Terminer la séance en refaisant la posture.

4 Expliquer la posture en réutilisant le vocabulaire mémorisé

- Dire qu'à présent, ils sont capables d'expliquer eux-mêmes la posture.
- Demander 3 ou 4 volontaires.
- À l'aide de la vidéo sans le son, laisser les volontaires s'entrainer à expliquer la posture.
- Ces élèves volontaires vont chacun faire refaire la posture à un groupe d'élèves. Le but n'est pas de répéter mot pour mot le texte de la vidéo, mais de réinvestir le vocabulaire appris dans des formes syntaxiques produites par les enfants.

Nota bene

La simple observation des images ne permet pas aux élèves de comprendre. Par exemple avec l'archer :
→ Les consignes de respiration : « […] prends une grande inspiration […] » / « […] respire tranquillement […] »
→ La position du regard : « Regarde un point au loin. » / « En fixant toujours ta cible au loin […] » / « Regarde devant toi […] »
→ La narration utilisée pour mieux comprendre la posture : « Prépare-toi à devenir un archer beau et courageux. » / « […] pour préparer ton arc. » / « […] pour pincer la corde de ton arc imaginaire. » / « Prépare-toi à tirer une flèche avec ton arc. » / « […] tu tires ta flèche vers l'arrière. » / « En fixant toujours ta cible au loin […] » / « Tchac ! Ta flèche fend l'air […] »
→ La fin de la posture : « […] avant de recommencer de l'autre côté. »
Conclure avec les élèves sur le fait que les images ne suffisent pas pour comprendre et réaliser correctement la posture.

Exemples de postures

Pour me réveiller

La toilette du petit chat
→ ***Automassage favorisant le calme et le bien-être. En étant doux avec lui-même, l'enfant apprend à respecter et soigner son corps.***

- **Durée :** 5 à 8 minutes.
- **Moment :** rituel du matin, en début d'après-midi si les élèves sont fatigués, avant une séance de danse ou d'expression corporelle.
- **Lieu :** à genoux au sol ou sur un tapis, dans le coin regroupement ou dans un autre espace approprié.

Pour me concentrer

L'abeille
→ ***Calme la nervosité.***
→ ***Ventile les poumons par l'ouverture de la cage thoracique.***

- **Durée :** 5 à 10 minutes.
- **Moment :** après ou avant une activité sportive, avant une activité en petits groupes.
- **Lieu :** en classe en petits groupes, assis dans le coin regroupement ou dans un autre espace approprié.

Pour m'assouplir, me muscler

L'accordéon
→ ***Ventile les poumons.***
→ ***Muscle le haut du dos.***
→ ***Permet d'évacuer la nervosité.***

- **Durée :** 5 minutes.
- **Moment :** avant ou après une séance de sport, les jours de grand vent, en séance individuelle pour des élèves nerveux.
- **Lieu :** au sol ou assis sur une chaise, dans la classe ou dans un espace approprié.

Pour apprendre l'équilibre

La danseuse
→ ***Favorise l'équilibre et la concentration.***
→ ***Étire la colonne vertébrale.***
→ ***Muscle les yeux.***

- **Durée :** 6 minutes.
- **Moment :** avant ou après une séance de sport.
- **Lieu :** debout dans un espace approprié.

Pour aller plus loin

- **Sur Bayam**

- La version en anglais « Yoga for Kids »
- « Le Yoga des émotions » et « Le yoga des enfants à écouter »

- **Des sites**

- Les ressources yoga sur Bayard Jeunesse Éducation : *https://www.bayardeducation.com/nos-ressources-pedagogiques/education-bienveillante-yoga-philo/yoga-en-classe-quels-bienfaits-comment-pratiquer/*
- 13 autres postures et leurs fiches à imprimer : *https://www.bayardeducation.com/nos-ressources-pedagogiques/education-bienveillante-yoga-philo/15-postures-de-yoga-pour-mieux-se-concentrer-en-classe/*

- **Une ressource institutionnelle :**

Agir, s'exprimer, comprendre à travers l'activité physique au cycle 1
https://eduscol.education.gouv.fr/4680/agir-s-exprimer-comprendre-travers-l-activite-physique-au-cycle-1

Nota bene

Le yoga des enfants est une activité pratiquée dans un cadre scolaire laïque, sans dimension thérapeutique.

Illustrations : Ylia Green
Coordination pédagogique par Stéphane Coutellier-Morhange