

Du yoga pour apprendre l'anglais

Les 10 enchaînements de yoga proposés sur le DVD peuvent constituer un excellent rituel quotidien. Il alliera à la fois les bienfaits du yoga pour les

enfants et l'utilisation de l'anglais comme outil de communication, ce qui est très intéressant sur le plan pédagogique.

► Une mobilisation du corps bénéfique

En proposant du yoga en anglais à vos élèves, vous associez le « dire » au « faire » et sollicitez donc leur mémoire kinesthésique. C'est l'enfant dans son ensemble (corps et esprit) qui entre dans la langue. Il n'est pas dans la production orale, mais dans la production physique. Cette mobilisation du corps crée pour lui un « moment tampon », un « sas » durant lequel il peut se recentrer sur lui, se concentrer sur sa respiration, ses mouvements, son équilibre, ses ressentis intimes.

► Un rituel apaisant et simple à mettre en œuvre

Les bienfaits de ces moments de pause, durant lesquels l'enfant peut se recentrer, sont connus : retour au calme, apaisement, diminution ou disparition du stress, meilleure connaissance de son corps et de soi... Leur mise en œuvre est simple : les 10 postures sélectionnées démarrent en position debout ou assise, et peuvent se dérouler dans la salle de classe. Ou dans la salle de motricité si vous pouvez en bénéficier dans votre école. Pour chacune des postures, vous trouverez dans les pages suivantes les principaux bénéfices attendus.

► Des postures courtes et faciles à reproduire

Chaque posture porte un nom d'animal, de personnage ou d'objet, qui parle aux enfants : la tortue, l'accordéon,

le roi... Et chaque vidéo dure moins de deux minutes, ce qui vous permet de proposer à vos élèves un, voire deux, visionnages attentifs de la séquence du DVD avant la réalisation de l'enchaînement. Vous pourrez réaliser la posture avec vos élèves, en face à face.

Dans chacune des vidéos, la partie du corps mobilisée au fur et à mesure de l'enchaînement est signalée par un repère visuel, afin de guider les enfants.

Enfin, vous trouverez pour chaque posture une courte expression à faire répéter à vos élèves.

► Un poster pour activer la mémorisation

En plus du DVD contenant les 10 postures, vous disposez d'un beau poster représentant un enfant, avec lequel vous pourrez activer la mémorisation des différentes parties du corps, avant ou après une séance de yoga.

Pour prolonger le rituel et consolider la mémorisation, vos élèves pourront, en arts visuels, dessiner les symboles des différentes postures (la tortue, le roi, l'accordéon, etc.). Vous afficherez leur production aux murs de la classe. Vous pourrez l'utiliser pour choisir la posture du jour ou pour confectionner, jour après jour, un semainier des postures réalisées.



Les 10 postures ont été créées par Élisabeth Jouanne, professeure des écoles et membre de l'association RYE agréée par l'Éducation nationale (Recherche sur le Yoga dans l'Éducation). Elles sont illustrées – ainsi que ce poster – par Ilya Green. Texte anglais : Lesley Ormal-Grenon