



# Yoga et école maternelle

L'enseignement du yoga à la maternelle au service de la concentration des élèves : observations et analyses comparées de deux transpositions didactiques.

## RÉSUMÉ

Cet article rend compte d'une étude exploratoire qui analyse la transposition didactique du yoga dans deux classes de maternelle. Les cadres théoriques mobilisés sont ceux de la théorie anthropologique du didactique (TAD) et de la théorie de la transposition didactique (TD) de Chevallard. Les références pour le yoga sont : les Yogas-Sutras de Patanjali et le yoga Iyengar. L'étude porte sur quelques séances et repose sur l'analyse d'enregistrements audio et vidéo et d'entretiens d'autoconfrontation menés avec les enseignants. Si la pratique du yoga en classe est souvent expliquée par la recherche d'un bien-être, les résultats montrent plutôt une focalisation des enseignants sur l'attention des élèves. Il s'avère cependant que les mobilisations des savoirs du yoga sont réellement différentes selon les enseignants car en rapport avec un certain type de concentration : les techniques corporelles au service de la concentration pour l'un ; et réguler le rapport à soi et aux autres pour se concentrer, pour l'autre. Il apparaît enfin que la première démarche semble la plus conforme au yoga référent et la plus efficace pour favoriser l'attention des élèves.

Laurent **AMOROS**

Master MEEF

Mention PIF

Parcours Enseignement

Expertise Apprentissage

ESPE Académie de Nantes

**MOTS CLÉS :**

yoga, école maternelle, attention, didactique

## INTRODUCTION

Cet article rend compte d'une recherche exploratoire qui s'appuie sur l'observation de deux classes en situation ordinaire d'enseignement. Trois séances ont été retenues et étudiées. Nous nous sommes appuyés sur la théorie de la Transposition Didactique (TD) et la Théorie Anthropologique du Didactique (TAD) d'Yves Chevallard (1985).

Faisant l'objet d'une littérature abondante, le yoga est « à la mode » ! Quelle ville n'a pas son cours de yoga dans une amicale laïque ou une association ? Ce yoga sécularisé a récemment fait son entrée dans l'institution scolaire par un arrêté de son ministre datant du 4 juillet 2013. Des enseignants le proposent à leurs élèves en justifiant souvent sa pratique par la recherche d'un bien-être. Cependant, il est difficile d'évaluer le bien-être individuel des autres, en outre, a pratique du yoga en classe semble avoir pour objectif davantage que la seule recherche du bien-être.

En effet, le pratiquant expert engage son corps, sa respiration, sa concentration, dans l'accomplissement d'un certain nombre de postures dynamiques ou statiques. Par ailleurs, le yoga a passé les siècles et perdure tout en gardant un fond commun : se « démarquer du matérialisme économique et de la transmission auto-

ritaire d'un christianisme institutionnel » (Tardan-Masquelier, 2002). Il permet de revenir à soi.

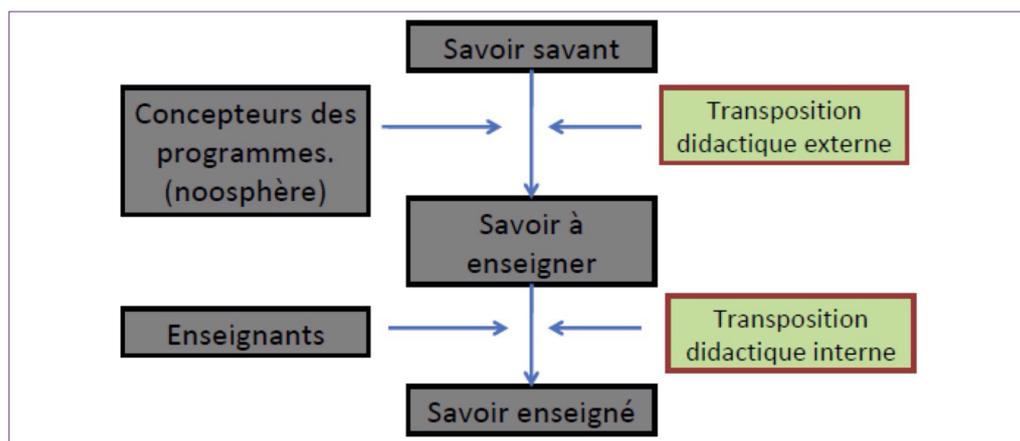
S'il est aujourd'hui proposé dans les classes de l'école laïque et républicaine afin de favoriser le bien-être des élèves, qu'en est-il de l'enseignement du yoga dans la réalité des classes à l'école ? Quel yoga les enseignants dispensent-ils ? Comment l'enseignent-ils et au service de quels enjeux ?

## CADRES THÉORIQUES DIDACTIQUES

### La transposition didactique (TD)

La TD permet d'envisager l'inévitable adaptation du savoir savant en savoir scolaire selon deux dimensions : « le travail externe de la transposition didactique par opposition au travail interne, qui se poursuit à l'intérieur même du système d'enseignement » (Chevallard, 1985, p. 30). La figure 1 représente les transpositions à l'œuvre : la transposition externe, au moment de l'intervention des concepteurs des programmes, et la transposition interne au moment des interventions de l'enseignant et des élèves. C'est précisément là que se portera notre regard, sur la transposition interne du savoir du yoga à la maternelle.

FIGURE N°1  
Le schéma des étapes de la transposition didactique, d'après Astolfi (1997)



## La Théorie Anthropologique du Didactique (TAD)

Les notions de « personnes » et d'« institutions » sont au cœur de la TAD qui étudie « la diffusion sociale des connaissances (...) à des personnes et à des institutions (...) ainsi que la non-diffusion des connaissances, et en particulier la rétention de telle ou telle connaissance vis-à-vis de telle catégorie d'institutions ou de personnes » (Chevallard, 2010, p. 1 et 2). La TAD n'inféode pas les savoir-faire aux savoirs théoriques. C'est un tout, une praxéologie, un savoir. Cela plaide pour une compatibilisation du système éducatif avec les besoins individuels. Ainsi : « le topos<sup>1</sup> des élèves et celui du professeur peuvent varier beaucoup : même si l'on admet que la décision finale appartient en toutes choses au

professeur, on peut imaginer, donc, qu'il échoie aux élèves de proposer la question à étudier... » (2010, p. 8). Dès la maternelle, l'élève introduit dans le milieu didactique des besoins endogènes auxquels l'école doit pouvoir répondre. À quels besoins répond l'introduction du yoga à l'école ?

Pour appréhender toutes les dimensions d'un savoir actualisé, la TAD propose d'analyser l'activité où ce savoir est mobilisé en identifiant deux praxéologies : la praxéologie disciplinaire (quels sont les aspects pratiques et théoriques du yoga ?), et la praxéologie didactique (comment l'enseignant et les élèves mettent en oeuvre le yoga dans les séances observées, en ayant recours à une variété de techniques et de théories qui relèvent des théories de l'enseignement-apprentissage ?) (tableau 1).

1. L'ensemble des gestes d'étude que l'élève aura à accomplir en autonomie didactique.

**TABLEAU N°1**  
**Schéma des praxéologies didactiques et disciplinaires d'une séance de yoga scolaire**

SAVOIRS CONTENUS DANS L'ACTIVITÉ DE YOGA OBSERVÉE À LA MATERNELLE			
Quel savoir disciplinaire du yoga est mobilisé ?		Quel savoir disciplinaire est mobilisé consciemment et inconsciemment dans la séance ?	
Praxéologie disciplinaire		Praxéologie didactique	
Bloc pratico-technique	Bloc théorico-technologique	Bloc pratico-technique	Bloc théorico-technologique
1 Tâche <b>Ce qu'il y a à faire en yoga</b> exemple : rapport aux autres, à soi, posture, respiration, retrait des sens, concentration, état d'unité	3 Technologie <b>Les mécanismes qui rendent compte de cette technique</b> exemple : bien positionner son bassin renforce l'action du diaphragme et de la respiration	1 Tâche <b>Conduite de l'activité d'apprentissage des élèves</b> exemple : l'enseignant a recours à un animal symbolique que les enfants imaginent tenir dans la main pendant la posture assise pour générer le calme	3 Technologie <b>Le mécanisme qui rend compte de cette technique d'enseignement</b> exemple : une bonne posture assise est une préparation qui favorise l'attention
2 Technique <b>Ce qui dans la façon d'accomplir la posture conditionne la réussite de la tâche</b> exemple : Bien positionner son bassin	4 Théorie <b>Pourquoi cela peut marcher ainsi</b> exemple : agir sur la respiration peut avoir des effets sur la gestion du stress et donc sur la conscience	2 Technique <b>Ce qui dans la manière de conduire le scénario conditionne la réussite de la tâche (l'apprentissage)</b> exemple : l'enseignant fait travailler la sécurisation et la gestion autonome des émotions par les élèves, en évoquant des objets symboliques porteurs de cette intention (petit chaton imaginaire tenu dans les mains)	4 Théorie <b>Pourquoi cela peut marcher ainsi. Modélisation des théories de l'enseignement-apprentissage</b> exemple : le yoga favorise la conscience de soi et de l'autre, et permet de devenir autonome

À gauche, en gris clair, la praxéologie disciplinaire du yoga fait apparaître deux éléments : la (les) tâche(s) à accomplir en yoga par les élèves et la (les) technique(s) employée(s) par ceux-ci pour accomplir cette (ou ces) tâche(s). La deuxième colonne, « Bloc théorico-technologique » toujours en gris clair, présente les technologies et les savoirs sous-jacents en lien avec la première colonne.

À droite, la seconde partie du tableau 1, en gris foncé, présente la praxéologie didactique du yoga et permet de faire émerger la (les) tâche(s) accomplie(s) par l'enseignant pour conduire l'activité d'apprentissage et la (les) technique(s) employée(s) dans la conduite de classe qui conditionne(nt) la réussite de la tâche (l'apprentissage). La seconde colonne, « Bloc théorico-technologique », renvoie aux technologies, c'est-à-dire aux mécanismes qui rendent compte de cette technique d'enseignement, ainsi qu'aux théories sous-jacentes qui expliquent pourquoi cela peut être mis en place avec succès.

C'est l'activité déployée par les acteurs lors des séances observées qui est analysée, à partir des transcriptions écrites des captations audio et vidéo, pour faire émerger le savoir en jeu. La TAD avec ses composantes constitutives des praxéologies devient un outil d'analyse des séances de yoga en classe au sein desquelles le savoir est situé.

## MOYENS ET ENJEUX

### Le Yoga-Sutra et le Yoga Iyengar pour définir une pratique de référence du yoga

Le yoga est devenu aujourd'hui « une voie de libération » sécularisée (Tardan Masquelier, 2002, p. 41, note 2) dont sont empreintes les notions de « Centre » ou de « Ishvara » que l'on retrouve dans le plus ancien traité de yoga, le Yoga-Sutra de Patanjali. Pour Michel Angot (2012), il est possible par que ce soit le Samkhya, une école de philosophie indienne contemporaine des yoga-sutra, qui fournisse un cadre théorique au yoga, le Samkhya étant « en rapport avec l'énumération de 25 tattva « principes », constitutifs du monde » (ibid, 2012, p.109).

La pratique du yoga que l'on connaît en Occident a été réactualisée au début du XXe par un homme : Tirumalai Krishnamacharya (1888, 1989). Selon Angot, « la tradition brahmanique, intellectuellement morte depuis longtemps, mais encore dépositaire exclusive de son savoir antique, est définitivement dépossédée... le yoga est adapté et adopté dans la culture occidentale américaine et européenne principalement » (Angot, 2012, p.43).

Pour définir la pratique de référence, nous avons donc fait le choix de nous baser à la fois de l'écrit antique le plus fédérateur et le plus ancien, le Yoga-Sutra, et sur la méthode contemporaine qui a su en rester proche, le yoga Iyengar (Photo 1). C'est la traduction de Françoise Mazet, Yoga-Sutras Patanjali, que nous avons retenu (Mazet, 1991).

### PHOTO N°1 Iyengar en posture



### Définition du yoga dans le Yoga-Sutra de Patanjali

La première définition du yoga dans le Yoga-Sutra est celle-ci : « Le yoga est l'arrêt de l'activité automatique du mental » (Mazet, 1991). La seconde définition précise qu'il est constitué de « huit membres », et lui confère le nom d'Ashtanga Yoga (littéralement le yoga huit) : le rapport aux autres (yama), puis le rapport à soi (niyama), la pratique de la posture (asana), de la respiration (pranayama), l'écoute intérieure (prathiara), l'exercice de la concentration (dharana), la méditation (dhyana) et l'état d'unité (samadhi).

Les deux premiers membres du yoga : « yama » (le rapport aux autres) et « niyama » (le rapport à soi) sont précisément définis comme étant constitués à chaque fois de 5 principes. Ainsi, « yama » est : non-violence, vérité, désintéressement, modération et non-désir de possessions inutiles. Niyama est : être clair dans ses pensées et dans ses actes, être en paix avec ce que l'on vit sans désirer plus ou autre chose, pratiquer avec ardeur, apprendre à se connaître

**Le yoga est l'arrêt de l'activité automatique du mental il est constitué de « huit membres »**

et apprendre à agir dans le mouvement de la vie. Pour les besoins de notre étude, nous avons regroupé les 8 membres du yoga en trois catégories : le rapport aux autres et à soi (yama et niyama), la dimension corporelle (asana, pranayama, prathiara) et la concentration (darhana, dhyana et samadhi).

### Enseigner le yoga à l'école : une réponse aux besoins attentionnels des élèves ?

Cette définition du yoga pose pour l'école un certain nombre de questions. En effet, pourquoi faire pratiquer cette discipline qui est par définition « l'arrêt de l'activité du mental » alors que tout à l'école vise à en favoriser l'activité ? Y aurait-il une compatibilité entre le cheminement proposé par le yoga pour apaiser l'agitation du mental et les difficultés ou les besoins attentionnels des élèves pour accomplir les tâches scolaires ?

La capacité de concentration (l'attention) est en effet un élément clé de la réussite à l'école. Il en existe plusieurs types : « On rapporte le plus souvent l'existence de quatre champs d'investigation dénommés l'alerte, l'attention soutenue, l'attention sélective et l'attention divisée ». L'attention sélective ou focalisée « permet de trier les informations disponibles dans le but de ne retenir et ne traiter que celles qui sont pertinentes pour l'activité en cours, en inhibant la réponse aux autres stimuli présentés » (Lussier & Flessas, 2005, p. 92). C'est cette attention qui est la plus sollicitée en classe.

Par ailleurs, le concept d'autorégulation du comportement associe à la faculté d'attention les fonctions exécutives, et notamment la capacité à inhiber. Une étude quantitative a évalué cette capacité en demandant à des enfants de se toucher la tête quand on leur disait « genoux » et inversement. Il y aurait une corrélation entre une plus ou moins bonne autorégulation du comportement et la difficulté scolaire (Guimard, Hubert, Crusson Pondeville & Nocus, 2011).

Si l'attention focalisée est requise lors des situations scolaires, elle est également au cœur même de la pratique du yoga. Et l'écart entre la concentration requise et la capacité attentionnelle des élèves est parfois très important. Aussi, ne faut-il pas voir dans cette nouvelle émergence du yoga dans les classes, et dans la prise en considération de la question de la concentration que celui-ci propose, une tentative de compatibilisation du système éducatif (au sens de Chevallard) avec les besoins et les capacités attentionnelles des élèves ? Nous proposons dès lors, pour vérifier cette hypothèse de répondre aux questions suivantes : qu'en est-il de l'enseignement du yoga à l'école ? Comment les enseignants s'y prennent-ils pour le transposer en classe ? Quels sont les principaux savoirs du yoga enseignés en classe ?

## MÉTHODOLOGIE

### Enseignants et classes observés

Les deux enseignants observés et filmés (tableau 2), chacun pendant deux jours, ont choisi de nous montrer plusieurs activités du yoga. Nous avons retenu celles qui étaient particulièrement en lien avec la concentration. Pour l'enseignant 1, la première séance mobilise des postures assises

en classe, et la seconde porte sur des postures debout en salle de motricité. Ce sont les deux grandes catégories de postures du yoga.

Pour l'enseignant 2, il s'agit d'un enchaînement de postures dynamiques (pratiqué en classe ou en salle de motricité), qui rappelle un enchaînement classique du yoga référent, appelé la salutation au soleil.

**TABLEAU N°2**  
**Présentation des enseignants et des classes observées**

Enseignant 1	Enseignant 2
26 élèves (20 MS et 6 PS)	23 élèves (MS en ZEP)
Enseignant 1 et Enseignant 2 sont formés pour enseigner le yoga dans leurs classes dans le cadre du partenariat entre l'Éducation Nationale et une association (RYE). Enseignant 1 est également professeur de yoga.	
Met en œuvre le yoga dans sa classe avec une mallette pédagogique comprenant : - un guide pédagogique, - 16 affiches A3 dont une du corps humain (42cm x 89cm ) représentant un squelette avec les os et les ligaments articulaires.	Met en œuvre le yoga dans sa classe et fait notamment le lien avec un album de littérature de jeunesse : La chasse à l'ours de Michael Rosen et Helen Oxenbury. Les élèves ont mémorisé le texte, le scandent et le miment par un enchaînement de postures.

À partir des activités filmées, nous avons mené et enregistré des entretiens d'auto-confrontation avec chaque enseignant observé. Il s'agissait d'amener l'enseignant à se replonger dans la situation qu'il a vécue, à la « revivre », et à expliciter ses actions au fur et à mesure du visionnage.

### Recueil, transcription et codage de données

Nous avons d'abord transcrit scrupuleusement tous les échanges qui ont eu lieu au cours des activités retenues ainsi que ce qui a été dit lors des entretiens d'auto-confrontation. Nous avons également décrit les gestes significatifs de l'enseignant et des élèves. Puis, conformément à la TAD, nous avons fait apparaître par surlignement, avec un code couleur, ce qui relève de la tâche (vert), de la

technique (rose), de la technologie (bleu), des théories sous-jacentes (jaune) (Annexe 1, tableau 3).

Au final, chaque échange, chaque geste d'enseignant ou d'élève est codé et associé à un numéro, puis à un « E » majuscule, selon que le propos émane de l'enseignant, ou à un « e » minuscule pour l'élève. Un autre code indique de quelle séance il s'agit, et quel enseignant l'a menée. L'ensemble du code est surligné en gris. Ainsi : « 5E S1Ens1 » signifie que c'est la 5e parole de l'enseignant (E) de la séance 1(S1) menée par l'enseignant 1(Ens1).

Sur cet extrait (Annexe 1, tableau 3), l'élève e1 refuse d'entrer dans l'activité de yoga (colonne 2). L'intégralité du propos de l'enseignant est transcrite (colonne 2). Dans la troisième colonne sont indiqués la posture physique de l'élève et le geste pro-

fessionnel de l'enseignant qui essaie de ramener l'élève à l'activité. Enfin, dans la dernière colonne, on peut lire la transcription de ce que l'enseignant a exprimé en regardant la vidéo de la séance.

### Les données et leur analyse au filtre de la TAD

Nous avons alors procédé à une concentration de ces données primaires par regroupement de couleurs en sous-catégories de tâches, techniques, technologies et théorie (Annexe 2, tableau 4), en recodant l'ensemble pour que, de ces données secondaires, le chemin vers les données primaires soit toujours possible. Avec ce « matériau concentré », nous avons pu dresser les praxéologies disciplinaires et didactiques de la TAD afin de comparer les séances des deux enseignants et rendre compte de la transposition didactique du yoga à la maternelle.

## RÉSULTATS

### Praxéologies mobilisées

Nous avons ventilé les éléments des praxéologies (tâches à accomplir, techniques utilisées, technologies ou théories) pour chaque enseignant, dans les trois catégories du yoga définies précédemment quand les éléments des praxéologies s'y rattachaient (Annexe 2, tableau 4). Cette opération de comparaison a été effectuée séparément pour les praxéologies didactiques et disciplinaires.

### Spécificité des praxéologies mobilisées dans le rapport aux autres et à soi

Enseignant 1 débute sa séance par le rapport aux autres et à soi. Chacun peut trouver sa place individuellement par un premier travail sur les émotions en mobilisant par le mime des objets ou des animaux évocateurs pour des jeunes élèves. Le groupe classe est fédéré autour de la même activité par une focalisation dans le

calme sur la même posture effectuée simultanément par l'enseignant. Les comportements gênés et passifs sont tolérés. Le choix didactique d'images porteuses d'une dimension symbolique favorise la dévolution de la situation à la classe. Enseignant 1 met en place un dispositif individuel et collectif qui correspond bien aux deux premiers membres du yoga (yama et niyama). C'est la recherche de la douceur et du calme qui semblent privilégiée et de fait, le premier principe de yama : la non-violence.

Enseignant 2 veut à la fois forger « un collectif » et amener ses élèves à partager une culture commune. L'enchaînement dynamique de postures, effectué par tous, mime les aventures d'un album : La chasse à l'ours. Le texte est scandé par cœur, simultanément. L'enseignant fait le choix didactique d'un fort guidage où l'agitation d'un nombre important d'élèves est tolérée, mais « combattue » avec une efficacité certaine. L'enseignant 2 amène plutôt ses élèves à « être clairs dans leurs pensées et leurs actes » (premier principe de niyama, le rapport à soi). Ce sont plutôt les règles de niyama (rapport à soi) qui sont mises en avant, bien que l'envie de travailler le collectif ait été son objectif initial.

### Spécificité des praxéologies mobilisées dans l'aspect corporel

Ce sont les postures assises ou debout, dans l'axe, qui sont privilégiées par les deux enseignants. Il n'y a pas d'aménagement particulier avec des tapis de protection. Aux bancs du coin regroupement, Enseignant 1 insiste sur le placement dans la posture. Il utilise un vocabulaire anatomique riche. La position du bassin et, précisément l'assise sur l'avant des ischions est bien recherchée (ischions est cité dix fois). La respiration fait l'objet d'un travail spécifique en dynamique avec des étirements des bras et de la cage thoracique. D'un point de vue didactique, Enseignant 1 cherche à faire percevoir à ses élèves

la réalité du fonctionnement correct du corps. Il met en œuvre une réelle pratique du retrait des sens. Il introduit les éléments les uns après les autres, de façon enchâssée, conformément à la pratique référente du yoga. Il arrive à actualiser simultanément cinq membres du yoga.

**Enseignant 1 introduit un réel travail de respiration, de retrait des sens et de concentration.**

Enseignant 2 travaille les postures en dynamique dans un enchaînement. Comme la célèbre salutation au soleil, mais au rythme de la scansion et du mime du texte. Les postures sont moins travaillées techniquement et la scansion du texte de l'album se substitue à un travail de la respiration. C'est le rythme de l'enchaînement de postures et de l'histoire qui, peu à peu, s'impose comme l'activité de chacun. Si la focalisation du groupe sur l'activité est réelle, ce n'est pas seulement par une pratique individuelle et structurée des postures et du retrait des sens.

### Spécificité des praxéologies mobilisées dans l'aspect concentration

Enseignant 1 parvient à la concentration, des élèves sur l'activité (dharana). Le frein physiologique neurovégétatif enclenché par le travail de respiration (pranayama) a calmé les élèves. Le passage de l'écoute des bruits physiques extérieurs à une écoute intérieure (prathyara) se prolonge pendant vingt secondes et constitue une transposition de la technique de méditation (dyana). C'est une réelle autorégulation de l'activité sensorielle individuelle et une focalisation sur soi. Le dispositif mis en place par Enseignant 1 est en conformité avec la praxéologie disciplinaire du yoga référent. Il a exprimé son souhait de transposer la technique de méditation. Les élèves sont pleinement présents à l'instant de la tâche prescrite. Peut-on parler d'un état d'unité transposé à l'école quand l'enfant devient un élève qui écoute et agit dans le cadre de la tâche prescrite ?

Le dispositif proposé par Enseignant 2 aboutit à une focalisation de la classe

sur la tâche prescrite. La respiration et le travail de retrait des sens ne sont cependant pas travaillés individuellement. En ce sens, l'aspect concentration du yoga n'est pas actualisé.

### Autres dimensions

Enseignant 1 établit un climat d'écoute et de non-violence par une focalisation individuelle de chaque élève sur une écoute intérieure. Il actualise la dimension du rapport aux autres et à soi-même du yoga. Si on retrouve les stéréotypes des postures de yoga debout et assises dans l'activité des élèves des deux classes, Enseignant 1 introduit en plus la superposition d'un réel travail de respiration et de retrait des sens pour chaque élève. Ce travail lui permet d'accéder à dharana (la concentration) et même, au-delà, à une transposition de la technique de méditation. La praxéologie disciplinaire d'Enseignant 1 est en ce sens davantage en conformité avec la praxéologie du yoga référent, telle que définie par les Yoga-Sutras et le yoga Iyengar.

Enseignant 2, en liant le yoga à la scansion du texte d'un album de littérature de jeunesse et à son mime, vise aussi une prise de conscience du collectif, mais à travers le partage culturel d'une œuvre littéraire. Par son guidage individuel fort, il cherche à canaliser les actions de chaque élève pour les faire agir dans le cadre de la tâche prescrite. Ce faisant, c'est plus le rapport à soi décrit par le yoga référent qu'il met en œuvre. Sa praxéologie disciplinaire est moins conforme à celle du yoga référent.

### DISCUSSION ET CONCLUSION

Notre étude, bien que limitée, fait émerger deux démarches d'enseignement du yoga : la seule pratique du yoga pour Enseignant 1, et la pratique du yoga au service d'une autre activité pour Enseignant 2. La focalisation de l'attention des élèves semble plus effective quand le yoga est pratiqué pour lui-même, avec une précision dans l'exécution des postures (asa-

na), de la respiration (pranayama) et du retrait des sens (prathihara), tels qu'ils sont préconisés dans le yoga référent. Ainsi, la pratique d'Enseignant 1 constitue un pas vers la méditation (dhyana), technique de la présence à l'instant. Cela étant, il semble que ce soit plutôt la concentration, au sens d'attention focalisée, que le yoga permette de travailler en classe.

Ainsi, calmer l'agitation du mental par la pratique des huit membres du Yoga semble correspondre à la fois au besoin qu'ont les deux enseignants de focaliser leurs élèves sur la tâche prescrite et de réduire les difficultés d'attention focalisée de beaucoup d'élèves. Besoins de focaliser l'attention ou réduire les difficultés d'attention constituent aujourd'hui une réelle préoccupation des acteurs du système éducatif. Et concernant les difficultés attentionnelles des élèves, elles peuvent être considérées plutôt comme une déficience, si « apprendre à se concentrer » n'est pas enseigné par l'école, ou au contraire, comme un besoin si on introduit le « savoir se concentrer » comme une œuvre dans le milieu scolaire. Plutôt que de favoriser l'accès à un bien-être, l'introduction de la pratique du yoga en classe semble permettre une réelle

prise en considération des besoins d'attention focalisée et, ce faisant, la résolution des problèmes liés à l'attention devient une proposition de l'élève. On

peut dire qu'il y a, au sens de Chevallard, « compatibilisation » du système éducatif, avec le besoin de capacité d'attention que l'élève introduit dans le milieu didactique. Et l'institution semble s'y ouvrir. « Le système didactique est un « système ouvert ». Sa survie suppose sa compatibilisation avec son environnement » (Chevallard, 1985, p 14).

Aujourd'hui, les neurosciences lèvent le voile sur les « câblages » cérébraux et rattachent l'attention aux fonctions exécutives (à l'inhibition, à la planification) : à l'heure de la plasticité cérébrale, des médecins psychiatres mettent en avant la mé-

ditation comme une thérapeutique capable de modifier la structure du cerveau et y ont recours pour les personnes atteintes de dépression. Dans le même sens, des études IRM du cerveau de grands méditants attestent d'un épaississement de certaines zones (le cingulate postérieur, impliqué dans la concentration et la conscience de soi). Le Yoga-sutra est avant tout un traité de méditation. Il semble que la recherche d'un bien-être en classe par la pratique du yoga se dilue au profit d'un travail sur l'attention focalisée, via la transposition de la technique de méditation. Quelle place, dès lors, pour le yoga dans les APSA (activités sportives physiques et artistiques)? S'il est parfois « cousin » de la musculation voire de la gymnastique, il est avant tout singulier : avec un long maintien des postures, elles-mêmes accompagnées par la respiration, le pratiquant atteint les muscles profonds en « passant » par ses émotions, pour s'identifier parmi les autres, avec écoute, en mettant en œuvre le premier principe, ahimsa (la non-violence). Le yoga peut-il s'enseigner à l'école comme une œuvre ou bien, par une pratique régulière, peut-il améliorer les capacités d'écoute, en entraînant régulièrement l'élève à focaliser son attention, comme le préconisent de nombreuses méthodes à destination des élèves? ■

**Le « savoir se concentrer » transforme la difficulté d'attention en une proposition de l'élève.**

## BIBLIOGRAPHIE

Angot, Michel. (2012). *Le Yoga-Sutra de Patanjali Le yoga-Bahasya de Vyasa*. La parole sur le silence, Paris : Les Belles Lettres.

Bouchard d'Orval Jean. (2012). *Patanjali et les Yogas-Sutras*. Paris : Les Editions du Relié

Brière-Guenoun Fabienne. (2007) Des gestes professionnels à l'identification des savoirs mobilisés par un enseignant débutant au cours d'un cycle ordinaire de gymnastique. *Colloque Clermont-Ferrand*, mars

Calais-Germain, Blandine. (1999). *Anatomie pour le mouvement*. Editions Anatomie Pour le Mouvement.

Chanchani Swati & Rajiv. (1995). *Le Yoga pour les enfants*. Guide complet illustré. Préface de B.K.S. Iyengar.

Chevallard, Yves. (1985). *La transposition didactique, du savoir savant au savoir enseigné*. Paris : La pensée sauvage.

Chevallard, Yves. (1998). *Analyse des pratiques enseignantes et didactique des mathématiques : l'approche anthropologique*. Actes de l'UE de la Rochelle.

Chevallard, Yves. (2007). *Journal du séminaire TAD/IDD Théorie Anthropologique du Didactique et Ingénierie Didactique du Développement*.

Chevallard, Yves. (2010). *Le sujet apprenant entre espace et dispositif*. UMR ADEF, Aix-Marseille université.

Dolly Anne-Marie De Rosa Robert. (1996). *Construire son identité à la maternelle*. Paris : Nathan pédagogie.

Guimard P. , Hubert B. , Crusson-Pondeville S. & Nocus I. (2011) Autorégulation comportementale et apprentissages scolaires à l'école. *Psychologie française*, 57. 143-159.

Iyengar, Bellur K S.(1976). *Yoga Dipika, Lumière sur le yoga*, Buchet/Chastel.

Iyengar, Bellur K S. *Sagesse et pratique du yoga*. Dorling Kindersley 2009 traduction le courrier du livre 2014.

Iyengar Geeta S. (2000). *Yoga en action, cours d'initiation*. Paris : Yog Mumbai.

Iyengar Geeta S. (2000). *Yoga en action, Un cours d'initiation aux asanas et au pranayama fondé sur le programme enseigné au Ramamani Iyengar Memorial Yoga institute*. Paris: Yog Mumbai.

Lemétayer, Fabienne. (2005). Le développement de l'autorégulation du comportement dans un contexte interactionnel au cours de la deuxième année de vie. *L'année psychologique*, 105 (4). 573-590.

Mazet Françoise. (1991). *Yoga-Sutras Patanjali*, Paris : Albin Michel, Spiritualités vivantes.

Rérou Louis. (1997). *Littérature sanskrite in l'encyclopédie de la Pléiade, Histoire des littératures, tome 1 Littératures anciennes, orientales et orales*

Rosen, Michael, & Oxenbury, Helen. (1997). *La chasse à l'ours*. Paris : Kaléidoscope.

Servan Schreiber, David. ( 2003). *Guérir le stress, l'anxiété et la dépression sans médicament ni psychanalyse*, Paris : Robert Laffont.

Snel Eline. ( 2012 ). *Calme et attentif comme une grenouille*. Paris : Edition des Arènes.

Tardan Masquelier, Ysé. (2002) La réinvention du yoga par l'occident. *Etudes. (396)* 39-50.

ANNEXES

ANNEXE N°1

Tableau 3 : Extrait du Tableau de mise en forme des données  
Séance 1 Enseignant 1

Légende			
<b>VERT</b>	pour les tâches accomplies ou à accomplir		
<b>ROSE</b>	pour les techniques utilisées ou à utiliser pour accomplir les tâches		
<b>BLEU</b>	technologies c'est-à-dire les propos échangés qui rendent compte des techniques employées		
<b>JAUNE</b>	théories relatives au yoga qui expliquent pourquoi cela peut marcher ainsi		
<b>ROUGE</b>	activités gestuelles des élèves et régulation gestuelle de l'enseignant observable sur la vidéo		
	<p><b>1E S1Ens1</b> e1 est ce que tu... j'avais ... chuu... j vais vous emme ... on va aller dans la salle de sport on va faire des petits jeux est ce que en attendant tu</p> <p><b>2E S1Ens1</b> e1 est ce que tu... j'avais ... chuu... j vais vous emme ... on va aller dans la salle de sport on va faire des petits jeux est ce que en attendant tu</p> <p><b>3E S1Ens1</b> e1 est ce que tu... j'avais ... chuu... j vais vous emme ... on va aller dans la salle de sport on va faire des petits jeux est ce que en attendant tu</p> <p><b>4E S1Ens1</b> e1 est ce que tu... j'avais ... chuu... j vais vous emme ... on va aller dans la salle de sport on va faire des petits jeux est ce que en attendant tu</p> <p><b>5E S1Ens1</b> e1 est ce que tu... j'avais ... chuu... j vais vous emme ... on va aller dans la salle de sport on va faire des petits jeux est ce que en attendant tu</p> <p><b>6E S1Ens1</b> e1 est ce que tu... j'avais ... chuu... j vais vous emme ... on va aller dans la salle de sport on va faire des petits jeux est ce que en attendant tu</p> <p><b>7E S1Ens1</b> e1 est ce que tu... j'avais ... chuu... j vais vous emme ... on va aller dans la salle de sport on va faire des petits jeux est ce que en attendant tu</p>	<p><b>1 Gest e1 Ens1 S1</b> e1 est sur ses genoux adossé au banc, <b>2</b> est le seul à ne pas se placer dans la position de départ</p> <p><b>1 GestEns1S1</b> E essaye de ramener e1 à la position de départ attendue en évoquant sa chute de la vieille parce qu'il était mal assis et en évoquant la perspective d'aller à la salle de sport</p>	<p><b>1entS1Ens1</b> C'est ce qu'ils préféreraient ça c'est tout simplement pour qu'ils soient droits mais qu'ils ne prennent pas appui sur leurs mains en posant leur mains derrière ou qu'il restent bien droits dans leur colonne qu'ils restent dans l'axe de la colonne vertébrale et l'autre utilité s'il y en a un qui se déplace qui sort du tapis, ça évite qu'on lui marche sur les mains puisqu'il a les mains l'une dans l'autre en fait c'est la position tout simplement la position de méditation bouddhiste zen</p> <p><b>2entS1Ens1</b> d'accord</p> <p><b>3entS1Ens1</b> sans <b>4entS1Ens1</b> sans évidemment je ne leur dit pas donc sur ce que je ressens, c'est très agréable parce que du coup je vois qu'ils commencent à se tenir droit</p> <p><b>4entS1Ens1</b> D'accord</p> <p><b>5entS1Ens1</b> ton petit papier avec le ressenti machin le ressenti voilà donc là</p> <p><b>6entS1Ens1</b> tu perçois quoi d'eux quand tu les vois faire, tu perçois qu'ils sont bien assis</p> <p><b>7entS1Ens1</b> Ben j perçoit surtout qu'ils sont bien rectifiés euh et que du coup ils sont plus attentifs et puis surtout qu'ils ont plus envie plus curieux, c'est pour les rendre intéressés par ce qui va se passer déjà pour les préparer à la concentration</p>

ANNEXE N°2

Tableau 4 : Extrait du Tableau Praxéologie disciplinaire  
Séance 1 Enseignant 1

Légende	
1/ Dans les tableaux de praxéologies ci-dessous, on retrouve les sous catégories avec un code couleur, des lettres et des numéros qui permettent de retrouver pour chacune leur contenu en se référant aux troisièmes lignes des ANNEXES 14, 15 et 16 ainsi : Tâche = vert, Technique = violet, Technologie = bleu, Activités des élèves et régulation de l'enseignant = rouge, Théorie/yoga jaune = jaune, S+n° = numéro de la séance, Ens 1 ou Ens 2 = enseignant 1 ou enseignant 2	
2/ Dans ce tableau ce qui prévaut pour chaque sous-catégorie c'est : - sa position selon qu'elle est dans le tableau 1 (praxéologie disciplinaire) ou tableau 2 (praxéologie didactique) avec indiqué la séance et l'enseignant - et la case dans laquelle elle se trouve (Tâche, Technique, Technologie, Théorie)	
Tableau 1 praxéologie disciplinaire Séance 1 Enseignant 1 S1-E1	
Bloc pratico-technique	Bloc théorico-technologique
<p>Tâche (ce qu'il y a à faire)</p> <p><b>SousCat-S1-E1-1</b> Prise de posture assise</p> <p><b>SousCat-S1-E1-3</b> Enseignant 1 Attire l'attention des élèves sur leur posture assise</p> <p><b>SousCat-S1-E1-7</b> Enseignant 1 fait travailler la respiration en attirant l'attention des élèves sur un aspect physiologique :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Le ventre gonfle à l'inspire</li> <li>- La cage thoracique prend du volume</li> <li>- La flexion du buste favorise l'expiration</li> </ul> <p><b>SousCat-S1-E1-8</b> Enseignant 1 fait étirer la colonne à ses élèves</p> <p><b>SousCat-S1-E1-9</b> Enseignant 1 fait travailler 2 aspects :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Concentration sur un objet symbolique et écoute sensorielle d'un organe</li> <li>- la respiration en même temps que la posture</li> </ul> <p><b>SousCat-S1-E1-10</b> Enseignant 1 fait travailler 3 aspects :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- concentration, posture et respiration</li> <li>- Respiration, étirement et écoute</li> </ul> <p><b>SousCat-S1-E1-11</b> Enseignant 1 fait travailler 4 aspects :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- la respiration en même temps que la posture la concentration et le recours à un objet symbolique</li> </ul> <p><b>SousCat-S1-E1-12</b> Enseignant 1 fait travailler 5 aspects (a,b,c,d,e) :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- a/Concentration sur un objet symbolique, b/respiration e/retrait du sens de la vue, d/écoute, e/tout en maintenant la posture assise correcte</li> <li>- a/mise en avant du sens de l'ouïe puis plus loin retrait du sens de la vue b/perception de la cage et perception des ischion et de la bonne position de la colonne c/cycle de respiration en conscience, d/mouvement de flexion, e/ recours à la concentration sur un objet symbolique (petit chaton)</li> <li>- a/inspiration b/ main croisées bras tendus étirement des bras, des flancs/perception ischions et posture assise d/perception objet symbolique (petit chat) e/ retrait sens de la vue et mise en avant sens de l'ouïe</li> </ul> <p><b>SousCat-S1-E1-13</b> Enseignant 1 demande aux élèves de retirer un sens et de se concentrer sur un autre : Retrait de la vue et mise en avant de l'ouïe</p>	<p>Technologie (mécanismes qui rendent compte de l'accomplissement de ces postures)</p> <p><b>SousCat-S1-E1-1</b> Transposition de techniques de méditation sans le dire aux élèves</p> <p><b>SousCat-S1-E1-3</b> Enseignant 1 évoque des objets symboliques qui par leur nature favorisent la responsabilisation des élèves pour les faire grandir</p> <p><b>SousCat-S1-E1-1</b> Renforcer la musculature</p> <p><b>SousCat-S1-E1-2</b> Eduquer au respect de l'axe de la colonne</p> <p><b>SousCat-S1-E1-3</b> Rechercher par l'étirement l'ouverture du corps et le déverrouillage des articulations</p>