

Vivre une expérience sensorielle en yoga



Association pour l'Enseignement de
l'Éducation Physique et Sportive

01

PERCEPTION, SENSATION, SAVOIR FAIRE PERCEPTIF

De quoi parle t-on?

02

PRANAYAMA

Se connecter aux
sensations

03

ASANAS

Vivre les sensations

04

RELAXATION

Accueillir et recueillir
les sensations



01

PERCEPTION, SENSATION, SAVOIR FAIRE PERCEPTIF

De quoi parle-t-on?

Quels corps en EPS ?

Corps VU: objectivation

quantifié évalué jugé
mesuré scruté touché filmé

Sensible et qui
s'émeut

puissant

transpirant

Corps VIVANT: subjectivation

détendu

suant

Qui s'adapte

Qui s'éprouve

Qui réagit à l'effort

Approche holiste de l'activité de l'élève en EPS

Corps VECU: subjectivation

apaisé refoulé
maladroit empêtré
À cacher plaisir

« Les perspectives scientifiques qui imprègnent les conceptions actuelles de l'apprentissage en EPS conduisent à « une vision positiviste du corps et de l'humain, conçus comme des objets [...] »

« La prise en compte de la dimension subjective et singulière de l'action, dont la sensibilité est un des aspects, pourrait être davantage considérée par les méthodes de l'EPS [...] » (Jacques Gaillard, 2011, p. 77-78)

Education par corps : valorisation du vécu de l'élève en EPS dans un espace social partagé

EDUCATION PAR CORPS (Faure, 2011) & **BIEN ETRE**

« Épanouissement des individus et des communautés » (Heutte, 2019)

EPS

Mise en jeu du corps de l'élève
Expériences corporelles (GalPetitfaux et Huet, 2011)

- ✓ Singulières et subjectives
- ✓ Faire corps avec soi

- ✓ Socialement partagées
- ✓ Altérité et co-construction d'un langage commun

Expérience sensible en EPS

Apprendre de son corps et s'adapter avec les sensations corporelles

« Il éprouve des sensations » - « (...) de percevoir et d'interpréter des sensations »
(LGT, 2019)

« Verbaliser les émotions et sensations ressenties » (C4, 2015)

Sensation – Perception : de quoi parle-t-on?

SENSATIONS

- ✓ Stimulations de récepteurs
- ✓ Extéroception – Intéroception – Sens du mouvement (kinesthésie) (1)

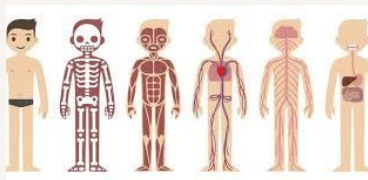
PERCEPTIONS

- ✓ Exploration active (1)
- ✓ Forme de premier jugement et d'interprétation du corps sentant (2)

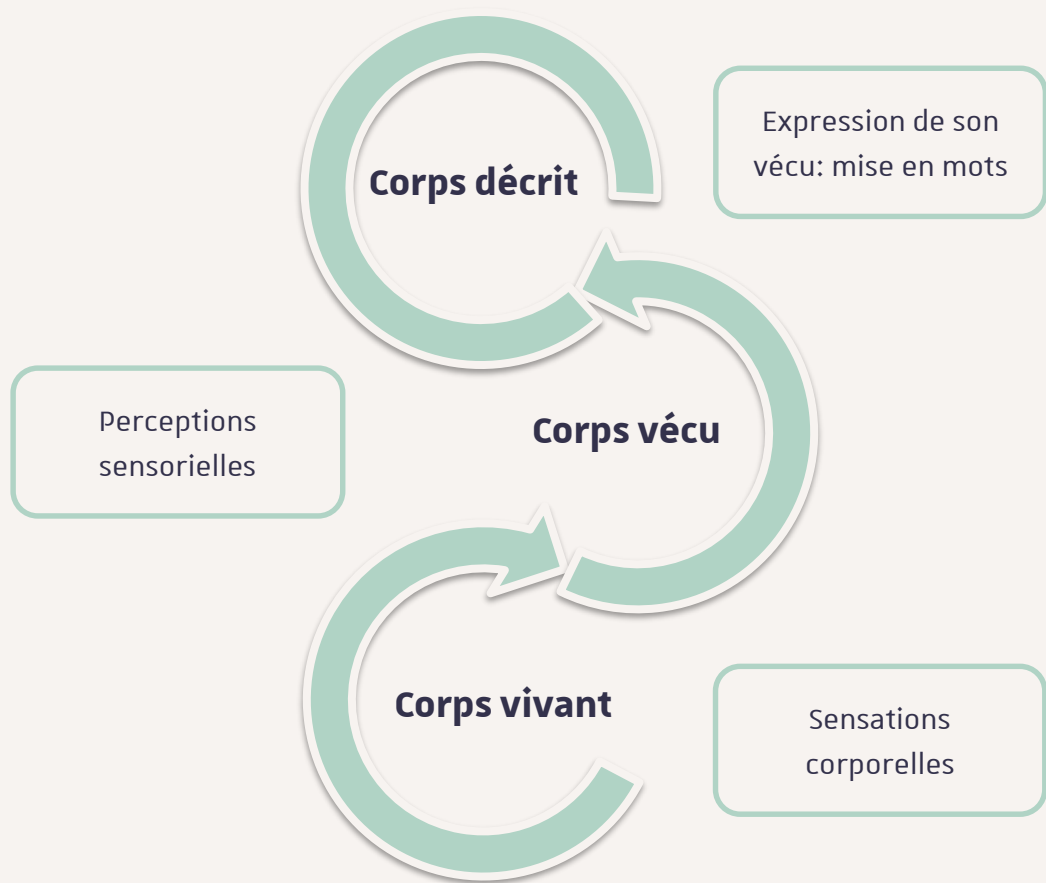
APSA
Ébullition sensorielle

« RESENTIS »

Attention portée à ses sensations corporelles



Trois niveaux de corps



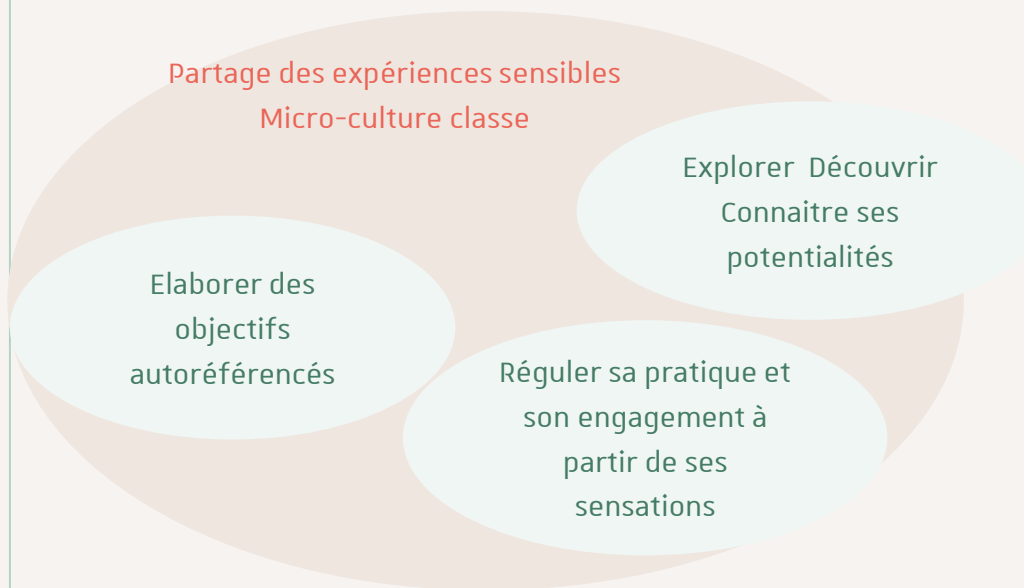
Savoir-faire perceptif

SAVOIR-FAIRE PERCEPTIF

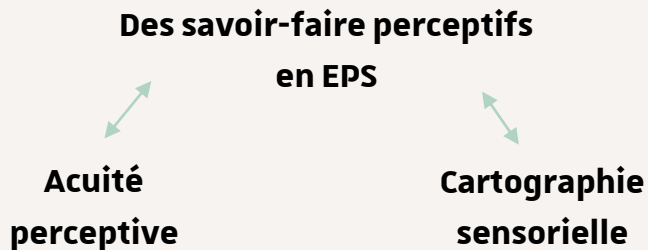
« Capacité à **écouter et interpréter les sensations** qui émanent de son corps, dans un **dessein d'adaptation** à l'environnement et/ou de **meilleure gestion de son capital corporel** »

(Schirrer et Paintendre, 2017; Paintendre et al., 2019)

Utiliser sa sensorialité pour agir et prendre des décisions



Savoir-faire perceptif: impacts sur les transformations des élèves en EPS



Construction de connaissances sur son corps à
partir des perceptions sensorielles et
kinesthésiques

Préoccupations des élèves :
écouter son corps et se focaliser sur ses sensations
optimiser le rapport confort-inconfort postural

- ✓ Augmentation du nombre de sensations perçues
- ✓ Localisation plus fine des sensations dans l'espace corps
- ✓ Graduation de l'intensité des sensations sur une échelle personnelle
- ✓ Hétérogénéité sensible

*Si le travail autour des ressentis imprègne l'ensemble de la
séquence d'enseignement en EPS...*



02

PRANAYAMA

Se connecter aux
sensations



La construction sensorielle de la respiration



La pratique se met principalement au service de la construction sensorielle de la **respiration**, du développement du ressenti, et de la connaissance de soi.

Une **perception de soi** sous un nouveau jour, celui notamment du relâchement cognitif. L'élève apprend à **baisser les tensions affectives et cognitives** pour mieux lire son corps au travers des perceptions sensorielles.

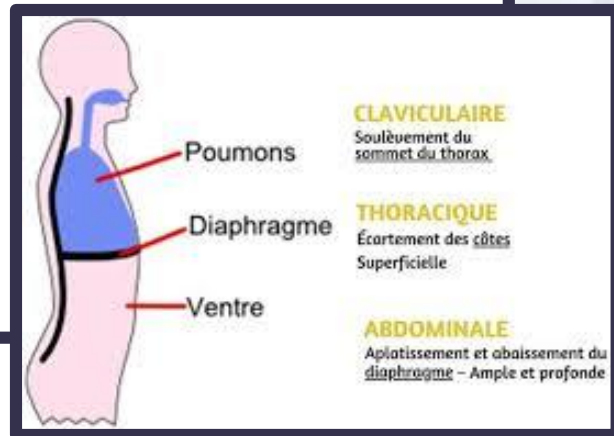
Baisser le niveau de vigilance consiste à utiliser sa **respiration ventrale**, son diaphragme pour inspirer et expirer de manière à engendrer une détente, une relaxation propice à un meilleur ressenti des perceptions.

Baisser sa vigilance c'est aussi d'abord **positionner son attention sur la manière de respirer** puis, laisser progressivement la place à l'attention sensorielle. Le « **lâcher prise** » s'installe, le stress diminue et l'élève accède à des repères sur ses fonctions organiques et motrices qui lui sont habituellement cachées par un brouillage cognitif ou organique.

La construction sensorielle de la respiration

En pratique...

Couché sur le dos, amenez les jambes un peu plus larges que les hanches et les bras, paumes tournées vers le haut. Fermez les yeux et prenez conscience de votre respiration : suivez le mouvement d'inspiration/expiration pendant quelques respirations



Placez les mains sur l'abdomen pour commencer avec la Respiration abdominale.

Ensuite les mains sur les côtes pour la Respiration thoracique.

Amenez les mains sur le haut de la poitrine en vue de la Respiration claviculaire.



1. Placez les mains sur l'abdomen pour commencer avec la Respiration abdominale.

- **Sentez votre abdomen se gonfler comme un ballon** à l'inspiration en soulevant vos mains.

En fait, le ventre ne se gonfle pas d'air, c'est le mouvement ascendant/descendant du diaphragme qui pousse le ventre à se gonfler. Cependant, la visualisation, puissante, aidant, imaginez votre ventre gonfler/dégonfler comme un ballon !

- Lors de l'expiration, sentez l'air sortir du corps, l'abdomen reprenant sa position initiale.

- Pratiquez ainsi une dizaine de respirations abdominales.

Centrez votre conscience sur l'abdomen pendant la durée de l'exercice

2. Amenez ensuite les mains sur les côtes pour la Respiration thoracique.

- **Respirez uniquement « par les côtes » en les sentant se soulever et s'étendre de chaque côté.**

Cette pratique est assez difficile, au début, mais mérite que vous vous y attardiez et la pratiquiez.

- Lors de l'inspiration sentez les mains s'écarter de chaque côté de la cage thoracique.

- Expirez lentement et sentez les mains revenir à leur position initiale.

- Faites ceci pendant quelques respirations.

Centrez votre attention sur les côtes

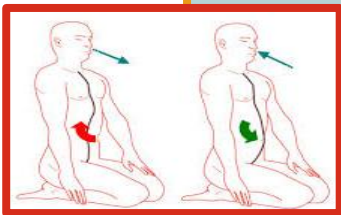
3. Amenez les mains sur le haut de la poitrine en vue de la Respiration claviculaire, une fois la respiration costale (thoracique) maîtrisée.

- **Inspirez uniquement « par le haut de la poitrine » en sentant vos mains se soulever légèrement.**

- Expirez lentement en maîtrisant la respiration (pas d'à-coups ni d'irrégularités)

- Pratiquez ainsi 5-10 respirations claviculaires.

Les 3 moments de la respiration



Respiration abdominale

- À l'expiration: vider les poumons à fond en essayant de faire toucher le nombril à la colonne vertébrale.
- Retenir le souffle durant quelques secondes, l'inspiration va se déclencher d'elle-même.
- À l'inspiration: l'air entre dans les poumons, l'abdomen se gonfle comme un ballon. L'inspiration est lente.
Allonger ou assis, fermer les yeux et poser les mains au niveau du nombril pour suivre le mouvement.

Respiration thoracique

- À l'expiration: vider les poumons à fond et maintenez la sangle abdominale contractée. Croiser les bras et placer les paumes de mains sur les côtes.
- À l'inspiration: Essayer de repousser les mains le plus loin possible avec les côtes en les écartant vers les flancs.

Assis sur une chaise, le dos bien droit, les pieds posés à plat au sol.

Respiration claviculaire

- À l'expiration: position identique que la respiration thoracique.
- À l'inspiration: Faire rentrer l'air en attirant les clavicles vers le haut sans toutefois soulever les épaules.
Ce type de respiration est le plus Difficile à faire ressentir aux élèves.



La respiration yogique complète englobe ces 3 moments de respiration.

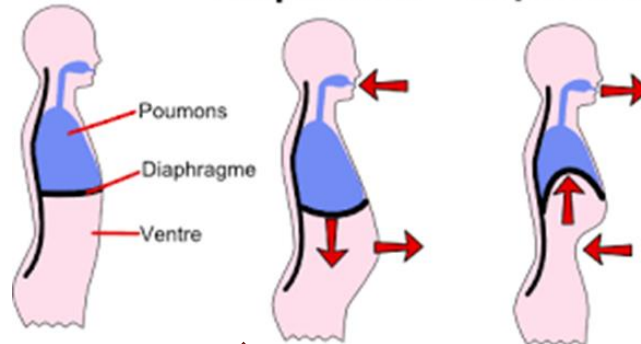
Respirer en pleine conscience c'est...

L'air qui pénètre et circule lentement dans les différentes parties du corps: sensation de frais, d'un souffle qui libère, nettoie, purifie, ouvre

Se sentir **spacieux** de l'intérieur

Constater **les effets physiques** sur son corps: le ventre qui se gonfle, se dégonfle ...

Inspiration **Expiration**



Les battements du cœur deviennent plus lents.

Sensation cognitive, le cerveau mieux irrigué est ensuite plus concentré chasse les idées négatives (le stress, la peur, les angoisses, reprendre le contrôle sur son corps et ses émotions)

Le cerveau qui progressivement lâche prise sur les bruits extérieurs, les idées qui l'envahissent. L'esprit s'apaise.

Visualiser son trajet introspection des différentes parties du corps engagées permet d'accéder à des parties du corps non exploitées (sous les clavicules par exemple)



03

ASANAS

Vivre les sensations



Echauffement :

Préparer son corps à recevoir les sensations ...





Commencez par **assis confortablement** sur le sol, **les épaules baissées et détendues**. Si vous avez du mal à vous asseoir confortablement au sol, asseyez-vous sur une couverture pliée.

1- Le cou

Commencez par inspirer et expirer lentement, en vous assurant que votre **la tête est dans une position neutre**. Puis inspirez et expirez et tournez la tête vers la droite. Inspirez et ramenez votre tête au centre, expirez et tournez-la vers la gauche. Inspirez et ramenez-le à nouveau au centre. Faites cela trois fois

À partir de la même position assise, inspirez et expirez et relevez la tête pour regarder le plafond. Inspirez et abaissez-le pour que votre menton soit près de votre poitrine. Répétez cette opération deux fois de plus.

Maintenant, inspirez et expirez et inclinez la tête vers la gauche. Inspirez et ramenez-le au centre, expirez et inclinez-le vers la droite. Faites cela trois fois.

Inspirez et assurez-vous que votre tête/cou est neutre au centre, puis expirez et abaissez votre menton. Inspirez et bougez votre tête vers le haut et autour dans un mouvement circulaire deux fois. Inversez ensuite la direction deux fois de plus. **Ne faites pas cela si vous avez des blessures au rachis cervical ou au cou.**

2- Les épaules

À partir de la même position assise confortable, inspirez et soulevez vos épaules, expirez et abaissez-les. Faites cet échauffement trois fois.

Inspi: lever les bras au ciel expi: les ramener devant la poitrine.

3- Les triceps

Maintenant, levez la main gauche et pliez le coude pour que votre main soit derrière votre dos. Tenez votre coude gauche avec votre main droite et appuyez dessus pour sentir un étirement dans votre triceps gauche. Tirez ensuite votre coude vers la droite pour obtenir un étirement supplémentaire dans le triceps et sur le côté de votre bras gauche. Répétez sur le bras droit.



4- La colonne vertébrale



Dos rond les bras crochetés devant soi.



Mettez vos mains devant vous et avancez-les le plus loin possible **étirez votre colonne vertébrale**. Utilisez vos mains pour étirer le bas de votre dos, puis remettez vos mains et votre colonne vertébrale en position assise.

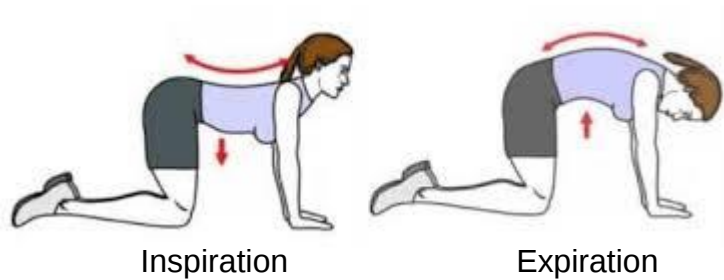


Ensuite, une simple torsion de la colonne vertébrale pour l'étirer et la réchauffer. Placez votre main droite sur votre genou gauche et votre main gauche derrière vous. **Assurez-vous que votre dos est droit**. Inspirez et ouvrez votre poitrine, expirez et tournez vers la gauche aussi loin que possible. Assurez-vous de garder votre gauche **épaule baissée** loin de votre oreille. Tenez ici pour deux respirations. Répétez ensuite sur le côté droit.



Vous allez maintenant faire un étirement latéral pour vos côtés. Vous êtes toujours assis confortablement comme avant. Amenez votre coude gauche et votre avant-bras sur le sol à côté de vous. Si votre ischion droit se soulève, placez un bloc ou une couverture pliée sous votre bras. Inspirez et amenez votre bras droit vers le haut, expirez et ramenez-le vers le côté gauche. **Ne baisse pas la tête**.

Position chat-vache



Étirement du dos



Faire marcher le Chien tête en bas



Puis accrocher les coudes



Puis bras vers le ciel sur demi-pointe





Enchainement de postures d'échauffement...

Fin de l'échauffement ½ salutation au soleil



1- La montagne (inspi/expi)



2- les bras
vers le haut
(inspi)



3- La pince (expi)



4- demi-pince (inspi)



5- La pince (expi)



6- on ouvre les bras sur le côté
Bras vers le ciel (inspi)



7- mains sur le cœur
(expi)



8- La montagne (inspi/expi)



Forme de pratique scolaire

Objectif:

Comprendre et analyser par l'expérience, comment l'enchaînement de postures sous la forme de la salutation au soleil produit des modifications internes en termes de sensations corporelles.



Salutation au soleil

Surya namaskar

La salutation au soleil est ce qu'on appelle "un vinyasa" c'est-à-dire une série de postures liées à la suite les unes aux autres, selon le principe d'un mouvement sur une respiration.

La salutation au soleil permet de mettre le corps en mouvement de manière fluide et répétée, tout en **accélérant le rythme cardiaque et augmentant la chaleur.**



les différents temps du dispositif

Etape 1:

- Réalisation lente de tout ou partie de la « salutation au soleil » 5 respirations sur chaque posture
- Prise de pouls

Etape 2:

- Réaliser chacune des postures et noter les ressentis en termes d'allongement, d'ouverture, d'ancrage, d'engagement et de bienfait sur la fiche.
- Choix des postures en fonction de ses ressentis.

Etape 3:

- En position debout, immobile visualisation de l'enchaînement des différentes postures choisies (possibilité d'utiliser les cartes)

Etape 4:

- Répétition et mémorisation de sa salutation personnelle au soleil
- Prise de pouls
- Réalisation plus rapide de « sa salutation au soleil » à droite puis à gauche en respectant une alternance respiratoire. J'inspire en ouverture, j'expire en fermeture.
- Prise de pouls

Etape 5:

- Observation des sensations internes durant 3 minutes (debout, à l'aplomb)
- Prise de pouls
- Echange des ressentis entre ceux ressentis par le yogi pratiquant et ceux perçus par le yogi observateur.

Etape 6:

- Réalisation de la « salutation au soleil » enchaîné 4 fois en continu (en tenant compte des échanges)
- Prise de pouls
- Observation des changements internes

A chaque étape de salutation au soleil

Remplir la fiche de ressentis concernant sa « Salutation au soleil »

Etapas		Ressentis à chaque étape					
		FC	Cardio-Respiratoire	Musculaire	Chaleur corporelle	Concentration mémorisation	Bien-être
1	Réalisation lente 5 respirations par posture						
2	Exploration et choix des postures en fonction de ses ressentis						
3	En position debout, immobile visualisation de l'enchaînement des différentes postures						
4	Réalisation plus rapide à droite puis à gauche en respectant une alternance respiratoire.						
5	Echange des ressentis vécus et perçus par un observateur						
6	Réalisation enchaînée 4 fois en continu						

- Augmente la concentration,
- Calme le mental,
- Invite à lâcher-prise,
- Favorise la circulation de l'énergie dans tout le corps

Etape N°1

Réalisation lente de tout ou partie de la « salutation au soleil » 5 respirations sur chaque posture

- Comment aligner le corps dans chaque posture de la salutation
 - Comment synchroniser le souffle avec le mouvement
Savoir quand inspirer et quand expirer
- Comment utiliser les appuis pour générer la stabilité et la fluidité dans les transitions d'une posture à l'autre
 - Comment percevoir des sensations internes



1- La montagne (inspi/expi)



2- les bras vers le haut (inspi)



3- La pince (expi)



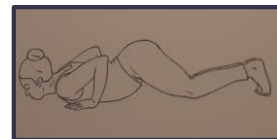
4- demi-pince (inspi)



5- Fente (expi/inspi)



6- planche (expi/inspi)



7- descente au sol (expi)



8- Petit cobra (inspi)



9- chien tête en bas (expi)



10- jambe levée (inspi)



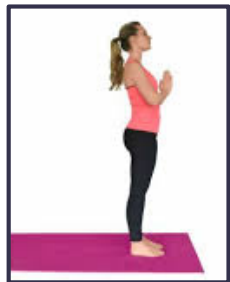
11- Fente (expi/inspi)



12- La pince (expi)



14- mains sur le cœur (expi)



13- Bras vers le ciel (inspi)

Salutation au soleil



Fiche de ressenti 1

Etape N°2

Noter pour chacune des postures les ressentis en termes de :

- Allongement
- Ouverture
- Ancrage
- Engagement
- Bienfait

Différentes natures de ressentis sont mobilisables :

- articulaires,
- musculaires,
- respiratoires,
- cardiaques,
- chaleur corporelle

		Salutation au Soleil				
Nom :		Prénom :		Classe :		Date :
Postures		Ressentis				
		Allongement	Ouverture	Ancrage	Engagement	Bienfaits
1. La montagne		  				
2. La demi-lune arrière	A 					
	B 					
	C 					
3. La pince debout	A 					
	B 					
	C 					
4. La pince debout	A 					
	B 					
	C 					
5. La fente basse et haute	A 					
	B 					
	C 					
6. La planche	A 					
	B 					
7. La descente au sol	A 					
	B 					



		Salutation au Soleil				
		Nom :		Prénom :		Date :
8. Le cobra Le chien tête en haut	A 					
	B 					
	C 					
9. Le chien tête en bas	A 					
	B 					
	C 					
10. Une jambe en l'air						
11. La fente basse et haute	A 					
	B 					
	C 					
12. La pince debout	A 					
	B 					
	C 					
13. La demi-lune arrière	A 					
	B 					
	C 					
14. La montagne						



Posture de la montagne



Ressentis et perceptions

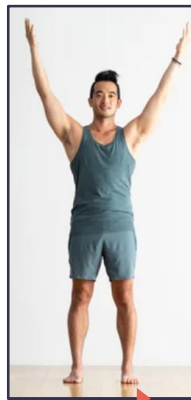
Allongement	Le corps s'auto-grandit
Ouverture	Ouverture des poumons vers l'extérieur
Ancrage	Au niveau des orteils
Engagement	Muscles des cuisses et des bras engagés
Bienfaits	Se sentir indéracinable comme une montagne

Posture de la demi-lune arrière

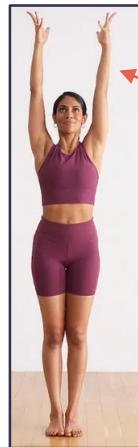
Pressez les paumes de main l'une contre l'autre jusqu'au bout des doigts,



Ou



Ou

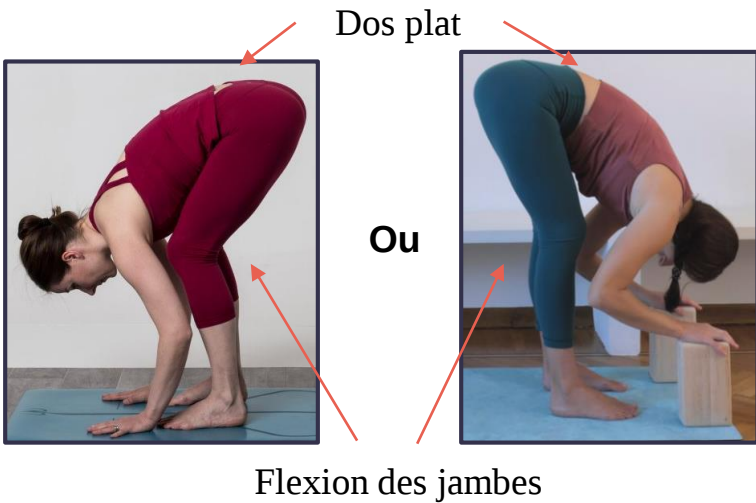


Bras parallèle l'un à l'autre sans que les paumes de mains se touchent.

Pieds et bras écartés largeur du bassin.

Allongement	Ouverture	Ancrage	Engagement	Bienfaits
De la colonne vertébrale (du buste et des bras)	Création d'espace dans la poitrine	Sur la voute plantaire	Au niveau des cuisses	Conscience de soi dans l'espace et rééquilibre la colonne vertébrale

Posture de la pince debout



Allongement	Ouverture	Ancrage	Engagement	Bienfaits
Du dos et de la colonne vertébrale	Fermeture du buste sur les cuisses	Au sol au niveau des pieds et des gros orteils.	Muscles de la face postérieurs des jambes (des talons à la nuque)	Étire les ischios et les hanches. Soulage les douleurs du dos. Détend et repose le mental.

Posture de la demi-pince debout

Maintenez votre tête dans le prolongement de la colonne vertébrale

Etirer le plus possible la colonne vertébrale

Abaissez les omoplates

Remonter légèrement le haut du buste

regard devant soi

rotules remontées

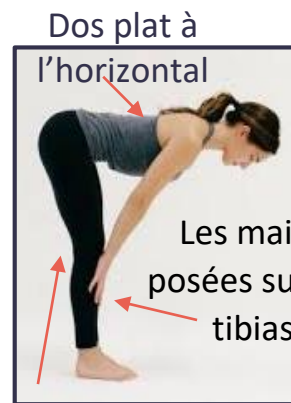
Presser les mains dans le sol.

Pousser les pieds à plat contre le sol pour garder les jambes tendues

Ou



Ou



Jambes semis fléchies

Ou



Pieds parallèles largeur du bassin

Allongement	Ouverture	Ancrage	Engagement	Bienfaits
Du dos et de la colonne vertébrale	Fermeture de la posture Ouverture à soi	Au sol au niveau des pieds et des mains (tibia ou bloc)	Muscles de la face postérieurs des jambes (des talons à la nuque)	Favorise une meilleure posture dans la vie de tous les jours.

Posture de la fente basse / haute

Alignement du dos
et des bras à la
verticale



Le pied derrière
est sur les orteils
pousser le talon
vers le sol

Pousser le pied
contre le sol

Tendre les
doigts

Descendre les
omoplates

Regard droit devant

Genou au-dessus
de la cheville

Aligner les
hanches



Genou contre le sol



Tirer les doigts des
mains vers le sol



le dessus du pied
sur le sol

Allongement	Ouverture	Ancrage	Engagement	Bienfaits
De la colonne vertébrale et des bras	Des épaules, de la cage thoracique et des hanches	Au sol au niveau du pied avant et des orteils à l'arrière	Du Psoas De la jambe pliée ainsi que des abdominaux afin de trouver de la stabilité dans la posture.	Améliore le sens de l'équilibre.

Posture de la planche



Ressentis et perceptions

Allongement	De la colonne vertébrale du sacrum jusqu'aux cervicales
Ouverture	Du sternum
Ancrage	Sur le sol avec les mains et les orteils
Engagement	Des abdominaux
Bienfaits	Concentration, force mentale, détermination, volonté Gainage de l'ensemble du corps



Postures de transition (descente en cobra)



Coudes collés au corps
Plier les bras

Corps gainé : conserver
le nombril collé à la
colonne



Poignets alignés sous les épaules

Glisser au sol :

1. En posant les genoux au sol
2. Sans les poser au sol



Ramener le thorax
au sol en l'étirant
vers l'avant (comme
une mini vague)



Ressentis et perceptions

Allongement	De la colonne vertébrale du sacrum jusqu'aux cervicales
Ouverture	Du thorax vers l'avant
Ancrage	Sur le sol avec les mains et les orteils ou dessus des pieds
Engagement	Des bras, avant bras et abdominaux

La posture du cobra

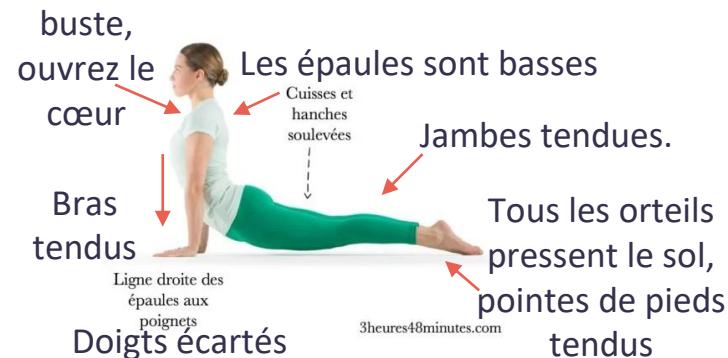


Petit cobra



Soulevez le

Chien tête en haut



Allongement	Ouverture	Ancrage	Engagement	Bienfaits
Des jambes des pointes de pieds et de la colonne vertébrale	De la cage thoracique Du cœur	Le pouce et l'index pressent le sol et tous les orteils	Des cuisses et des abdominaux	Respiration profonde

La posture du chien tête en bas



Etirer les fesses et le bassin en direction du plafond



Penchez la tête vers l'avant entre les deux bras

Allongement	Ouverture	Ancrage	Engagement	Bienfaits
De la colonne vertébrale De l'arrière des jambes		Talons des pieds (ou pointe de pieds) Des doigts écartés	Des fessiers et des ischio-jambiers Des épaules et des bras	Réduit la fatigue, redonne de l'énergie et de la vitalité au corps

Posture chien tête en bas une jambe en l'air



Ressentis et perceptions

Allongement	Le corps s'auto-grandit des doigts jusqu'au bout des orteils
Ouverture	De la jambe vers le haut
Ancrage	Au niveau des main et du pied resté au sol
Engagement	Des bras, de la jambe au sol
Bienfaits	Equilibre

Posture de la fente basse / haute

Alignement du dos
et des bras à la
verticale



Tendre les
doigts

Descendre les
omoplates

Aligner les
hanches

Regard droit devant

Genou au-dessus
de la cheville

Le pied derrière
est sur les orteils
pousser le talon
vers le sol

Pousser le pied
contre le sol



Genou contre le sol



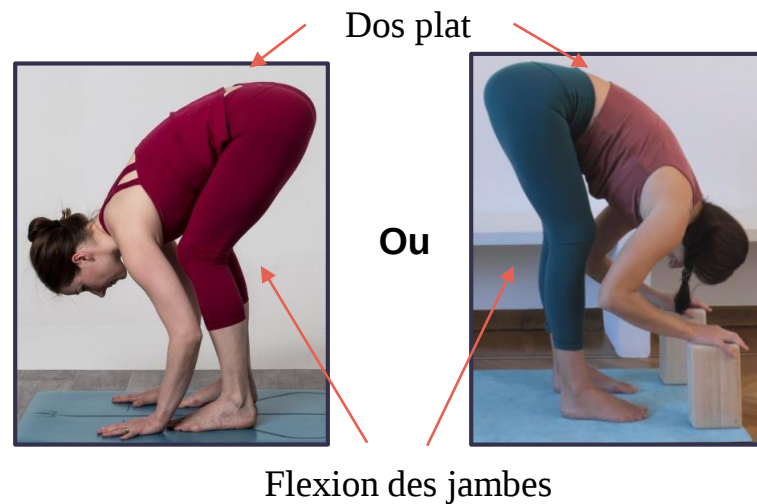
Tirer les doigts des
mains vers le sol



le dessus du pied
sur le sol

Allongement	Ouverture	Ancrage	Engagement	Bienfaits
De la colonne vertébrale et des bras	Des épaules, de la cage thoracique et des hanches	Au sol au niveau du pied avant et des orteils à l'arrière	Du Psoas De la jambe pliée ainsi que des abdominaux afin de trouver de la stabilité dans la posture.	Améliore le sens de l'équilibre.

Posture de la pince debout



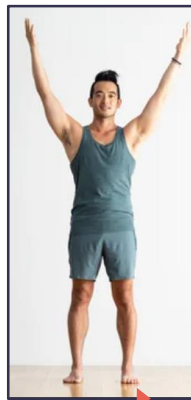
Allongement	Ouverture	Ancrage	Engagement	Bienfaits
Du dos et de la colonne vertébrale	Fermeture du buste sur les cuisses	Au sol au niveau des pieds et des gros orteils.	Muscles de la face postérieurs des jambes (des talons à la nuque)	Étire les ischios et les hanches. Soulage les douleurs du dos. Détend et repose le mental.

Posture de la demi-lune arrière

Pressez les paumes de main l'une contre l'autre jusqu'au bout des doigts,

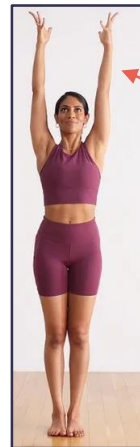


Ou



Pieds et bras écartés largeur du bassin.

Ou



Bras parallèle l'un à l'autre sans que les paumes de mains se touchent.

Allongement	Ouverture	Ancrage	Engagement	Bienfaits
De la colonne vertébrale (du buste et des bras)	Création d'espace dans la poitrine	Sur la voute plantaire	Au niveau des cuisses	Conscience de soi dans l'espace et rééquilibre la colonne vertébrale

Posture de la montagne



Ressentis et perceptions

Allongement	Le corps s'auto-grandit
Ouverture	Ouverture des poumons vers l'extérieur
Ancrage	Au niveau des orteils
Engagement	Muscles des cuisses et des bras engagés
Bienfaits	Se sentir indéracinable comme une montagne

Etape N°2'

Choix des postures en fonction des ressentis



Choix de ses postures

La montagne	La demi-lune arrière	La pince debout	La demi-pince debout	La fente basse ou haute	La planche	La descente au sol	Le cobra	Le chien tête en bas	Une jambe en l'air	La fente haute ou basse	La pince debout	La demi-lune arrière	La montagne
1									10				14

Etape N°3

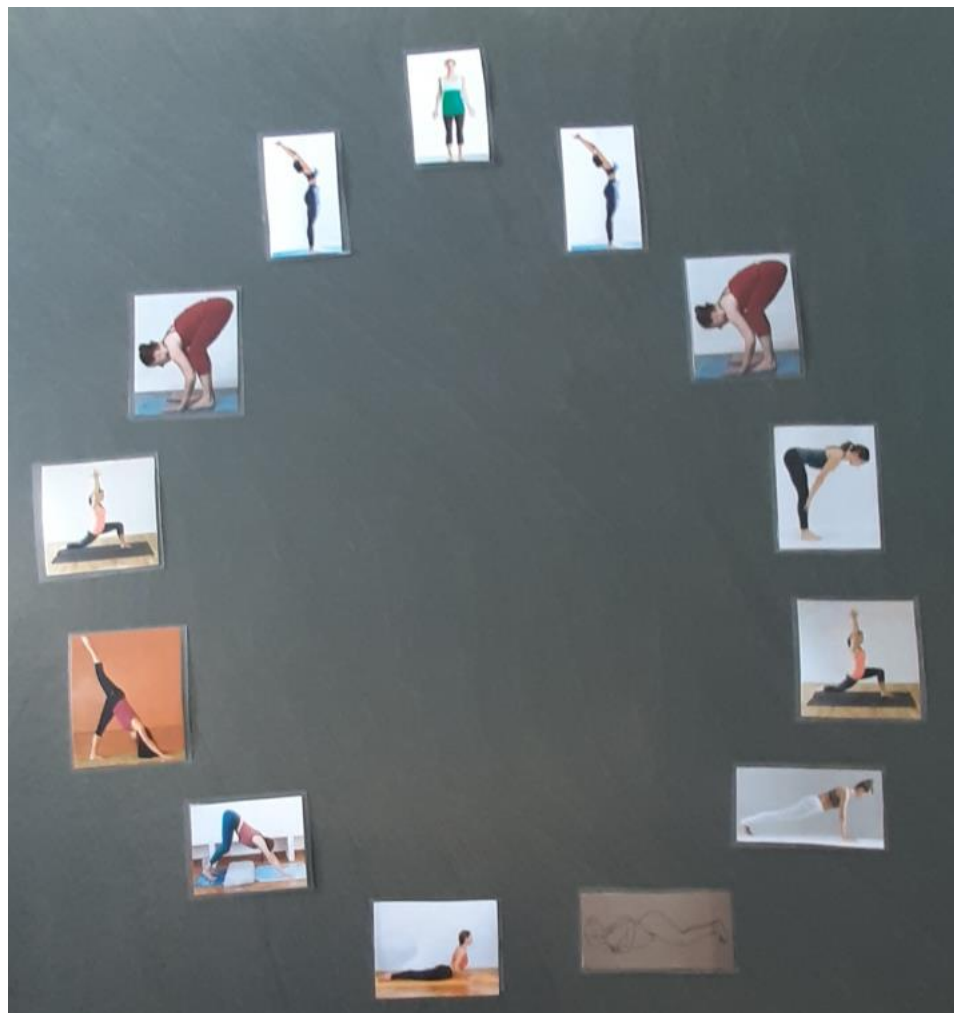
En position debout,
immobile,
Visualisation de
l'enchainement des
différentes postures
choisies.



Etape N°4

Répétition et mémorisation
de sa salutation
personnelle au soleil grâce
aux fiches.

Réalisation plus rapide à
droite et à gauche en
respectant l'alternance
respiratoire.



Fiche de ressenti 3

Etape N°5

Echanger autour des ressentis: Découvrir, interpréter et comprendre de nouvelles informations qui viennent de soi ou des autres

Explorer son expérience et mettre des mots même si certaines sensations sont déplaisantes et inconfortables

Consigne: « Renseigner les bulles de ressentis en regroupant des ressentis de même nature partagés par le groupe après avoir réalisé la salutation au soleil »

Bulle de ressentis musculaires

Tiraillements

Picotements

Tensions

Allongement

Bulle de ressentis cardio-respiratoires

Battements du cœur dans les tempes

Ouvert

Soif d'air

Dégagé

Essoufflement

Bulle de ressentis de chaleur

Moiteur

Brulure aux cuisses

Forte chaleur tête

04

RELAXATION

Constater les effets des
sensations



Introspection corporelle

Faire un **scan corporel** nous permet d'entrer en relation avec nous-même au travers de nos ressentis. Cela nous permet de développer notre **conscience corporelle**.



**Voyage
conscient
en nous
même**

Pour réaliser cette pratique, nous sommes le plus souvent allongés et nous centrons notre attention sur le corps au travers d'un parcours progressif. C'est une vraie méditation, dans laquelle les barrières de la posture assise sont supprimées et dans laquelle il est proposé de déplacer notre attention d'une partie du corps à l'autre. C'est un voyage conscient en nous même, pendant lequel nous contactons ce qu'il nous est possible de ressentir, depuis le bout des pieds jusqu'au sommet du crâne.

**Vivre une
relation
différente avec
son corps**

Comme pour les autres pratiques de la Pleine Conscience, le scan corporel prend tout son sens en procurant des bienfaits dont on va pouvoir bénéficier dans la vie quotidienne. Il est question de vivre une relation différente avec notre corps, d'y prêter attention dans la durée.

**d'explorer, de
découvrir,
d'observer, de faire
preuve de curiosité,
de ressentir**

Le scan corporel permet d'explorer, de découvrir, d'observer, de faire preuve de curiosité, de ressentir ce qui nous est possible de ressentir. Certaines sensations sont agréables, d'autres moins, certaines mêmes sont désagréables du fait de douleurs par exemple. Certaines sensations sont apparentes à un moment puis disparaissent ou évoluent. Nous sommes dans l'observation de nous-même : un organisme vivant en constante évolution, en mouvement permanent à l'intérieur.

Connexion ou reconnexion régulière au corps

L'intention première est de chercher à ressentir nos sensations à l'intérieur du corps, mais c'est aussi l'occasion d'apprendre à focaliser notre attention là où nous le souhaitons. C'est un temps de connexion ou de reconnexion régulière au corps qui peut être réinvesti en toutes circonstances de la journée, de la vie

Construction de savoir-faire perceptifs

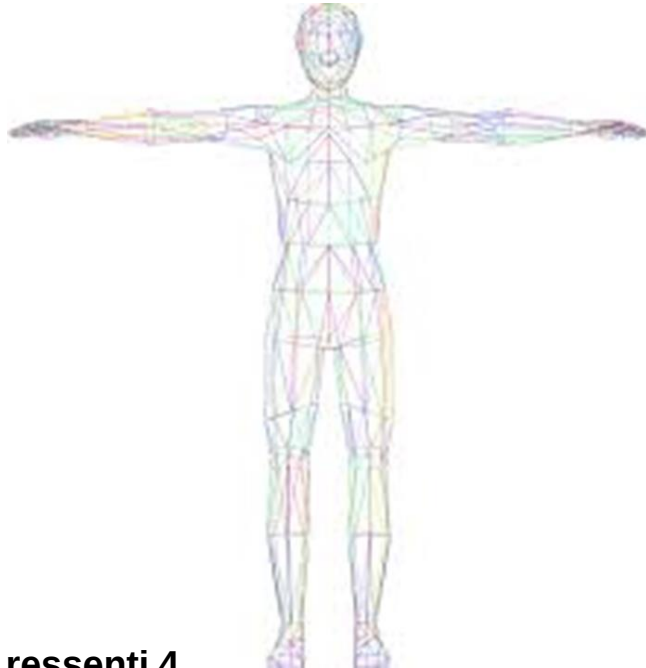
Au fil du temps et avec l'expérience, en pratiquant régulièrement le scan corporel, nous développons une meilleure connaissance de nous-même et la construction de « savoir-faire perceptifs » chez les pratiquants. Ces compétences perceptives permettent d'être plus attentifs à ses besoins, son état général du moment et nous pouvons donc agir en conséquence. C'est une des clés du « prendre soin de soi »

Acquérir une nouvelle intelligibilité corporelle

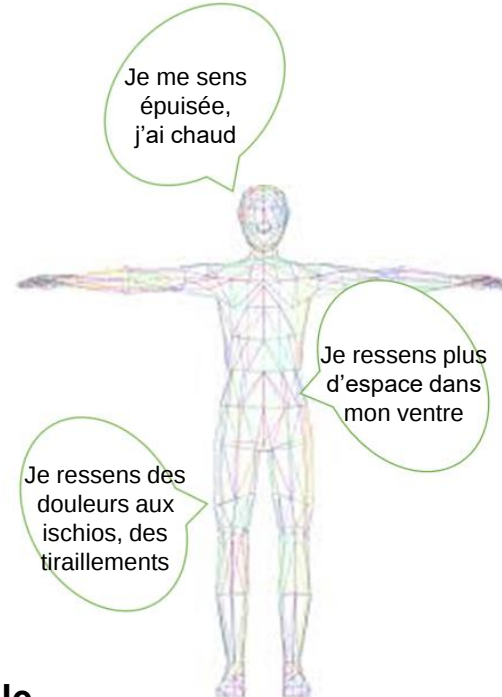
Il s'agit d'apprendre à focaliser l'attention sur les données sensorielles qui accompagnent toute expérience corporelle, afin de mieux connaître et respecter les possibilités de son corps. Par une nouvelle intelligibilité corporelle, ces savoir-faire peuvent renforcer le plaisir lié à la sensorialité et aider le pratiquant à se réapproprier son corps. Ils seraient ainsi au centre d'une éducation sensorielle, susceptible d'enrichir les pratiques d'intervention en EPS et en sport.

Observation des sensations internes durant 3 minutes (debout, à l'aplomb): se connecter à son corps

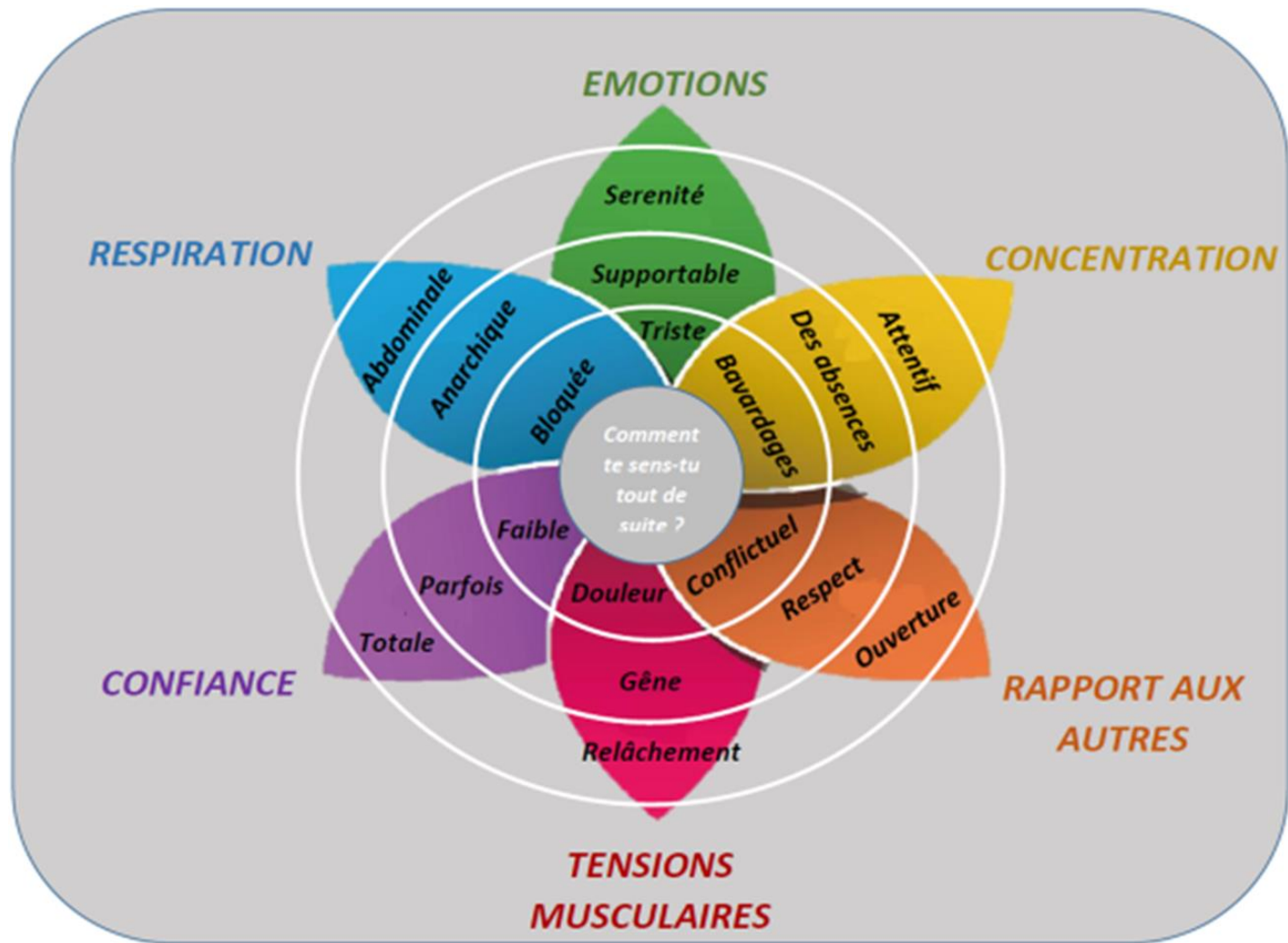
La consigne de l'enseignant est déterminante: « Vous allez réaliser une séance de yoga. Quelles sont les sensations que vous percevez pendant votre pratique? Que se passe-t-il dans votre corps au niveau musculaire, artériel, respiratoire, cardiaque, chaleur, etc.? À quoi êtes-vous le plus attentif? »



Fiche de ressenti 4



Exemple...





Une pratique qui invite aux échanges et aux débats ...



Quelques pistes...

- Comment évaluer des sensations à caractère subjectif?
- Est-il possible de scolariser l'activité Yoga sans risquer de la dénaturer?
- Quelle place occupe le yoga en EPS? (AS, grand oral, échauffement, étirement, retour au calme...)
- Les sensations doivent-elles toujours être agréables? Une étape à passer dans le processus d'apprentissage?
- La place de l'intime en EPS? Quelle limite d'accès à l'intime ? Quels sont les leviers qui permettent d'accéder aux sensations, de les rendre saillantes?
- Quelle éducation à la perception, à la sensorialité?
- En quoi les échanges autour des sensations vécues permettent d'enrichir son répertoire de ressentis? Un yoga qui irait à l'encontre de l'individualisme et du nombrilisme? Comment développer et valoriser à travers cette pratique l'empathie?
- Pour quelle pédagogie de la résonance?
- Quelle plus-value sur la relation enseignant-élève? (connexion égalitaire réhorizontalisée)
- Comment accueillir et développer la verbalisation des ressentis dans un contexte d'externalisation de théâtralisation à travers les réseaux sociaux?
- Quel type de futur citoyen cherche t-on à former à travers l'apprentissage de l'activité Yoga?



Des cultures somatiques différentes

Des corps chargés d'histoire, de culture, de social :

« *fabrication sociale des corps* »

Diversité des rapports au corps :

Instrumental / sensible (Boltanski, 1971)

Corps utile / corps à façonner / être à l'aise dans son corps

(Mennesson et Barrau, 2017)

Évolution du rapport au corps : socialisations, épreuves et bifurcations

Danseurs (Sorignet)

Diabète de type 1, DT1 (Aubry & Perrin, 2019)

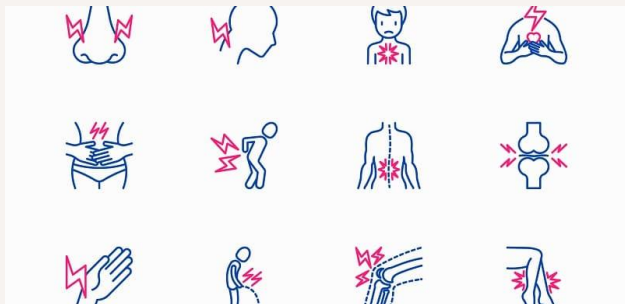
Diversité esthésiologique, éducations corporelles, écarts avec culture corporelle légitime et violence symbolique

Savoir-faire perceptif : impacts sur les pratiques professionnelles en EPS

Des pratiques-outils pour CO-INTERPRETER l'expérience sensible

- ✓ PARTAGE D'EXPERIENCE, brainstorming, « bilans-sensations », questionnements ouverts

Identifier les symptômes et les co-interpréter



**Sensations désagréables,
douleurs**

Douleur ? « **expérience sensorielle et émotionnelle désagréable, difficile à quantifier et qualifier** », phénomène très subjectif

Enjeux ?

Savoir quand il y a risque de blessure, quand la sensation désagréable est « normale » (donner valeur plus objective au vécu)

Dépasser clivage bon/mauvais. Explorer, exprimer, nommer, circonscrire, distinguer, **interpréter** => AFFINER et DONNER du SENS

De « l'inconfort immédiat au plaisir différé »

Moyens ?

Exprimer (mots, dessins, couleurs)

Comprendre (connaissances vs. croyances)

Atténuer/protéger (savoir-faire, apprentissages)

Dépasser (attitudes)

Exemple d'expérience en yoga: Côme

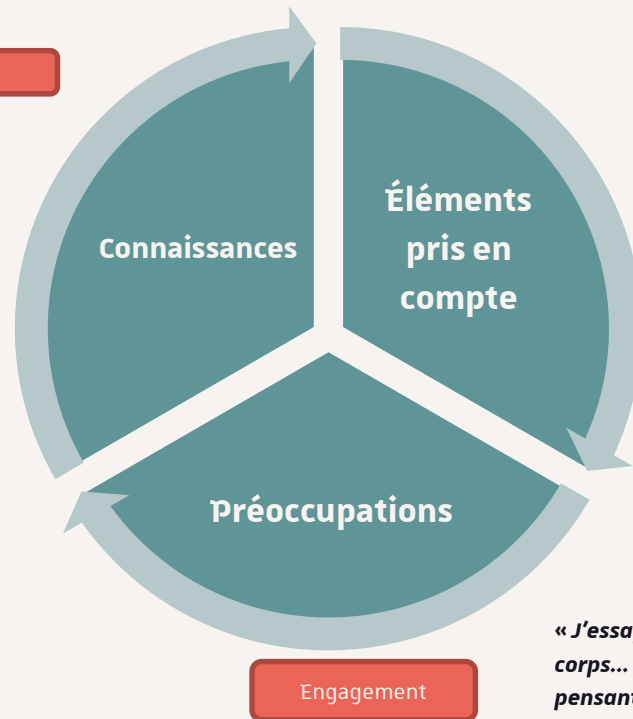
Exemple UE n°7, L6: **Calmer tout le corps et enlever les tensions**

- ✓ Respiration lente et forte vers un souffle calme qui s'installe
- ✓ Sirsasana donne une impression de s'endormir quand on ferme les yeux
- ✓ Cette impression de calme s'accompagne de sensations désagréables aux épaules et à la nuque qui disparaissent

« Je fais une respiration totalement différente, là je calme, je souffle un peu plus fort »

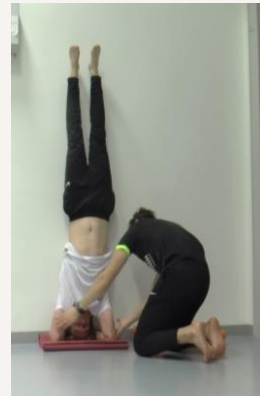
« J'ai fermé les yeux longtemps, j'ai cru que j'allais m'endormir (...) [je ne sens] plus les douleurs au niveau des épaules (...) et de la nuque... »

Interprétant



Représentation

« les tensions »



« J'essaye de tout calmer, tout le corps... Enlever les tensions en pensant à autre chose »

Exemple d'expérience en yoga: Alban

Exemple UE n°17, L6: **Les orteils dans sirsasana et les sensations douloureuses**

Interprétant

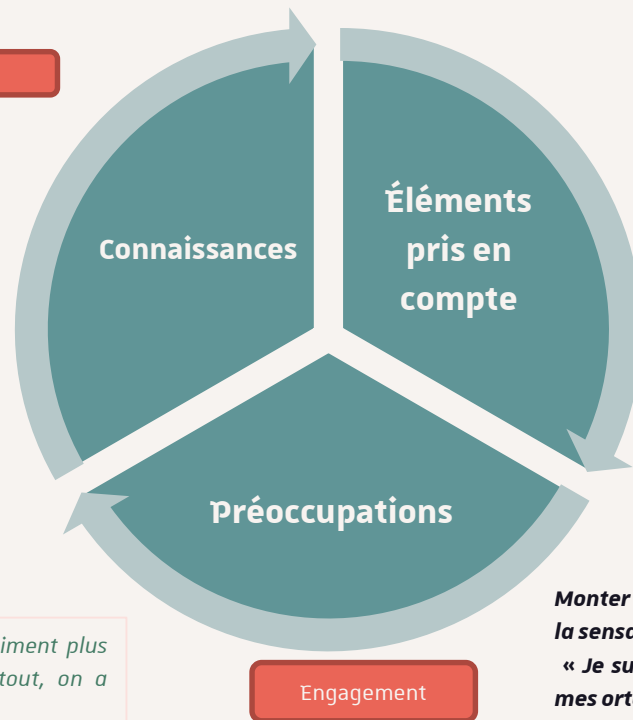
- ✓ La position des orteils est gênante
- ✓ Pas d'équilibre en sirsasana, la posture est foirée
- ✓ Perd du temps en ne réussissant pas sa posture
- ✓ Est là mais est perdu dans la posture
- ✓ Aurai dû prendre halasana

« là c'est super gênant »

« Je me disais « ah peut-être que tu vas terminer la posture plus tôt que prévu parce que ça devient galère... » en plus je n'arrivais pas à trouver l'équilibre ! »

« Là, la posture, elle est complètement foirée ! Faut passer aux autres postures. J'étais là, j'étais perdu ! J'aurais dû prendre l'autre »

« quand je ne bouge pas et que je suis super bien équilibré, je peux rester vraiment plus longtemps. Sans me préoccuper... » ; « quand on respire correctement et tout, on a tendance à tenir la position plus longtemps. Et d'une meilleure façon ».

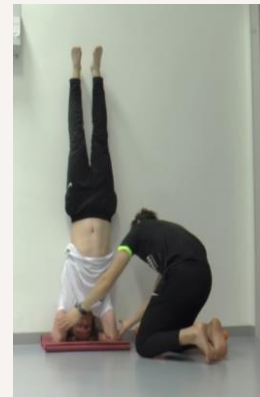


Représentation

« « j'ai super mal aux orteils. Ben ça, ça tire et c'est chaud » »

Monter et descendre les orteils pour réduire la sensation très douloureuse :

« Je suis que là-dessus ! Là je suis focus sur mes orteils ! »



Bibliographie

GAILLARD J. (2011). « Apprentissage technique et prise en compte de la sensibilité ». In B. Huet & N. Gal-Petitfaux, *L'expérience corporelle*. Paris : Éditions EP&S, p. 77-96.

PAINTENDRE A. & SCHIRRER M. (2022). « Enseignement du yoga et apprentissages sensoriels : comment l'expérience des étudiants novices peut-elle guider l'élaboration d'une forme scolaire de pratique ? ». *eJRIEPS*, no 51.

Huet, B., et Gal-Petitfaux, N. (2011). L'inscription corporelle de l'expérience en EPS. In B. Huet, et N. Gal-Petitfaux (Eds.), *L'expérience corporelle* (pp. 61-76). Paris : Edition EP&S.

PAINTENDRE A., TERRÉ N. & GOTTMANN L. (2021). « Vers une conception holiste de l'activité de l'élève et de ses apprentissages : repenser la relation à son corps et à son environnement ? ». In T. Froissart, A. Paintendre & J. Saint-Martin, *L'EPS du XXI^e siècle ou les enjeux d'une EP de qualité (1981-2021)*. Reims : éPUre, p. 137-154.

Paintendre, A., & Guerry, M. (2023). Partage d'expérience et apprentissages sensoriels en EPS : l'altérité pour co-construire une compétence perceptive, *Revue Française de Pédagogie*, n°217, 113-129.

Paintendre, A., & Vors, O. (2023). *Une complexe évaluation de son corps : comment des approches mixtes permettent d'enrichir l'expérience corporelle de l'élève ?* In 5^{ème} biennale de l'AEPS : L'expérience corporelle : un concept intégrateur au service de l'éducation de l'élève en EPS, octobre 2023, Poitiers.



merci

De votre attention

aline.paintendre@univ-reims.fr
fanny.teyssier@ac-aix-marseille.fr

