



L'association RYE (Recherche sur le Yoga dans l'Éducation) a été fondée en 1978 par des éducateurs, pour des éducateurs. Son objectif : former les professionnels de l'éducation à des techniques de yoga, adaptées à la classe et à l'atelier.

Né d'un croisement entre le yoga millénaire et l'Éducation, le RYE répond à une demande collective : l'association met au point des techniques qui permettent de reconnecter le mental et le corps.

## Combiner bien-être et apprentissage de qualité

À l'origine du projet du RYE, la conviction très forte que le rejet et la démotivation ne sont pas inéluctables dans le processus d'apprentissage. Au contraire, il est possible que les enfants prennent du plaisir à apprendre, qu'ils retrouvent de l'enthousiasme et de la motivation à l'école.

Les techniques de yoga apportent un éclairage sur ce chemin. Signifiant « union » en sanskrit, il vise à harmoniser le corps, les émotions et les aspirations profondes de l'enfant. Les techniques mises au point par le RYE permettent ainsi de combiner un apprentissage de qualité et un bien-être partagé par l'enfant et l'enseignant.

## L'inspiration d'un yoga millénaire

Les techniques du RYE s'inspirent du yoga des origines en s'appuyant notamment sur ces six premières étapes :

- Le vivre ensemble – Gérer sa relation aux autres
- L'hygiène personnelle – Éliminer les toxines et les pensées négatives
- Le dos droit – Soigner sa posture
- La respiration – Prendre conscience de son souffle
- La détente – Calmer ses émotions
- L'attention et la concentration – Apprendre à apprendre

Néanmoins, les exercices mis au point ne nécessitent aucune référence à une philosophie ou à une croyance particulière (une charte précise donne un cadre et garantit ce principe de laïcité). Par ailleurs, ils s'adaptent à tous les âges et à toutes les matières, de la maternelle à l'université.

## Des techniques plébiscitées depuis plus de 40 ans

Depuis plus de 40 ans, les pratiques du RYE ont accompagné des milliers d'enfants, en agissant notamment à deux niveaux :

D'une part, elles favorisent l'apprentissage en augmentant les facultés d'attention, de concentration et de mémorisation.

D'autre part, elles améliorent l'estime de soi et le vivre-ensemble, en aidant les jeunes à apprivoiser leurs émotions et à cultiver l'empathie.

Les enseignants formés aux techniques du RYE ont reçu toutes les clés pour introduire de brèves sessions de yoga dans leurs classes. En fonction des situations et du contexte scolaire, ils sont ainsi en mesure d'aider leurs élèves à atteindre différents objectifs : se relaxer, se concentrer, prendre confiance en soi, améliorer son rapport à l'autre, stimuler son énergie ou au contraire la calmer.

En 2013 et en 2018, le RYE a reçu en France l'agrément du ministère de l'Éducation nationale, au titre de son concours à l'enseignement public. Cet agrément permet aux personnes formées par le RYE de devenir des partenaires privilégiés des établissements scolaires.

Le RYE existe aujourd'hui dans la vingtaine des académies en France et dans 10 autres pays dans le monde.

En Suisse, une première volée d'enseignants a démarré la formation en automne 2019. Elle est destinée aux professionnels de l'éducation qui viennent chercher des outils pour adapter des techniques de yoga et de relaxation qui puissent convenir aux enfants.

## Informations et contact

Toutes les informations sur le site suisse récemment créé où vous trouverez notre contact : [www.rye-yoga.ch](http://www.rye-yoga.ch)

Ainsi que sur le site français où vous trouverez des témoignages et des vidéos éloquentes de professionnels de l'éducation : [www.rye-yoga.fr](http://www.rye-yoga.fr)