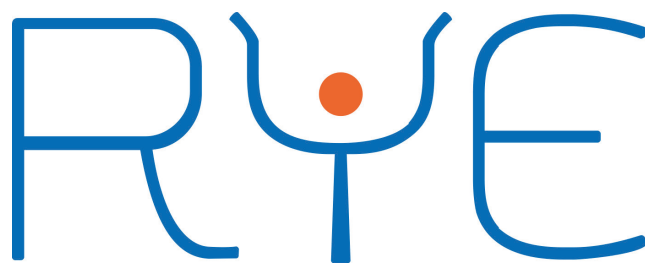


- DOSSIER DE PRÉSENTATION -



RECHERCHE SUR LE YOGA
DANS L'ÉDUCATION



LE YOGA DANS L'ÉDUCATION POUR S'ÉPANOUIR À L'ÉCOLE ET DANS LA VIE !

Avec 40 ans d'expérience dans le yoga pour enfants et adolescents, à l'école et en atelier, l'association RYE France est agréée par le Ministère de l'Éducation nationale.



www.rye-yoga.fr

ÉDITO

LE MOT DE LA PRÉSIDENTE, SOPHIE FLAK



Les enfants sont porteurs de l'avenir. Pour préparer la société de demain, pour les aider à devenir des citoyens responsables et éclairés, tout passe par l'éducation que nous leur apportons dès le plus jeune âge. L'école leur transmet un corpus extrêmement vaste de connaissances et savoir-faire théoriques. En tant que parents, nous nous efforçons de leur délivrer des savoirs pratiques : prendre soin d'eux, cuisiner, faire du vélo, être autonome, accompagner les apprentissages scolaires, etc.

Au RYE, nous pensons que le yoga peut leur apporter des savoir-être complémentaire qui contribueront à leur épanouissement à l'école et plus globalement dans leur vie. En effet, comment se concentrer, mémoriser, apprendre ? Comment réagir de manière mesurée face aux événements et émotions du quotidien ? Comment développer le respect de soi et des autres ? Autant de qualités fondamentales pour mener sa vie qui, loin d'être innées, qui doivent être patiemment transmises et cultivées au fil des années.

Les techniques développées par le RYE s'inspirent du yoga des origines pour aider les enfants à développer ces savoir-être. Elaborées par des professionnels venus du monde du yoga et de l'éducation, les techniques RYE reprennent les principes fondamentaux du yoga tels qu'ils ont été décrits par le sage Patanjali au VI^e siècle, en les adaptant aux sciences de l'éducation.

Ces techniques agissent à deux niveaux qui sont les deux axes principaux de la mission du RYE. D'une part, elles favorisent l'apprentissage en développant les facultés d'attention et de mémorisation. D'autre part, elles améliorent le vivre-ensemble en aidant les enfants et les jeunes à apprivoiser leurs émotions. Depuis près de 40 ans, ces techniques ont accompagné des milliers d'enfants. Elles ont été conçues pour s'adapter à tous les âges, à l'école et en atelier périscolaire, dans le strict respect du principe de laïcité.

Avec l'agrément obtenu en 2013, le Ministère de l'Éducation nationale a validé l'efficacité et la pertinence de nos techniques auprès des enfants et des adolescents. Une reconnaissance officielle qui nous encourage à penser que l'alliance du yoga et de l'éducation peut rendre possible l'émergence d'une nouvelle génération plus respectueuse d'elle-même et donc plus en accord avec les autres et le monde. Une nouvelle génération qui aura toutes les clés en main pour relever les nombreux défis du monde de demain.

LE PROJET DU RYE

COMBINER BIEN-ÊTRE ET APPRENTISSAGE DE QUALITÉ

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 pour les enfants et adolescents, adaptées à la classe et à l'atelier.

À l'origine de ce projet, 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.

L'association a mis au point des techniques de yoga et de relaxation qui permettent de reconnecter le mental et le corps, garantissant ainsi un apprentissage de qualité et un bien-être partagé par l'enfant et l'enseignant.

Ces techniques ont été initiées par Micheline Flak, enseignante d'anglais et figure pionnière du yoga en France, ainsi que par Jacques de Coulon, proviseur de lycée et philosophe. Elles s'inspirent du yoga des origines en s'appuyant notamment sur l'échelle de Patanjali, premier sage à avoir codifié par écrit les grands principes du yoga :

1. Le vivre ensemble – Améliorer sa relation aux autres et à l'environnement
2. L'hygiène personnelle – Éliminer les toxines et les pensées négatives
3. Le dos droit – Soigner sa posture
4. La respiration – Prendre conscience de son souffle
5. La détente – Calmer ses émotions
6. L'attention et la concentration – Apprendre à apprendre

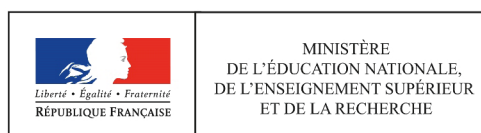
Les exercices mis au point par le RYE ne nécessitent aucune référence à une philosophie ou à une croyance particulière. Par ailleurs, ils s'adaptent à tous les âges et à toutes les disciplines, en classe et en atelier, de la maternelle à l'université, sans avoir recours à aucun matériel particulier.

Les techniques de yoga et de relaxation ont été introduites pour la première fois en 1973 par Micheline Flak, fondatrice du RYE, au Collège Condorcet à Paris où elle enseignait l'anglais. Les techniques RYE ont depuis prouvé leur efficacité et leur pertinence auprès de milliers d'enseignants et d'élèves en agissant notamment à deux niveaux :

- Favoriser l'apprentissage en augmentant les facultés d'attention, de concentration et de mémorisation
- Améliorer le vivre-ensemble et l'estime de soi, en aidant les enfants et les jeunes à apprivoiser leurs émotions et à cultiver l'empathie.

AGRÉMENT DU MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION NATIONALE

En 2013, le RYE a reçu l'agrément du Ministère de l'Education nationale pour son concours à l'enseignement public. Il s'agit de la seule association de yoga en France à avoir reçu cet agrément, car la seule à adapter les techniques de yoga au milieu éducatif dans le respect de la laïcité (charte du RYE – www.rye-yoga.fr). À ce titre, les personnes détenant le certificat RYE sont qualifiées pour intégrer les techniques de yoga dans leur enseignement et/ou pour animer des ateliers périscolaires dans le cadre de la réforme des rythmes éducatifs.



Du fait des nombreux bénéfices observés, le yoga se propage de plus en plus dans le milieu scolaire, à tous les échelons. Les personnes formées interviennent de la maternelle à l'université, dans tous types d'établissements, que ce soit directement en classe, en atelier, en animation ou en sport.

Grâce au RYE, près de 18 000 élèves accèdent chaque année aux techniques de yoga et de relaxation dans l'éducation (Source : enquête annuelle réalisée par le RYE auprès de ses intervenants en milieu scolaire).

LE RYE, ORGANISME DE FORMATION ET D'INTERVENTION

SE FORMER AU YOGA POUR ENFANTS ET ADOLESCENTS

LES FORMATIONS DU RYE

Le RYE dispense différentes formations à destination des professionnels de l'éducation et des professeurs de yoga. Elles ont lieu sur tout le territoire national, à Bordeaux, Grenoble, Lille, Marseille, Paris, Rennes, Saint-Raphaël et dans les DOMs-TOMs à La Réunion et en Guadeloupe.

Ces formations nécessitent en prérequis une pratique régulière du yoga, même récente. Il est en effet indispensable de connaître les fondamentaux du yoga pour être en mesure de le transmettre dans l'éducation. Les personnes formées disposent de toutes les clés pour adapter le yoga auprès d'enfants et d'adolescents, en classe et en atelier périscolaire. En fonction des situations et du contexte, elles sont ainsi en mesure d'aider les enfants et adolescents 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.



Quelles sont les formations proposées ?

Le RYE propose trois catégories de formation :

1. Les fondamentaux du yoga dans l'éducation

Techniques de Yoga dans l'Education (TYE – 40h) et Techniques de Relaxation et Méditation dans l'Education (TRE – 40h)

2. Les stages de spécialisation

D'une durée de 10h chacun, ces stages vous permettent d'acquérir des techniques de yoga et relaxation dans l'éducation ciblant un public particulier (yoga pour les enfants de maternelle et élémentaire, yoga pour adolescents, ...) ou des techniques précises (préparation aux examens, yoga nidra adapté aux enfants et adolescents, yoga et relaxation dans l'animation, ...).

3. Le stage résidentiel d'été

Le stage résidentiel a lieu chaque année au mois de juillet durant une semaine, en alternance à Évian-les-Bains ou dans un autre pays d'Europe. Il est toujours mené sur un thème spécifique : le vivre ensemble, l'attention, etc.

Le programme du stage résidentiel mêle conférences, pratique du yoga, ateliers de formation au yoga dans l'éducation et activités créatives. Il offre de nombreuses occasions d'échanges et de partages d'expérience très enrichissants entre les participants. Les ateliers sont dispensés par les formateurs du RYE ainsi que par des intervenants extérieurs, spécialisés dans un domaine tel que le chant, les arts plastiques, le théâtre, la danse, etc

Quelles sont les conditions d'obtention du certificat RYE ?

Le certificat RYE est délivré aux personnes ayant suivi un cursus complet de formation aux techniques RYE. À savoir : la formation « Techniques de yoga dans l'éducation » (TYE), la formation « Techniques de relaxation dans l'éducation » (TRE) et deux stages résidentiels, couronnés par la soutenance d'un mémoire devant un jury. Ce socle de connaissances solides est reconnu par le ministère de l'Éducation nationale. Il fait des personnes formées, des partenaires privilégiés des établissements scolaires. Le mémoire peut être présenté jusqu'à 5 ans après la première formation suivie. Néanmoins, nous recommandons d'accomplir le cursus sur deux années scolaires afin de mettre en pratique rapidement les connaissances transmises.

Pourquoi se former aux techniques RYE ?

Se former aux techniques RYE peut vous être d'une grande aide dans la poursuite de vos objectifs personnels et professionnels.

Contribuer à la réussite scolaire et au bien-être des jeunes qui vous entourent : que ce soit dans le cercle professionnel ou personnel, les formations RYE vous permettent de partager les bienfaits du yoga avec les enfants et les adolescents de votre entourage.

Monter un projet au sein d'une collectivité ou d'un établissement : l'agrément de l'Éducation nationale obtenu par le RYE pour son concours à l'enseignement public est gage du sérieux et de la qualité des formations proposées, dans le strict respect du principe de laïcité.





Développer votre activité : vous pouvez proposer vos compétences pour animer des ateliers adaptés aux enfants et aux jeunes, en salle de yoga, en milieu scolaire et auprès des collectivités.

Poursuivre une démarche de développement personnel : les techniques RYE vous permettent de créer un lien entre votre espace professionnel (l'éducation) et votre espace personnel (le yoga).

Qui peut s'inscrire aux formations RYE ?

Les formations RYE s'adresse à toute personne pratiquant le yoga et concernée par l'éducation : parents, enseignants, professeurs de yoga et professionnels intervenant dans le champ éducatif ou médico-éducatif.

Une attestation de pratique régulière signée par votre professeur de yoga vous sera demandée pour valider votre inscription. Il est recommandé d'avoir au moins un an de pratique pour bénéficier pleinement des enseignements dispensés par le RYE.

La formation aux Techniques de Yoga dans l'Education dans son format "semaine intensive" est réservée aux professeurs de yoga certifiés. Le certificat devra être fourni pour valider votre inscription.

Le stage de spécialisation Yoga et Relaxation dans l'Animation est réservé aux personnes titulaires du certificat RYE.

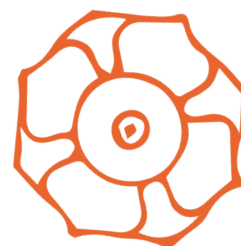
Par quel stage commencer sa formation ?

Ces formations peuvent être suivies dans l'ordre souhaité, à l'unité ou bien en vue d'obtenir le certificat RYE. Néanmoins, dans un souci de progression dans l'apprentissage et dans l'approfondissement des techniques RYE, nous invitons les stagiaires à commencer par la formation TYE puis de poursuivre avec la formation TRE.

Où se former en dehors du territoire national ?

Le RYE est présent dans 10 autres pays : Argentine, Brésil, Belgique, Bulgarie, Chili, Espagne, Italie, Portugal, Royaume-Uni, Uruguay. Dans chacune de ces branches internationales, le RYE propose des formations et contribue à introduire le yoga dans les établissements scolaires.

Si le RYE n'est pas présent dans votre pays, nous avons la possibilité d'organiser un programme de formation spécifique. Pour cela, veuillez adresser votre demande au secrétariat.



L'INTERVIEW DE MICHELINE FLAK

FONDATRICE DU RYE, ENSEIGNANTE, PIONNIÈRE DU YOGA DANS L'ÉDUCATION



Pionnière du Yoga à l'école qu'elle a introduit en 1973 au Collège Condorcet de Paris, Micheline Flak a fondé le RYE (Recherche pour le Yoga dans l'Éducation), aujourd'hui reconnu par le Ministère de l'Éducation Nationale.

Comment avez-vous été amenée à introduire le yoga à l'école ?

J'étais professeur d'anglais et j'ai appris le yoga avec un grand maître indien : Swami Satyananda. En constatant le bienfait que me procurait le yoga, j'ai décidé de l'introduire dans mes classes. Très vite, les élèves se sont montrés enthousiastes, curieux d'apprendre, plus attentifs. Et me redemandaient de faire une posture ou de la relaxation. J'ai compris qu'il fallait changer le « climat » à l'école et intégrer le yoga dans la pédagogie scolaire pour optimiser les conditions d'apprentissage. Notre système répète « faites attention ! », « taisez-vous ! », « écoutez-moi ! », comme s'il était simple d'effectuer cet effort ! Le développement de l'attention et de la concentration est une entreprise et le yoga, discipline par excellence du corps et de l'esprit, offre des techniques pour rendre le mental actif et réceptif à la fois.

En quoi aide-t-il à apprendre ?

Le yoga a un lien évident avec l'éducation car il développe le calme, l'écoute, l'observation, la concentration et la mémorisation. Au plan neurologique, il stimule les zones du cerveau impliquées dans l'apprentissage. Les enfants sont trop dispersés avec les ordinateurs, la télévision, les jeux... Ils sont dans le zapping permanent et ont du mal à se poser. Par des techniques de concentration et d'observation, on amène les élèves à se poser, se concentrer. Avec les étirements, les respirations et la relaxation, on évacue le stress.

Vous insistez sur la respiration : pourquoi ?

La respiration spontanée a un lien direct avec les émotions et le système nerveux. En respirant consciemment, on agit sur le système parasympathique ... qui détend. C'est précieux : à l'école, il y a une suractivation constante du système sympathique : hyper sollicitation intellectuelle, journées longues, stress, bruit, agitation, fatigue... La détente, via le souffle, est nécessaire pour réduire ce stress et la nervosité mentale qui empêchent l'élève d'être présent et de mémoriser.

Le Yoga à l'école est-il un yoga particulier ?

Quand des enfants viennent dans un centre de yoga, ils viennent volontairement, dans un lieu propice. A l'école, entre chaises et tables, ils n'ont rien demandé et il faut adapter le yoga au cadre matériel. Ce n'est pas un cours « classique » et les élèves n'aiment pas trop se lever de leurs chaises. C'est du raja yoga qu'il faut, le yoga mental : concentration, visualisation, relaxation. Un yoga qui se situe dans la tête, en lien direct avec l'apprentissage puisque l'on travaille à optimiser sur les capacités du mental, dont la nature même est d'être en agitation.

Vous avez fondé le RYE en 1978 : sur quoi repose sa philosophie ?

J'avais deux objectifs : mettre en place un yoga pédagogique et former des enseignants afin qu'ils intègrent ces pratiques. Le yoga à l'école exige une réelle formation pour savoir quel yoga introduire selon la psychologie des élèves, leur profil et leurs facultés cognitives. Dès mes débuts, je suis rentrée en contact avec d'autres formes de pédagogie. Dont celles qui habituent les enfants à interagir avec la collectivité. Le yoga du RYE ce n'est pas que des postures ! C'est aussi beaucoup le vivre ensemble, la confiance en soi, qui à son tour favorise la curiosité d'apprendre et les facultés cognitives.

40 ans après avoir introduit le Yoga à l'école, le RYE est reconnu par le Ministère de l'Education Nationale : qu'est-ce que cela vous fait ? Et augure ?

Satyananda m'a dit : « un jour le yoga sera dans toutes les écoles ». Je ne pensais pas voir cela en France de mon vivant ! L'obtention de l'agrément en mai 2013 est à la fois un accomplissement et l'amorce d'un changement profond dans

l'éducation. On en a peu parlé mais l'entrée « officielle » du yoga à l'école est une révolution ! Je pense qu'il va se répandre de plus en plus, comme cela est déjà le cas. Et le jour où il sera validé scientifiquement, il y aura un véritable essor. Quant au RYE, il organise des formations dans plusieurs villes de France (Bordeaux, Lille, Grenoble, Saint Raphaël, Rennes, La Réunion, la Guadeloupe), car étant la seule association française reconnue, nous formons beaucoup de professeurs.

D'autres pays ont intégré le yoga dans l'Education, comment se situe la France ?

En Italie, Israël, Brésil, Canada... le yoga à l'école est reconnu par le gouvernement. Le RYE, forme des enseignants à l'étranger et nous sommes présents dans 12 pays. Au vu du nombre croissant d'établissements qui intègrent le yoga, il était bien que la France le reconnaisse. D'autre part, le RYE est membre associé de l'Union Européenne de Yoga qui postule la reconnaissance de cette discipline auprès du Parlement européen. Lequel exige qu'il y ait une dimension éducative. Ce qui laisse à penser que l'éducation serait le vrai créneau du yoga.

Publications : « Des enfants qui réussissent, le Yoga dans l'éducation », Micheline Flak et Jacques de Coulon, 2015, Ed. Payot

L'INTERVIEW DE MICHELE DESRUES

PÉDIATRE, PROFESSEUR DE YOGA SPÉCIALISÉE SUR LES ENFANTS

Enseignante de yoga diplômée l'École Française de Yoga, Michèle Desrues est pédiatre et médecin de PMI (Protection Maternelle et Infantile).

Quelle est votre approche du yoga avec des enfants ?

Quand j'étais à l'Ecole Française de Yoga, nous avons créé un groupe de recherche sur le yoga et l'enfant. Avec cette réflexion centrale que lorsque l'on parle de yoga, c'est l'esprit du yoga tel que l'a défini Patanjali que nous voulons transmettre. Un état d'être et d'agir, avec soi et les autres qui repose sur les principes et l'éthique de vie, le vivre ensemble, la concentration, puis les postures et respirations (mais pas seulement !). Si l'on travaille par exemple sur le vivre ensemble, ce qui prime n'est pas tant ce que l'on fait avec les enfants que l'esprit dans lequel on le fait et l'attitude qu'adopte l'adulte. Les enfants apprennent d'abord par l'action (le faire), puis par le sentiment, puis par le cerveau. A partir du moment où il y a un moment de plaisir partagé, cela va se graver dans le souvenir de l'enfant qui par ailleurs, aime la répétition et les rituels.

Quel est le bénéfice du yoga sur le développement de l'enfant ?

Il développe la conscience du schéma corporel en aidant l'enfant à construire le sien propre. C'est important car cela lui permet de se repérer lui-même, de travailler l'image qu'il a de lui, et d'affronter le monde extérieur et le regard des autres. Quand l'enfant est en accord avec son image et ses sensations internes, il s'accepte. Quand le schéma corporel est construit, cela favorise la force, la stabilité, l'ancrage ; et l'estime de soi, sans laquelle l'estime de l'autre n'est pas possible.

Quel yoga pour les enfants et pourquoi ?

Là encore, c'est l'esprit du yoga et la façon dont l'adulte va s'y prendre qui importent. Dire que le yoga ne serait qu'accomplir des postures serait si réducteur, même s'il y en a bien sûr ! Transmettre à travers une approche ludique et dynamique, le respect de soi-même et ne pas aller au-delà de ses limites ni chercher la performance. C'est l'ahimsa (la non-violence), l'un des piliers fondateurs de l'esprit du yoga. Par exemple je ne commence jamais un travail postural sans échauffement. En apprenant à respecter son corps, l'enfant va savoir qui il est et comment il fonctionne, comment son corps est construit, comme il s'ancre à partir du sol. Et s'il est bien dans son corps, cela rejaillira à la puberté et l'adolescence.

Quel regard portez-vous sur la «philosophie» du RYE ?

Je la partage totalement. Et si le RYE a axé son approche du yoga en la conjuguant à la pédagogie, nous sommes d'accord que le yoga n'est pas non plus qu'un outil pour mieux travailler à l'école mais va bien au-delà. Il permet un développement physique, psychique et émotionnel harmonieux de l'enfant, qui de facto, va l'aider dans son apprentissage. C'est une philosophie de vie. Bien dans son corps, bien avec soi, bien avec les autres, bien dans sa tête, bien avec ses émotions.

LE RYE EN EUROPE ET DANS LE MONDE

Le RYE est présent dans 10 pays dans le monde : Argentine, Belgique, Brésil, Bulgarie, Chili, Espagne, Italie, Portugal, Royaume-Uni et Uruguay. Dans chacune de ses branches internationales, le RYE propose les mêmes formations et contribue à introduire le yoga dans les établissements scolaires.

Ces branches sont regroupées au sein de la fédération EURYE (Union Européenne des associations RYE), créée en 2000. Le but de l'EURYE est d'encourager le dialogue entre les RYE nationaux, pour partager expériences et projets et pour promouvoir des méthodes pédagogiques et didactiques, en vue d'améliorer la qualité de l'enseignement et de l'apprentissage.

L'EURYE organise tous les deux ans dans un pays européen un Stage International qui participe de la formation qualifiante proposée par les RYE et offre un enseignement toujours renouvelé et à la pointe des innovations pédagogiques.





CONTACTS



www.rye-yoga.fr

contact@rye-yoga.fr

+33 (0)9 73 50 73 21