

Le yoga au primaire



Collaboration spéciale, La Presse

Jean-Luc Lorry

Le jeudi 15 décembre 2005

Des enfants de l'école primaire La Moisson d'Or en pleine séance de yoga.

Photo Jean-Luc Lorry, collaboration spéciale

En plus du français, des maths et de la géographie, les écoliers de l'école primaire La Moisson d'Or, située à Saint-Alphonse-de-Granby en Montérégie, ont depuis un an une matière assez inusitée à leur programme: une routine de yoga. Une expérience pédagogique hors du commun qui fait le bonheur de la direction puisqu'en plus de relaxer les enfants, cette pratique améliore leurs résultats scolaires!

Tous les jours, entre 12h30 et 13h, les 325 écoliers, âgés de 6 à 12 ans, pratiquent le yoga pendant 10 minutes derrière leur pupitre.

«La disposition au travail des élèves n'était pas facile après le dîner. Ils étaient plus agités et moins concentrés. Cette routine de yoga permet de remettre l'énergie à la bonne place», dit le directeur, François Allard.

«Pour nous, initier nos élèves au yoga n'est pas relié à la mode. C'est un moyen efficace pour favoriser la réussite de l'élève», poursuit-il, convaincu des bienfaits de cette pratique millénaire.

L'intégration du yoga dans le programme scolaire a débuté en 2003. «Dans notre plan de réussite, on a cherché un moyen d'améliorer les résultats scolaires. J'avais donné comme consigne d'être imaginatif sur les moyens! Un de nos instituteurs suivait des cours de yoga. Finalement, l'idée d'intégrer cette discipline a été acceptée par l'ensemble des enseignants ainsi que par le conseil d'établissement. La première année, nous avons instauré six séances pour le 3e cycle et en novembre 2004, nous avons installé la routine de yoga dans toute l'école», raconte M. Allard.

La Presse a profité de son passage dans l'école pour assister à une séance de yoga. C'est avec dextérité, souplesse et discipline que les 25 écoliers d'une classe de cinquième année ont enchaîné différentes postures comme celle de la «montagne», du «guerrier» ou encore du «héros». À la fin de la pratique, le chant traditionnel Om est remplacé par le son A, puis le son B que l'ensemble de la classe entonne sans aucune gêne.

«Le yoga me permet d'être plus concentré en classe et aussi d'avoir de meilleures notes. Ma mère me dit que c'est bon pour moi parce que parfois je suis tannant», raconte après la pratique Jérôme Dadoury, 10 ans.

«Moi, cela me détend beaucoup avant les examens. Parfois le soir, quand j'ai le temps, je fais un peu de yoga avant d'aller me coucher», dit pour sa part Marie-Philip Robitaille, 11 ans.

Frederik Riberdy, 11 ans, apprécie le côté forme physique. «Cela m'aide au hockey quand je dois faire des étirements.»

Pour adapter cette initiative novatrice à l'ensemble de l'établissement, la direction a pressenti Charles-Alexandre Mercure, un professeur de yoga de Granby qui a notamment fait une étude sur cette discipline à l'école primaire. Il a aussi initié des enfants de maternelle.

«Quand on m'a proposé l'idée de mettre en place une routine de yoga pour le primaire, je me suis d'abord assuré que c'était adaptable à tous les niveaux. J'ai ensuite conçu une pratique en utilisant mes connaissances d'enseignant, mes recherches et aussi l'avis de mes professeurs de yoga», souligne M. Mercure.

Selon lui, les Indiens ont compris depuis longtemps l'importance du yoga pour les enfants. Ils ont adapté cette tradition millénaire afin que les tout-petits puissent aussi en bénéficier. «C'est par le jeu, que le yoga est introduit dès l'enfance. D'ailleurs, j'ai constaté que le yoga est présent dans de nombreuses écoles en France et aux États-Unis.»

Du lundi au vendredi, ce sont les enseignants eux-mêmes qui reprennent la routine face à leurs élèves. «Je suis passé dans chaque classe pour apprendre la séance aux enseignants. D'ailleurs, je me souviens qu'au début il y a eu quelques réticences», admet M. Mercure.

«Une personne m'a dit qu'elle ne pensait pas que cela allait être obligatoire. Mais en général, je n'ai pas eu de levée de boucliers», ajoute M. Allard.

Pour certains, le yoga a même ouvert une porte. «Cela a été une découverte pour moi, dit Danielle Beaudoin, enseignante. Cela m'aide aujourd'hui à relaxer et aussi à acquérir plus de souplesse. Maintenant, j'essaie d'en faire de temps en temps chez moi.»

«Aujourd'hui, si on fait le bilan, le premier point positif qui ressort de notre plan de réussite est la routine de yoga. Pour nous, c'est mission accomplie!», conclut François Allard persuadé que le programme de yoga pourrait être prochainement adapté à ses classes de maternelle.