

Bilan mise en œuvre « Yoga à l'école »  
Ecole Maternelle Saint Laurent Médoc

Le projet a été lancé dès septembre 2023 avec une nouvelle prise de contact avec Fanny Durand, directrice de l'association Harmoniz Formations.

Madame Durand s'est déplacée deux fois dans l'école pour **des temps de formation**

- 13/10/2023
  - Intervention auprès de chaque classe de la PS à la GS pour un temps de pratique guidée avec les enseignantes et les ATSEMS. De 20 minutes pour les petites sections à 1 heure pour les grandes sections. Les moyennes sections ont bénéficié d'une séance de 30 minutes
  - Formation des enseignantes de 16h30 à 18h30 :
    - PARTIE 1 : DEFINITION DU YOGA
      - 1. Pratique pour l'enseignant
      - 2. Origine et philosophie du yoga
    - PARTIE 2 : MISE EN OEUVRE EN CLASSE
      - 1. C'est quoi le yoga en milieu scolaire ?
      - 2. Quels exercices pour les élèves ?
  - Mise à disposition d'un padlet comportant différentes ressources pour une mise en œuvre en classe
- 24/11/2023
  - Formation des enseignantes de 16h30 à 18h30
    - Retour sur les pratiques en classe depuis le 13/10/2023
    - Apports de supports pédagogiques complémentaires
- Un nouveau temps de formation pour les enseignantes est prévu le 19/01/2024 de 16h30 à 18h30.

Les enseignantes se sont appropriées les différents temps de formation, à leur manière en créant des outils pour la classe ([voir cahiers de yoga](#)) et/ou pour leur pratique ([voir document de travail yoga en petite section](#)).

En parallèle, chaque enseignante a mis en œuvre des séances hebdomadaires ou quotidiennes dans sa classe : des séances ponctuelles (un exercice avant d'écrire, une posture pour se calmer, un rituel pour créer le groupe) ou des séances quotidiennes plus structurées ([voir canevas séance en grande section](#))

Enfin, parce que l'équipe a trouvé un bénéfice personnel à cette pratique, les enseignantes pratiquent ensemble le yoga, une fois par semaine, durant la pause méridienne. Les exercices sont guidés par une enseignante qui le pratique intensément à titre personnel.,