



**HAL**  
open science

## Réduire les inégalités d'accès des élèves aux activités de bien-être : propositions pour la formation des enseignants d'EPS au yoga

Laurent Dastugue, Hervé Tribet, Jérôme Amathieu, Sébastien Chaliès

### ► To cite this version:

Laurent Dastugue, Hervé Tribet, Jérôme Amathieu, Sébastien Chaliès. Réduire les inégalités d'accès des élèves aux activités de bien-être : propositions pour la formation des enseignants d'EPS au yoga. Santé Publique, 2024, Vol. 36 (HS2), pp.29-33. hal-04746158

**HAL Id: hal-04746158**

**<https://hal.science/hal-04746158v1>**

Submitted on 13 Nov 2024

**HAL** is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

# Réduire les inégalités d'accès des élèves aux activités de bien-être : propositions pour la formation des enseignants d'EPS au yoga

## *Reducing inequalities in student access to wellness activities: Proposals for training PE teachers in yoga*

Laurent Dastugue<sup>1</sup>, Hervé Tribet<sup>2</sup>, Jérôme Amathieu<sup>2</sup>, Sébastien Chaliès<sup>3</sup>

### ⇒ Résumé

Alors que le yoga a été récemment introduit comme activité d'enseignement dans les programmes EPS au lycée, son enseignement reste rare et concerne uniquement quelques enseignants sensibilisés à cette activité. L'étude présentée a pour objectif d'examiner les expériences exploitées par ces enseignants d'EPS « pionniers » dans l'enseignement du yoga en EPS pour enseigner cette activité afin de proposer, sur la base des résultats, des pistes de formation. Menée à partir du cadre théorique de l'anthropologie culturaliste, l'étude interroge particulièrement le processus dit de « substratification » des expériences des enseignants d'EPS pour enseigner le yoga. Les résultats montrent que l'activité des enseignants est alimentée par diverses expériences (expérience de pratique personnelle du yoga, expérience d'enseignant d'EPS, expérience de formation à l'enseignement du yoga). Finalement, des propositions en termes de formation sont réalisées afin que les enseignants d'EPS puissent proposer cette activité à leurs élèves et ainsi favoriser l'accès de tous aux activités physiques de bien-être.

**Mots-clés :** Bien-être ; Yoga ; Éducation physique et sportive ; Expériences ; Formation.

### ⇒ Abstract

While yoga has recently been introduced as a teaching activity in high school PE curricula in France, its teaching remains rare and is limited to only a few teachers with an understanding of the activity. The aim of the study presented here is to examine the experiences of these "pioneering" PE teachers in teaching yoga in PE, and to propose, on the basis of the results, some avenues for training. Conducted within the theoretical framework of culturalist anthropology, the study specifically examines the so-called "substratification" process of PE teachers' experiences in teaching yoga. The results show that teachers' activity is informed by a variety of experiences (personal yoga practice experience, experience as a PE teacher, experience of yoga teacher training). Finally, training proposals are put forward to enable PE teachers to offer this activity to their students and thus promote access to wellness activities for all.

**Keywords:** Wellness; Yoga; Physical education; Experiences; Training.

## Introduction

En 2019, le yoga est intégré à l'ensemble des activités physiques du Champ d'Apprentissage 5 (CA5) « Réaliser une activité physique pour développer ses ressources et

s'entretenir » pouvant être enseignées dans le cadre de l'EPS au lycée [1]. Le yoga est défini comme une activité permettant la connexion corps/esprit par la pratique des « āsanās » (postures) et des techniques de « prānāyāma » (respiration). Une étude récente [2] met en évidence que cette intégration semble s'inscrire dans une dynamique d'ouverture de l'enseignement de l'EPS aux « techniques

<sup>1</sup> Université Clermont Auvergne – ACTé – Clermont – France.

<sup>2</sup> Université de Toulouse Jean Jaurès – UMR EFTS – Toulouse – France.

<sup>3</sup> Université de Montpellier – LIRDEF – Montpellier – France.

de conscience de soi » [3] afin de favoriser le bien-être de tous les élèves [4]. Pour autant, les enseignants d'EPS sont à l'heure actuelle peu formés à l'enseignement du yoga et sont même inquiets de devoir l'enseigner [5]. Par voie de conséquence, l'activité reste peu enseignée [6] et est donc inaccessible pour un grand nombre d'élèves. Notre étude tente (i) d'examiner les expériences exploitées par les enseignants d'EPS « pionniers » dans l'enseignement du yoga en EPS pour enseigner cette activité pour ensuite (ii) interroger la formation à l'enseignement du yoga à proposer aux enseignants d'EPS afin que ces derniers facilitent l'accès de tous les élèves aux activités physiques de bien-être.

---

## Matériels et méthodes

---

Notre réflexion s'inscrit dans le cadre théorique de l'anthropologie culturaliste [7]. Deux raisons conditionnent ce choix. Tout d'abord, ce cadre théorique se positionne dans un programme de recherche technologique et porte donc des enjeux transformatifs. Il est donc intéressant pour étayer toute démarche technologique par exemple ici faire des propositions en termes de formation. Par ailleurs, c'est un cadre théorique qui a déjà été utilisé pour étudier les expériences exploitées par les enseignants d'EPS pour enseigner. Ainsi, est postulée au sein de ce cadre l'existence d'un processus dit de « substratification expérientielle » [8] défini comme un processus par lequel certains aspects (moteurs, sensoriels, cognitifs, émotionnels...) d'une expérience passée (par exemple, une expérience signifiée lors d'une pratique personnelle du yoga) deviennent substrats pour une activité d'enseignement (par exemple, l'activité d'enseigner le yoga en EPS). Théoriquement, ces expériences sont constitutives d'un « jeu de langage » c'est-à-dire un espace institutionnel au sein duquel les acteurs attribuent une signification aux expériences vécues. Compte tenu de ce développement théorique, nous pouvons formaliser une hypothèse de recherche selon laquelle les enseignants d'EPS « pionniers » dans l'enseignement du yoga « substratifient » des aspects d'expériences signifiées dans des jeux de langage divers (pratique personnelle du yoga, formation à l'enseignement du yoga, enseignement de l'EPS...) au sein de leur activité d'enseignement du yoga en EPS.

L'étude présentée s'est déroulée dans le cadre d'un programme pluridisciplinaire de recherche sur la scolarisation du yoga (projet « Scolarisation du Yoga, Formations et Rapports au Métier d'Enseignant », 2020). La méthode de recherche s'est placée dans une visée compréhensive

et descriptive de l'activité d'enseignants d'EPS volontaires ayant développé une activité d'enseignement du yoga en EPS avant que celle-ci ne soit inscrite comme activité du CA5. En moyenne, ces enseignants avaient (i) entre 17 et 30 années d'expérience professionnelle en tant qu'enseignant d'EPS, (ii) une expérience d'enseignement du yoga en EPS comprise entre 6 et 15 ans (iii) une pratique personnelle du yoga comprise entre 7 et 30 ans, (iv) participé à plusieurs stages de formation privés à l'enseignement du yoga. Lors de cette étude, sept enseignants d'EPS ont réalisé un entretien dit « d'instruction au sosie » (IS) [9] avec les chercheurs. Le choix de l'IS dans cette étude a répondu aux objectifs des chercheurs d'accéder aux expériences considérées comme « marquantes » lors de l'enseignement du yoga par les acteurs à partir d'une description précise par ces derniers de ce qui est réellement accompli lors de leur activité.

Pour formaliser les expériences suivies par les acteurs, nous avons adopté la procédure proposée par Chaliès, Bruno, Méard et Bertone [10]. Les données recueillies ont été traitées en quatre étapes successives. L'ensemble des verbalisations enregistrées a été retranscrit en verbatim puis découpé en unités d'interaction délimitées à partir de l'objet des significations attribuées par l'acteur. Pour chaque unité d'interaction, les éléments d'étayage de la signification attribuée par l'acteur ont été ensuite identifiés visant à reconstruire l'expérience suivie par l'acteur pour comprendre son expérience. Par convention, chaque expérience a été étiquetée à partir de (i) l'objet de la signification attribuée par l'acteur, (ii) l'ensemble des circonstances évoquées par l'acteur pour étayer cette signification et (iii) les résultats constatés et/ou attendus que l'acteur a associés. Dans sa forme, chaque expérience a été présentée sous la forme d'une règle : [« Objet de la signification » vaut dans les circonstances où « ensemble des circonstances évoquées pour étayer la signification » obtient comme résultat « ensemble des résultats constatés et/ou attendus »]. Enfin, la validité des résultats obtenus a été testée et l'ensemble du corpus a été analysé de façon séparée par deux chercheurs. Tous les résultats obtenus ont ensuite été comparés et discutés par les deux chercheurs jusqu'à l'obtention d'un accord. En cas de désaccord, ils ont été rejetés.

---

## Résultats

---

Les résultats de l'étude permettent de valider l'hypothèse de recherche. En effet, ils montrent que certains

aspects des expériences constitutives de plusieurs jeux de langage (jeu de langage de l'enseignement du yoga, de l'enseignement de l'EPS et de la pratique personnelle du yoga) deviennent substrats pour l'activité d'enseignement du yoga en EPS. Nous faisons le choix de présenter un résultat considéré comme particulièrement significatif. Il a été sélectionné car il est emblématique de la façon dont s'opère cette substratification. Obtenu dans le cadre d'une étude de cas exploratoire, il nécessiterait d'être validé par des travaux menés avec des échantillons plus significatifs.

Dans l'extrait ci-dessous, l'enseignante (E) précise son entrée dans l'activité Yoga auprès de ses élèves de Terminale. L'E rapporte ainsi au chercheur (CH) qu'elle utilise un exercice vécu en formation à l'enseignement du yoga le *trataka* (extrait 1).

Extrait 1 d'instruction au sosie de l'E

E : *C'est vraiment un exercice que je reprends tel quel [...] Je m'assois sur une chaise. Je leur demande de s'asseoir confortablement sur leur chaise [...] Pied au sol, dos contre le dossier. Je vais leur demander en fait de respecter le silence [...] et le silence est le premier obstacle [...] Après, je les guide dans leur respiration. Je vais leur demander d'observer l'inspiration et l'expiration avec un ventre qui se gonfle et qui se creuse sans forcer et puis je les guide pour apprendre à se relaxer un peu [...] un relâchement au niveau du visage, des mâchoires, des épaules, qu'ils se sentent bien. Je vais les amener justement à faire cet exercice du *trataka* [...] et se concentrer sur quelque chose de précis pendant 30 secondes [...] je leur demande ainsi de fermer les yeux et là ils vont voir des images apparaître, soit le mot « Centre », soit le mot « Centre » sur un fond coloré et après ils réouvrent leurs yeux.*

Lors de cet extrait d'IS, l'E rend compte de son activité au CH. Elle suit la règle suivante : [*« Mener l'exercice du *trataka* lors d'une séance de yoga en EPS »* vaut pour *« en tant qu'enseignante, s'asseoir sur une chaise », « faire s'asseoir les élèves confortablement dos sur le dossier de la chaise et pieds au sol », « guider leur respiration », « demander aux élèves d'observer leur inspiration et leur expiration avec un ventre qui se gonfle et qui se creuse sans forcer », « amener les élèves à se relâcher au niveau du visage, des mâchoires et des épaules »* ce qui permet d'obtenir comme résultat attendu *« se concentrer sur le mot "centre" »*].

Ce résultat met en évidence les différents aspects des expériences signifiées dans le jeu de langage de l'enseignement du yoga exploités par l'E pour faire entrer les élèves dans un état de concentration. Elle insiste sur des aspects relatifs à la posture, à la respiration et à la visualisation pour favoriser l'entrée des élèves dans un état de concentration. L'E précise au CH que c'est un exercice issu de sa

formation à l'enseignement du yoga et qu'elle exploite à l'identique lors de ses séances de yoga avec ses élèves de lycée. On pourrait ici penser que l'E exploite uniquement une expérience issue de sa formation à l'enseignement du yoga pour enseigner le yoga en EPS. L'extrait qui suit permet d'aller plus loin en termes d'identification des expériences exploitées par l'E.

Dans l'extrait suivant, l'E rend compte au CH d'autres aspects issus de ses expériences de pratiquante de yoga et d'enseignante d'EPS pour mener efficacement cet exercice avec les élèves (extrait 2).

Extrait 2 d'instruction au sosie de l'E

CH : *Et donc cette façon de réaliser l'exercice, tu fais appel à quoi pour ça ?*

E : *Alors je dirais deux choses [...] un ressenti en tant que pratiquante. Suite à la maîtrise de ma respiration et de ma posture, il se passe tout de suite quelque chose et je me suis dit : « Tiens, c'est une bonne accroche et c'est intéressant pour mes élèves » parce que dans la pratique du yoga, on voit des effets à plus ou moins long terme, mais un effet comme ça immédiat (...). Tout de suite, je me suis dit : « Ça, il faut que je le mette en place avec mes élèves » [...] Il y a quelque chose de concret qui se passe et qu'on peut faire réaliser quelque chose à son mental quand on est dans de bonnes dispositions [...] et puis quand on partageait un moment entre adultes [...] je voyais qu'il y avait une certaine émulation. Je me suis dit : « [...] Avec les ados, ça peut vraiment être intéressant ». Et puis la façon de mener, c'est plus le vécu d'enseignante d'EPS. Quand je mène à cet exercice, je suis assez ferme, autoritaire [...] Je suis bien sûr bienveillante dans la façon de conduire et de donner mes consignes. Mais par contre, je suis intransigeante sur le respect du silence et des consignes [...]. J'en rajoute : « On va mener une expérience ». Je maquille la situation à fond. Je dis vraiment que « c'est une expérience », « il va y avoir quelque chose au niveau du mental qui va jouer ».*

Lors de cet extrait d'IS, l'E rend compte de son activité au CH. Pour signifier cette dernière, elle suit la règle formalisable comme suit : [*« Mener l'exercice du *trataka* »* vaut pour *« faire appel aux sensations ressenties en tant que pratiquante lors de l'exercice du *trataka* et aux échanges avec les autres pratiquants »* et *« exploiter le vécu d'enseignant d'EPS »* ce qui permet d'obtenir comme résultat attendu de *« faire éprouver aux élèves que l'on peut maîtriser son mental »*].

Ce résultat montre que les aspects des expériences signifiées par l'E lors de son activité d'enseignement et plus particulièrement lorsqu'elle guide les élèves lors de l'exercice du *trataka* sont issus d'expériences constitutives de

plusieurs jeux de langage. À partir de ce deuxième extrait, on observe que l'E exploite des aspects tout à la fois sensoriels et émotionnels signifiés en tant que pratiquante. Il semble que ces aspects des expériences constitutives du jeu de langage de la pratique du yoga aient rapidement conduit l'E à se projeter en tant qu'enseignante d'EPS menant ce même exercice auprès de ses élèves. En effet, l'E explique au CH qu'elle envisage dès la fin de l'expérimentation de l'exercice et après avoir partagé ses sensations avec le reste du groupe de pratiquants de mettre en œuvre cet exercice avec ses élèves. Il semble que les effets en termes de concentration et le partage des sensations entre pairs [11] ont convaincu l'E d'exploiter cet exercice avec ses élèves. Cette projection en tant qu'enseignante d'EPS en train de mener cet exercice avec ses élèves va même plus loin dans le sens où l'E projette que cet exercice puisse constituer un mode d'entrée dans la séance de yoga en EPS. Dans cet extrait d'IS, on peut aussi constater que l'E exploite des aspects d'expériences constitutives du jeu de langage de l'enseignement de l'EPS lors de son activité d'enseignement du yoga en EPS. Ces aspects sont essentiellement liés à la bonne conduite de l'exercice ou à la stratégie pour faire entrer les élèves dans la séance de yoga. Il semble que l'E adapte sa façon de mener l'exercice du *trataka* compte tenu de la connaissance des comportements des élèves en EPS.

Au final, on constate que la manière dont l'E mène l'exercice du *trataka* n'est pas une simple reproduction de l'exercice vécu en formation à l'enseignement du yoga. Son activité d'enseignement est tout à la fois circonscrite par des aspects d'expériences constitutives du jeu de langage de l'enseignement de l'EPS, du jeu de langage de l'enseignement du yoga et du jeu de langage de la pratique du yoga. L'association de ces différents aspects constitue le substrat de l'activité d'enseignement du yoga en EPS de l'E.

## Discussion et conclusion

En guise de conclusion, il nous paraît important de revenir sur la façon de penser la formation à l'enseignement du yoga à proposer aux enseignants d'EPS. Le yoga est actuellement considéré comme une activité difficile à enseigner par les enseignants d'EPS [12], cette formation ne peut être conçue (i) sans tenir compte des expériences déjà vécues par les enseignants lors de l'enseignement de l'EPS, (ii) sans penser un nombre limité d'expériences reconnues comme incontournables à signifier en formation pour être en capacité d'enseigner le yoga en EPS.

Une piste qui semble prometteuse est celle qui consiste à concevoir et mettre en œuvre des dispositifs de formation favorisant le principe de substratification expérientielle. Plus exactement, il s'agirait (i) dans un premier temps de « rassurer » les enseignants d'EPS en leur montrant comment les expériences relatives à l'enseignement de l'EPS (favoriser l'entrée des élèves dans l'activité, démontrer, corriger, etc.) peuvent être exploitées pour mener une séance de yoga en EPS pour ensuite (ii) leur apprendre des expériences relatives à l'enseignement spécifique du yoga en EPS (par exemple, démontrer et corriger la réalisation d'un nombre limité d'asanas telle *vrkasasana* ou posture de l'arbre) au sein desquelles sont substratifiés certains aspects d'expériences relatives à la pratique (par exemple, une sélection des aspects sensoriels tels que l'ancrage du pied dans le sol, l'étirement jusqu'au bout des doigts, la pression de la totalité de la surface des mains l'une sur l'autre tout en veillant à conserver une respiration lente et profonde). Il nous semble que former les enseignants d'EPS selon ce principe pourrait les encourager à s'essayer à l'enseignement du yoga et par la suite les convaincre qu'ils sont en capacité d'aider tous les élèves notamment les élèves sédentaires à construire des compétences perceptives et sensibles [13] sources de bien-être [14].

## Références

1. Bulletin officiel spécial n° 1 du 22 janvier 2019 [En ligne]. MENJ.2019 [Cité le 10 juil 2024]. Disponible sur : <https://www.education.gouv.fr/au-bo-special-du-22-janvier-2019-programmes-d-enseignement-du-lycee-general-et-technologique-8645>
2. Paintendre A, Schirrer M. Enseignement du yoga et apprentissages sensoriels : comment l'expérience des étudiants novices peut-elle guider l'élaboration d'une forme de pratique scolaire ? *eJRIEPS*. 2022;51:34-68.
3. Chenault M, Hamard A, Hilpron M, Grison B. Les Techniques de Conscience du Corps : éthique non-compétitive entre Orient et Occident. *Corps*. 2013;11:181-194.
4. Necker S, Boizumault M. « Pratiques corporelles de bien-être » en milieu scolaire : les enjeux sous-jacents à une tentative de définition. *Staps*. 2020;127:79-87.
5. Couturier C. Yoga, vers quelles pratiques ? [En ligne] EPS et société. 2022 Sept [cité le 6 juin 2024]. Disponible sur : <https://epsetso-ciete.fr/yoga-vers-quelles-pratiques/>
6. Bonni J, Cloeas M. L'éducation physique face à l'évolution de ses missions : Sommes-nous armés pour répondre aux attentes ? Colloque Éducation physique. Université de Liège, Belgique. 2018.
7. Chaliès S, Bertone S. Faire de la recherche fondamentale de terrain ou la nécessité d'instituer une relation de consubstantialité entre visées scientifiques et technologiques. *Revue française de pédagogie*. 2021;210:51-68.

8. Dastugue L, Chaliès S. Préprofessionnaliser de futurs enseignants ou comment organiser les situations de formation pour étayer une substratification expérientielle [En ligne]. *Activités*. 2020;17-2 [cité le 10 juil 2024]. Disponible sur : <https://journals.openedition.org/activites/5651>.
9. Scheller L. L'expérience du travail dans le cadre dialogique. *Travailler*. 2001;6:71-88.
10. Chaliès S, Bruno F, Méard J, Bertone S. Training preservice teachers rapidly: the need to articulate the training given by university supervisors and cooperating teachers. *Teaching and Teacher Education*. 2010;26:764-774.
11. Paintendre A, Guerry M. Partage d'expériences et apprentissages sensoriels en EPS. Étude de cas de lycéennes engagées dans une séquence d'enseignement en step. *Revue française de pédagogie*. 2022;217:113-129.
12. Dastugue L, Tribet H, Amathieu J, Chaliès S. Schooling Yoga in High School: From Teaching Experiences to the Design of a Professional Training System for Physical Education Teachers. *Congrès de l'ACAPS*. Université de Montpellier, France. 2021.
13. Paintendre A, Schirrer M, Sève C. Pour une éducation sensorielle à travers les activités physiques : Analyse des pratiques et pistes professionnelles. *eJRIEPS*. 2020 ; numéro spécial 3:114-139.
14. Doga M, Salaméro E. Le yoga en EPS : une activité de « bien-être » accessible à tous les élèves ? [En ligne] *Recherches & éducations*. 2024;27 [cité le 10 juil 2024]. Disponible sur : <https://journals.openedition.org/rechercheseducations/15240>.