ACADÉMIE DE LYON
Liberté
Égalité
Fraternité

École académique de la formation continue

OSER ENSEIGNER LE YOGA ET LA RELAXATION

Dans un monde scolaire de plus en plus stressant, yoga et relaxation offrent des outils précieux pour aider les élèves à mieux se connaître, réguler leurs émotions et développer leur plein potentiel. Ce parcours vous donnera confiance et méthode pour oser intégrer ces pratiques dans vos cours d'EPS.

Public cible : Enseignants d'EPS du lycée GT et LP (Public volontaire)

PRÉSENTIEL

SYNCHRONE

ASYNCHRONE

MF1 : YOGA ET RELAXATION : FONDEMENTS ET ENJEUX

Objectif : Connaître les fondements du yoga et des principales techniques de relaxationIdentifier les bénéfices prouvés pour les adolescentsLever les freins et les représentations erronées

17/03/27 (13:30 - 16:30)

MF2 : PRATIQUER ET CONCEVOIR DES SEANCES

Objectif : Expérimenter les techniques en tant que praticienVivre des séances adaptées à des adolescentsTravailler la posture de l'enseignant dans ces pratiques

Vénissieux le 25/03/27 (08:00 - 15:30)

MF3 : CONSTRUIRE UN CYCLE ET EVALUER

Objectif : Vivre d'autres séquences de yoga/relaxationConcevoir des modalités d'évaluation adaptéesIntégrer yoga et relaxation dans un projet d'établissement ou de santé

Vénissieux le 26/03/27 (08:00 - 15:30)

MT : MODULE DE TRANSFERABILITE

Objectif : Cycle yoga/relaxation de 6 séances progressives incluant notamment des fiches de séances détaillées

Du 29/03/27 au 01/07/27, durée asynchrone 3h

MP : MODULE DE PERSONNALISATION

Objectif : Adapter le cycle au niveau, au contexte et aux objectifs spécifiques du stagiaire

Du 30/03/27 au 01/07/27, durée asynchrone 3h

OSER ENSEIGNER LE YOGA ET LA RELAXATION

Dans un monde scolaire de plus en plus stressant, yoga et relaxation offrent des outils précieux pour aider les élèves à mieux se connaître, réguler leurs émotions et développer leur plein potentiel. Ce parcours vous donnera confiance et méthode pour oser intégrer ces pratiques dans vos cours d'EPS.

Type de candidature : Public volontaire

Public cible : Enseignants d'EPS du lycée GT et LP

Durée : 12h en présentiel, 3h en distanciel synchrone, 6h en distanciel asynchrone

Objectifs de la formation : S'approprier les fondamentaux du yoga et des techniques de relaxation adaptés au milieu scolaire Concevoir et animer des séances de yoga et relaxation avec des adolescents Articuler ces pratiques avec les compétences des programmes EPS (bien-être, gestion de l'effort, connaissance de soi) Gérer les résistances et les comportements des élèves face à ces activités Construire une progression cohérente sur un cycle

YOGA ET RELAXATION : FONDEMENTS ET ENJEUX

Durée : 3h en distanciel synchrone

Objectifs :
Connaître les fondements du yoga et des principales techniques de relaxation
Identifier les bénéfices prouvés pour les adolescents
Lever les freins et les représentations erronées

Contenu :
Présentation du parcours et tour de table : expériences personnelles, appréhensions, envies
Histoire et fondements du yoga : du yoga traditionnel au yoga adapté à l'école
Revue de littérature simplifiée : effets du yoga et de la relaxation sur le stress, la concentration et le bien-être chez les adolescents
Cadre réglementaire EPS : où s'inscrivent ces activités dans les programmes ?
Recueil des obstacles perçus : "les élèves vont se moquer", "je ne suis pas qualifié"...

PRATIQUER ET CONCEVOIR DES SEANCES

Durée : 6h en présentiel

Objectifs :
Expérimenter les techniques en tant que praticien
Vivre des séances adaptées à des adolescents
Travailler la posture de l'enseignant dans ces pratiques

Contenu :
Pratique vécue : séances de yoga scolaire animées par l'intervenant – postures, respiration (pranayama), relaxation guidée
Analyse de la posture enseignante : voix, rythme, vocabulaire adapté aux adolescents
Atelier de conception : chaque stagiaire conçoit une courte séquence de 20 minutes
Micro-enseignements croisés : chaque stagiaire anime un exercice devant le groupe
Travail sur la gestion des rires, des résistances et du manque d'implication

CONSTRUIRE UN CYCLE ET EVALUER

Durée : 6h en présentiel

Objectifs :
Vivre d'autres séquences de yoga/relaxation
Concevoir des modalités d'évaluation adaptées
Intégrer yoga et relaxation dans un projet d'établissement ou de santé

Contenu :
Pratique vécue : techniques de relaxation.
L'évaluation en yoga scolaire : engagement, connaissance de soi, capacité à se relaxer
Liens avec les projets de vie scolaire, les infirmiers, les psychologues scolaires
Préparation du livrable et bilan de parcours

MODULE DE TRANSFERABILITE

Durée : 3h en distanciel asynchrone

Contenu :
Cycle yoga/relaxation de 6 séances progressives incluant notamment des fiches de séances détaillées

MODULE DE PERSONNALISATION

Durée : 3h en distanciel asynchrone

Objectifs :
Adapter le cycle au niveau, au contexte et aux objectifs spécifiques du stagiaire

Contenu :
Approfondissement d'une technique spécifique (pleine conscience, gestion du stress avant examens)
Ressources pour articuler yoga et parcours éducatif de santé (PES)