

# L'ENSEIGNEMENT DU YOGA

## LA PÉDAGOGIE

C'est l'art d'enseigner ou l'étude des méthodes d'enseignements comprenant les objectifs pédagogiques et les moyens de les atteindre. Et qu'est-ce que l'enseignement? C'est l'ensemble des pratiques et méthodes nécessaires pour transmettre les 3 savoirs:

- Savoir : connaissances-notions-informations
- Savoir-faire : compétences-habilités-capacités
- Savoir-être : attitudes-valeurs-convictions

## L'ENSEIGNANT

C'est la personne chargée de transmettre les connaissances (savoir, savoir-faire, savoir-être) ou une méthode de raisonnement à des apprenants dans le cadre d'une formation générale ou spécifique à une matière, à un domaine ou à une discipline donnée.

Cela implique la préparation d'un programme, de plans de cours et d'un cadre qui définissent le point de départ c'est-à-dire à de quel endroit doivent partir les élèves au début de leur apprentissage et le point d'arrivée, c'est-à-dire qu'est-ce que les élèves doivent avoir appris à la fin d'un cours, d'une session ou d'une année.

## LES DIFFÉRENTS RÔLES DE L'ENSEIGNANT

Éclairer, éduquer, apprendre, évangéliser, civiliser, communiquer, convertir, cultiver, démontrer, développer, expliquer, faire connaître, guider, inculquer, indiquer, informer, initier, instruire, prêcher, professer, propager, rapporter, révéler, renseigner, signifier, soutenir, styler, suggérer, animer...

Tous ces mots correspondent à un rôle que vous pouvez choisir en tant qu'enseignant. Ce choix se fait en fonction de vos préférences, de votre personnalité, de vos forces et de ce avec quoi vous êtes à l'aise.

C'est aussi le type de cours que vous désirez offrir et à quelle clientèle qui déterminera le rôle que vous adopterez dans votre enseignement. Que désirez-vous offrir et à qui? Quelle est le profil de vos élèves? Voici quelques pistes de réflexion pour vous aider à déterminer votre rôle.

Les élèves :

- L'âge
- La condition physique/limitations/état de santé
- Leur profil (sexe, situation de vie, intérêts etc...)
- Leur motivation

Le type de séance

- Active
- Restauratrice
- Détente
- Spirituelle
- Atelier

La durée de la séance

- Courte durée (Express)
- Moyenne
- Longue

Le moment de la journée ou de la semaine

- Matin
- Jour
- Midi
- Soir
- Semaine ou fin de semaine

Le nombre de séances

- A la carte
- Série
- Session de plusieurs semaines

Le contexte

- En studio
- En entreprise
- En nature
- Retraite (séjour de ressourcement)

Le choix d'un rôle teintera votre comportement et votre façon d'agir. Cela orientera votre approche, votre style d'enseignement, vos objectifs et vos méthode d'enseignement.

Il y a donc un travail d'introspection et de réflexions à faire. Savoir ce que vous aimez, ce que vous désirez vont orienter notre enseignement. La pratique personnelle et la tenue d'un journal de bord peut grandement vous aider dans vos décisions.

## **LES STYLES D'ENSEIGNEMENT**

Le style se rapporte à la manière personnelle d'établir la relation avec les élèves, de gérer un groupe et ce, sans préjuger des méthodes ou des techniques mises en œuvre.

Therer et Willemart ont tenté d'identifier et de décrire quatre styles d'enseignement :

1. Style transmissif : centré davantage sur la matière
2. Style incitatif : centré à la fois sur la matière et sur les apprenants

3. Style associatif : centré davantage sur les apprenants
4. Style permissif : très peu centré tant sur les apprenants que sur la matière

Il n'y a pas un style d'enseignement idéal mais plutôt des styles plus opportuns selon le type de clientèle et de la matière qui sera enseignée. Les critères suivants doivent également être pris en compte :

1. La nature des objectifs pédagogiques à atteindre
2. Le degré de motivation des étudiants
3. La capacité des étudiants
4. Le style d'apprentissage des étudiants

## LES OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Dès le début de la planification d'une séance, il faut déterminer des objectifs pédagogiques. Ils permettent de faciliter la communication entre l'enseignant et les élèves car ils précisent les apprentissages ou les actions attendus.

Il y a 2 catégories d'objectifs : les objectifs généraux et les objectifs spécifiques.

### Objectifs généraux

L'enseignant définit un à 3 objectifs généraux qui présentent les grandes orientations à réaliser dans la séance. Ils peuvent être choisis à partir des caractéristiques ou des bienfaits d'une catégorie de postures, de pratique ou d'une posture cœur ou à partir d'un thème.

Dans le cas d'une séance privée, l'objectif ou les objectifs généraux peuvent se définir selon la problématique ou le travail spécifique à faire avec l'élève.

Voici des exemples d'objectifs généraux :

- Comprendre l'importance de la stabilité des jambes
- Comprendre les mouvements d'une partie du corps en particulier (jambes, bras, mains etc...)
- Comprendre le placement des jambes
- Comprendre le mouvement des jambes qui s'éloignent du corps (abduction)
- Comprendre le mouvement d'une articulation comme le genou : savoir quand il est en hyper extension
- Comprendre le rapport à la gravité
- Comprendre la rotation interne ou la rotation externe d'une articulation
- Prendre conscience de sa respiration
- Prendre soin de son dos
- Tonifier les épaules
- Mobiliser et ouvrir les hanches

Pour vous aider à déterminer votre ou vos objectifs généraux, vous pouvez vous référer aux caractéristiques des catégories de postures (Debout, flexion avant, extensions arrière, torsion, inversion etc...).

## Objectifs spécifiques

Ils découlent des objectifs généraux et précisent les apprentissages à réaliser. Ils décrivent un comportement observable et réalisable. L'idéal est d'en choisir entre 3 à 5 afin de ne pas bombarder les élèves d'un tas de consignes disparates et incohérentes. Ciblez 3 à 4 actions, consignes, notions, placement et/ou principes à réaliser facilitent grandement l'apprentissage.

Si l'objectif général de votre séance repose sur la stabilité dans les postures debout, voici quelques exemples d'objectifs spécifiques :

Engager les quadriceps  
Presser dans les 4 points d'ancrage  
Placer le bassin en position neutre  
Aligner les hanches, les genoux et les chevilles

Si l'objectif général est l'équilibre dans les postures, les objectifs spécifiques pourraient être :

Presser dans les 4 points d'ancrage  
Activer l'arche du pied  
Pour la jambe d'appui : Engager les muscles de la hanche pour placer la hanche en haut du talon  
Engager les muscles du tronc  
Engager l'abdomen

Si vous avez déterminé des points d'emphase lors de la création de la séance, ceux-ci correspondent habituellement aux objectifs spécifiques.

## **LES MÉTHODES D'ENSEIGNEMENT**

Après avoir déterminé les objectifs généraux et spécifiques, il faut ensuite choisir les méthodes ou les moyens de les réaliser. Ils dépendent du rôle que vous désirez jouer et de votre style d'enseignement.

Il y a 4 méthodes d'enseignement :

- L'enseignement direct
- L'enseignement indirect (discussions, études de cas, résolution de problème etc...)
- L'enseignement interactif (jeux de rôle, enseignements aux pairs, brainstorming etc...)
- L'apprentissage expérimental

Nous nous attarderons davantage sur l'enseignement en direct et l'apprentissage expérimental puisque ces méthodes conviennent mieux à l'enseignement hebdomadaires de groupes.

### **L'ENSEIGNEMENT EN DIRECT**

C'est une méthode dirigée sur l'enseignant. Ce dernier présente les informations et explique les notions ou les concepts qui seront vus durant la séance. L'enseignement en direct se compose de 6 étapes :

## **1. Introduction**

Cette étape avive l'intérêt et motive les élèves. L'introduction a pour but d'impliquer les élèves, d'attirer leur attention et d'activer les connaissances qu'ils ont acquises. Présenter le ou les objectifs qui vont orienter la séance.

## **2. Présentation des concepts, de la posture ou de l'enchaînement ou des mouvements**

L'enseignant utilise un langage et un vocabulaire clair et concis pour expliquer une notion, un principe, une posture ou un mouvement. La démonstration aux élèves est le plus souvent la méthode adoptée.

La démonstration comprend l'explication verbale de la posture et aussi la démonstration par le geste. Commencez d'abord par placer le corps. Ensuite, pour que l'explication soit efficace et pas trop longue, elle doit être préparée de façon à faire ressortir les aspects essentiels reliés aux objectifs déterminés au préalable.

Il peut être opportun mais pas toujours nécessaire selon le contexte, d'expliquer les adaptations possibles mais dans un langage clair et concis afin de ne pas perdre l'attention et l'intérêt des élèves.

## **3. Pratique guidée= Apprentissage expérimental**

Dans cette étape, l'enseignant ET les élèves mettent en pratique le concept, la posture ou l'enchaînement. Guider la pratique des élèves leur permet d'assimiler la ou les compétences à acquérir ou à développer.

### Les élèves

A cette étape, les élèves expérimentent les notions apprises. Ils passent à l'action pour vivre de nouvelles expériences. L'observation et l'écoute de soi est essentielle à l'apprentissage. Il faut laisser des temps d'arrêts, comme un retour en Tadasana ou en Savasana pour les aider à intégrer et comprendre les notions ou les postures.

Prendre un moment pour s'arrêter permet de faire des liens entre les postures, entre les mouvements et peut-être aussi avec le quotidien. L'apprentissage peut alors être appliqué en dehors du studio, dans la vie de tous les jours. Apprendre à mieux se connaître et à se poser des questions fait partie du cheminement.

### L'enseignant

Guider verbalement sans pratiquer le concept permet à l'enseignant d'observer ses élèves. Si vous optez pour faire la posture en même temps que vos élèves, ce choix doit vous permettre d'observer vos élèves. Un chien tête en bas pratiqué et guidé en même temps que les élèves ne vous donne pas l'opportunité de les corriger ou d'adapter leur posture. L'observation permet aussi de valider la compréhension de vos élèves.

Peu de postures permettent de pratiquer et de guider en même temps. Vaut mieux prendre le temps de démontrer et de pratiquer la posture entre 2 guidances verbales.

Il ne faut pas hésiter à poser des questions aux élèves pour vérifier qu'ils ont bien compris. Vous devez toutefois être à l'aise avec ce choix. Dans un premier temps, vous pouvez ne pas savoir la

réponse à la question et vous sentir mal à l'aise de ne pas connaître la réponse. Pour ma part, je n'ai aucun souci à dire à mes élèves que je ne connais pas la réponse.

Dans un deuxième temps, la réponse peut demander du temps à répondre, ce qui peut faire en sorte de ralentir le rythme de la séance. Soit vous écoutez la réponse, soit vous offrez à l'élève de lui répondre après le cours ou soit vous y répondez en sachant que vous devrez adapter le plan de votre séance.

#### **4. Correction**

L'observation de vos élèves dans la phase de la pratique guidée permet de corriger les élèves. L'enseignant peut en profiter pour reformuler ses explications à la lumière de ses observations. Idéalement, la correction est verbale. L'enseignant peut décider de refaire la posture en démontrant seulement le concept qui n'a pas été compris sans reprendre toute la démonstration.

Cette étape permet aussi de proposer des adaptations plus personnalisées que celles proposées dans la démonstration. C'est un moyen de vérifier la compréhension de vos élèves.

Pour certaines élèves, il peut être intéressant de faire une correction par le toucher, si vous êtes à l'aise. Demandez toujours la permission avant de toucher un élève ou informez-le que vous désirez toucher une région du corps en particulier. Ayez un toucher franc, en appui directement sur les os. Des accessoires comme des blocs ou une sangle peuvent aussi être utilisés.

#### **5. Évaluation/ajustement de votre enseignement**

Cette étape est cruciale et plusieurs ont tendance à la mettre de côté. Cela permet de vérifier si vos élèves maîtrisent les notions ou concepts que vous leur avez appris et s'ils sont satisfaits de votre enseignement. Cette étape doit se faire tout au long de la séance et aussi après la séance. Cela vous permet de savoir ce qui a été compris de ce qui ne l'a pas été.

En cours de séance, cela vous permet d'ajuster le déroulement de la séance en fonction du rythme d'apprentissage des élèves. Selon l'évaluation faite, vous pouvez soit ajouter des répétitions ou en éliminer des postures que vous aviez prévues. Soyez à l'affût des signes verbaux et aussi des signes non verbaux de vos élèves. Ils sont de précieux indicateurs du niveau de compréhension des élèves et si le niveau d'intensité est adapté.

Il m'est souvent arrivée de ne pas présenter la posture cœur surtout si les élèves avaient de la difficulté à pratiquer certaines postures avant ou qu'ils ne maîtrisaient pas ou peu certaines notions ou actions. La posture cœur est alors adaptée en version plus douce ou elle n'est simplement pas pratiquée. La posture placée avant la posture cœur devient alors la posture cœur.

C'est certainement un indice que vous devrez réévaluer les séances à venir, de les réajuster afin de vous adapter au rythme d'apprentissage du groupe ou de l'élève en privé.

#### **6. Application individuelle**

L'application individuelle correspond à la pratique personnelle à la maison. Les élèves appliquent eux-mêmes les notions et les postures apprises. Je conseille à mes élèves de

pratiquer les postures qu'ils ont appris en studio afin de bien les intégrer. Une pratique personnelle complète bien une pratique en studio. Pour plus de détails sur la pratique personnelle, vous pouvez vous référer au document PRATIQUE PERSONNELLE.

L'application individuelle est aussi valide pour l'enseignant. Il est impératif d'avoir une pratique de yoga personnelle. Cela vous permet d'intégrer, de comprendre et de raffiner votre compréhension et votre ressenti. Il est très difficile de transmettre ce que l'on ne connaît pas ou ce que l'on n'a pas appris ou expérimenter.

### **Les méthodes utilisées dans l'enseignement en direct :**

Plusieurs méthodes peuvent être utilisées dans l'enseignement direct. En voici quelques exemples :

Démontrer la posture pendant que les élèves observent (la pratiquer et l'expliquer verbalement)

Expliquer la posture verbalement sans la démontrer

Expliquer la posture et la pratiquer en même temps que les élèves

Guider verbalement avec ou sans les élèves

Corriger les élèves verbalement ou en les touchant

Répondre à des questions

Poser des questions aux élèves

Utiliser des exemples

Utiliser la répétition d'un principe, d'un placement, de l'image de la posture

Utiliser une notion ou action qui revient d'une posture à l'autre

### **LES STYLES D'APPRENTISSAGE (VAK)**

Le style d'apprentissage d'un individu, c'est son mode personnel de saisie et de traitement de l'information. C'est la manière préférentielle de l'élève de communiquer, de voir le monde, d'aborder et de résoudre un problème.

Il n'existe donc pas une bonne façon d'apprendre ou de résoudre un problème. Nous sommes tous différents et complémentaires. L'enseignement ne doit pas être normalisé mais doit s'adapter aux élèves, notamment à leur style d'apprentissage. Il y a 3 styles d'apprentissage.

Habituellement les 3 styles sont présents mais il y en a un qui domine:

- Visuel
- Auditif
- Kinesthésique

#### Visuel :

Le visuel donne la priorité à ce qu'il voit et il est sensible aux signes non verbaux (expressions du visage, gestes etc...) pour ensuite s'intéresser au message verbal.

Principales caractéristiques :

- S'exprime plus facilement en paroles
- Généralement organisé, ordonné et minutieux
- Retient plus facilement les consignes données par écrit qu'oralement
- Apprend plus facilement avec des éléments visuels (images, cartes, graphiques...)

- Tendance à résoudre des problèmes en les visualisant dans leur ensemble
- Pense rapidement, gesticule en parlant et communique de façon claire et concise
- Apprend bien par des démonstrations

Méthode d'apprentissage :

- Démontrer la posture
- Utiliser la visualisation

Vocabulaire à utiliser : regarder, observer, voir

### Auditif

Pour l'auditif, c'est le message verbal qui va primer. Il lui suffit d'écouter pour comprendre.

Principales caractéristiques :

- Apprend mieux en écoutant
- A besoin de s'entendre pour retenir l'information
- Répète facilement ce qu'il a entendu
- Retient plus facilement les dates, les séries de chiffres et les mots
- A tendance à apprendre par cœur
- Aime discuter et échanger de l'information avec d'autres personnes
- Chantonne ou parle à voix haute pour se rappeler l'information
- Se donne des trucs phonétiques sous forme de rimes ou de chansons

Méthode d'apprentissage :

- Expliquer verbalement
- Guider verbalement

Vocabulaire à utiliser : entendre, écouter, dire, mettre l'accent, sonner une cloche, être à l'écoute

### Kinesthésique

Le kinesthésique est sensible à l'émotion véhiculée par le ton et l'intensité de la voix. Il est aussi sensible à l'atmosphère qui règne autour de lui.

Principales caractéristiques :

- Orienté vers le toucher
- Habile dans les activités de manipulation et très sensible aux sentiments des autres
- Aime toucher pour communiquer
- Apprend mieux en faisant, en bougeant et en participant
- Préfère la méthode essai-erreur à l'écoute d'instructions
- Applique ses apprentissages à de vraies situations vécues
- Ils ne restent pas assis longtemps.



Méthode d'apprentissage :

- Pratiquer
- Expérimenter
- Toucher pour corriger

Vocabulaire à utiliser : ressentir, sentir, être sensible, bouger, toucher

### **LES ENTRAVES À L'APPRENTISSAGE**

Les émotions désagréables (le stress, la peur, l'anxiété, l'agressivité, la colère, la tristesse, le découragement etc.) rendent très souvent l'apprentissage difficile car ils prennent beaucoup de place dans le cerveau (aussi appelé charge mentale).

Ces émotions amènent le cerveau à sécréter des hormones d'adrénaline et de cortisol, les hormones du stress. Ces hormones modifient notre façon de penser et elles empêchent d'avoir les idées claires. Aucun apprentissage ne s'enclenche par les émotions négatives.

### **LES FACILITATEURS À L'APPRENTISSAGE**

Les émotions positives favorisent l'apprentissage. En tant qu'enseignant, c'est à vous de créer une ambiance qui permet à l'élève de se sentir bien, accueilli, réconforté et prêt à apprendre.

Il faut aussi que vous vous sentiez bien avec vous-même, confortable, calme, en état d'enseigner et de transmettre dans la joie et la bonne humeur. C'est pourquoi il est important d'arriver préparé, probablement d'avance pour vous déposer dans l'espace dans lequel vous voulez recevoir vos élèves.

La centration du début de séance est un excellent facilitateur à l'apprentissage. Elle permet à l'élève de mettre de côté le stress de la journée. L'ambiance du studio, les odeurs du local, la lumière, le choix de la musique, votre propre état, votre ton de voix et même les routines installées pour le début de cours (placer son tapis, prendre le matériel nécessaire, les discussions avant le cours etc..), sont tous des moyens que vous pouvez utiliser pour faciliter ou favoriser la diminution du stress chez vos élèves et faciliter la disposition à l'apprentissage.