



Émilie ET SES PETITS YOGIS...

Émilie Top Labonne est institutrice dans une école du Var. Depuis maintenant 8 ans, elle initie ses jeunes élèves au yoga dans l'école maternelle du village où elle enseigne.

Une initiative appréciée par tous pour les bienfaits indéniables qu'elle apporte.

« **C**est grâce à la maladie que je suis venue au yoga... J'avais 20 ans et j'étais en pleine dépression lorsque mon médecin m'a conseillé cette pratique. Ça a été salvateur ! » Émilie reconnaît que la maladie l'a fait avancer. Elle pratique le yoga avec bonheur depuis maintenant 24 ans.

Originaire du Pas-de-Calais, dont elle a conservé quelques intonations, la maîtresse d'école a pas mal barouillé, vivant deux ans à La Réunion et passant six années à La Martinique avant de débarquer dans le Var. « J'avais demandé ma mutation pour la Métropole, sans préférence particulière, et j'ai atterri ici, dans ce petit village de la Provence verte, bien isolé et perché à 700 mètres d'altitude » se souvient l'institutrice en riant.

EN MARTINIQUE, DÉJÀ...

Émilie n'a pas attendu longtemps avant d'introduire le yoga à l'école : « Dès que j'ai été instit', en Martinique, et grâce à une collègue, j'ai commencé à faire faire un peu de yoga à mes élèves, histoire de les calmer quand ils étaient un peu trop agités. J'ai vite remarqué qu'ils étaient plus à l'écoute après ces petites séances informelles. »

Formée à l'École du yoga du Sud-Est, à Aix-en-Provence, elle en est ressortie diplômée en 2012 et, dans la foulée, se souvenant de ses expériences positives avec ses élèves martiniquais, elle s'est inscrite au RYE (1). Deux ans plus tard, elle a pu officiellement enseigner le yoga aux enfants.

COIN YOGA EN CLASSE

En accord avec une équipe pédagogique et une directrice, elle-même pratiquante de yoga, Émilie a installé un coin yoga avec tapis et accroché quelques illustrations au mur dans sa classe. Les enfants peuvent y venir pour faire une posture. Elle propose aussi des mini séances d'environ 10 minutes à ses élèves de 3 et 4 ans. « *Ce sont des petits exercices de retour au calme ; on imite les animaux, on fait des jeux de doigts pour faire vivre des histoires et prendre conscience du corps* », explique-t-elle. Une initiation à la relaxation avec le bol tibétain et un carillon apaisent tout de suite les bambins parfois surexcités. De plus, l'écoute des sons développe leur attention.

JE SÈME DES GRAINES...

En salle de motricité, les séances d'EPS donnent l'occasion de pratiquer quelques postures et un peu de relaxation. « *Je sème des graines pour qu'ils se relient à leur corps*, dit l'enseignante. *Pour eux, c'est un jeu, mais ils baillent et ça les détend rapidement* ».

Les voyelles chantées contribuent également à la détente de la classe turbulente.

Tous les mardis, après l'école, Émilie emmène une quinzaine d'enfants à la Maison de pays et, après un goûter rapidement avalé, les petits yogis en herbe se régaleront avec une séance d'une heure. « *Les parents me racontent que leurs enfants leur montrent les postures apprises en classe avec beaucoup d'enthousiasme, ce qui est évidemment très encourageant !* »

RYE :

RECHERCHE SUR LE YOGA DANS L'ÉDUCATION

Fondée en 1978 par Micheline Flak, professeur d'anglais et de yoga, cette association préconise l'utilisation des techniques de yoga et de relaxation pour favoriser la concentration, l'apprentissage, le bien vivre ensemble, l'autonomie et l'estime de soi.

Le RYE adapte les techniques du yoga traditionnel aux enfants et adolescents d'âge scolaire pour qu'elles soient utilisées en classe et en ateliers.

L'expérience acquise depuis plus de 35 ans a valu au RYE de recevoir l'agrément du ministère de l'Éducation nationale en juillet 2013.

Forte de 20 formateurs, l'association est représentée dans 11 pays d'Europe et d'Amérique.

Le RYE a pour objectifs de permettre à toujours plus de jeunes de bénéficier des techniques de yoga pour favoriser leur réussite à l'école et d'adapter les pratiques de yoga et relaxation dans le milieu de l'éducation, dans le respect des principes de laïcité.

© Photos p. 40 et 41 : Natalie Georges

YOGA NATURE

Et enfin, pour apporter une touche de verdure à ces petits parfois déconnectés de la nature, Émilie propose des stages de yoga, pendant les vacances, pour les enfants de 4 à 11 ans. « *Avec Stéphanie Nuty, une amie, elle aussi formée au RYE, nous les emmenons à pied, après une matinée passée à l'intérieur, dans une clairière où ils peuvent pratiquer des ateliers, se balader et partir à la découverte de la flore locale. Le but ? Se relier à la nature et au vivant qui apaisent petits et grands* ».

Natalie Georges



POUR EN SAVOIR PLUS

CONTACT

- Le blog d'Émilie : emilie-yoga.blogspot.com
- RYE (Recherche sur le yoga dans l'éducation)
35, rue Rousselet à Paris 75007 – Tél : 09 73 50 73 21
Courriel : contact@rye-yoga.fr

LIRE

- *Le yoga de Kika*, d'Ulrika Dezé (Milan) – 12,50 €.
- *Mon premier livre de yoga*, de Sophie Martel, Marie-Hélène Tapin et Isabelle Charbonneau (Éditions Enfants Québec) – 9,95 €.
- *Le manuel du yoga à l'école – Des enfants qui réussissent*, de Micheline Flak et Jacques de Coulon, Éditions Payot format poche – 8,90 €.