

**Zeitschrift:** Mobile : la revue d'éducation physique et de sport  
**Herausgeber:** Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école  
**Band:** 11 (2009)  
**Heft:** 6

**Artikel:** En adéquation avec le monde  
**Autor:** Leonardi Sacino, Lorenza  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-995779>

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 27.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



## *En adéquation avec le monde*

Les bienfaits du yoga sont connus: ouverture au monde, amélioration de la posture, souplesse, force et endurance. Chez les enfants qui le pratiquent régulièrement, on a également pu observer des effets positifs sur la mémoire, la concentration, l'estime de soi et la volonté.

Texte: Lorenza Leonardi Sacino; photo: Lucio Contino

«**A** la fin de la leçon, je me sens comme un oiseau, légère et en paix avec moi-même.» Alessia, 11 ans, fréquente depuis une année le cours pour enfants dispensé à Bienne par Chantal Grandjean, professeur de yoga depuis bientôt 30 ans. Développement et ouverture au monde y sont les mots clés. L'enfant s'épanouit grâce à, d'une part, l'amélioration de ses perceptions, de la motricité fine et globale, et, d'autre part, à la décentration. L'orientation spatio-temporelle se précise aussi. «J'ai commencé le yoga parce que je me sentais fragile et stressée», confie Alessia. «Avant, il m'arrivait de rentrer de l'école très énervée, parfois à cause d'histoires entre copines. Maintenant, je parviens à me calmer lorsque quelque chose de désagréable se produit. Je me sens mieux ainsi». L'objectif fondamental de Chantal Grandjean est justement d'apprendre à ses petits élèves à retrouver leur calme, à se détendre et à se concentrer. Le terme yoga signifie se relier, entrer en relation. Il dérive du mot sanskrit

«yug» qui exprime le concept d'union, d'équilibre entre le corps, la respiration et l'esprit. Le but du yoga est de canaliser le mental afin de développer et de maintenir un état de sereine concentration.

### Avec une ferme douceur

L'âge idéal pour commencer le yoga se situe entre cinq et six ans, soit dès que l'enfant n'est plus focalisé sur lui-même et qu'il est capable d'imiter les autres. Contrairement au cours destiné aux adultes, où l'accent est mis sur la respiration coordonnée aux mouvements, le yoga des enfants est caractérisé par l'expansion, le développement. Une grande créativité favorise cette ouverture au monde. «Il y a toujours des surprises avec eux. Leur rythme étant plus rapide, il faut faire preuve de vigilance et de disponibilité.» Quelles que soient les adaptations nécessaires, les objectifs fixés lors de la préparation de la séance doivent être respectés. Durant la leçon, Chantal Grandjean garde un œil sur tous les enfants. Elle contrôle l'exécution des exercices et, le cas échéant, intervient pour éviter une chute, une collision ou une position inadaptée.

Son attitude est douce et patiente, même quand elle doit réclamer le silence. Toujours fidèle à son mot d'ordre: enseigner avec amour. «Cependant, je n'oublie pas que les enfants ont besoin de points de référence bien définis. Une fois, durant une séance, ils étaient surexcités, c'était le chaos. Lors du rituel d'évaluation final, je leur ai dit que leur comportement avait été incorrect. Ils ont tout de suite compris le message et leur attitude fut complètement différente la leçon suivante.» La perception, puis l'expression verbale des sensations et des sentiments sont deux aspects sur lesquels l'enseignante insiste beaucoup. Au début et avant de prendre congé d'eux, elle rassemble les enfants autour d'elle. «C'est une sorte d'évaluation, une occasion d'exprimer le vécu agréable et/ou moins plaisant de la leçon. Il est important, surtout à leur âge, de pouvoir nommer les émotions associées aux expériences.»

### Surprises et rituels

Les rituels fixent des repères: ils permettent de savoir comment chacun se sent. La devinette au début du cours et l'histoire qui le clôture sont des moments très particuliers pour Alessia. «On s'amuse toujours beaucoup lorsqu'on essaie de deviner l'objet auquel la maîtresse pense et que nous utiliserons pour les premiers exercices.» Il peut s'agir d'un bâton en bambou, d'un ballon ou encore d'une partie du corps comme la bouche ou les pieds.

Les leçons accordent une place centrale à l'imitation de postures d'animaux (cobra, lion, chien), souvent sous forme d'enchaînements. Jouer avec le corps en produisant des sons, des bruits ou en articulant des mots favorise la respiration. La musique ne constitue pas un élément fondamental du cours. «Il m'arrive d'utiliser des instruments à percussion ou des enregistrements, mais ce n'est pas la règle», explique Chantal Grandjean. Selon elle, les enfants d'aujourd'hui vivent dans un environnement envahi par la musique d'ambiance, une rumeur permanente. A la longue, le cerveau n'enregistre plus ce bruit de fond. C'est pourquoi l'enseignante intègre uniquement la musique comme support rythmique pour stimuler l'écoute des enfants.

### Une philosophie vieille de 2000 ans

Du yoga en général, Chantal Grandjean retient surtout la relation, l'ouverture confiante accompagnant la découverte des qualités individuelles et de la beauté intérieure. Pour reconnaître ses richesses personnelles, il faut développer l'estime de soi et la confiance en ses propres moyens dès le plus jeune âge. Durant les leçons, les enfants ont maintes occasions de se sentir uniques et importants. Réguliè-

rement, ils endosseront le rôle d'enseignant afin de proposer aux camarades l'exercice de leur choix. «Un des enfants souffrait d'un manque de confiance en lui. Aujourd'hui, il est beaucoup plus ouvert. Mon objectif est que chacun réussisse en fonction de ses capacités.» Les compliments et les encouragements font partie de cette philosophie, de même que l'absence de jugement. La spontanéité, la liberté et l'exploitation du potentiel des enfants s'exercent au sein d'un cadre structuré. Tous ces éléments sont inspirés par les aphorismes des *Yoga Sutra*. Ce texte de référence, écrit il y a plus de 2000 ans par Patanjali, ne mentionne pas ce qui est négatif, mais il met l'accent sur le développement d'habitudes positives. «Grâce au yoga, les enfants apprennent à résoudre les conflits de manière pacifique, en trouvant des alternatives à l'agressivité qui prévaut souvent sur le dialogue. Ils vivront ainsi en adéquation avec le monde intérieur et extérieur!» ■

Contact: [chantal.grandjean@gmx.ch](mailto:chantal.grandjean@gmx.ch)

### Commentaire

#### Stimuler la fantaisie

Dans un monde où les enfants sont sollicités de toutes parts, les mouvements méditatifs qui demandent attention et concentration sont plus que jamais importants. Le travail effectué par cette enseignante apparaît comme une précieuse contribution allant dans ce sens. S'inspirer de la tradition du yoga est un choix judicieux et compréhensible. Les exercices physiques puisés dans le répertoire animalier permettent aux enfants de stimuler leur imagination. Cette discipline est – et a toujours été – une tradition ouverte. Les exercices et les méthodes s'articulent autour de principes de base solides pouvant être adaptés à chaque époque. Avec le temps, les éléments qui fonctionnaient bien ont été maintenus tandis que ceux qui ne faisaient pas sens pour les adeptes ont été abandonnés. Ces principes de base ont été définis par Patanjali dans le *Yoga Sutra*. Il ne faut pas oublier que les 196 aphorismes contenus dans ces textes ont été écrits comme ressources mnémotechniques pour des hommes vivant en total isolement et en ascètes. C'est pourquoi l'appellation *yoga* me semble un peu problématique. Il existe aussi dans notre culture de bons principes pour aider les enfants à se sentir bien et à s'affirmer au travers de leurs propres expériences. La technique en soi importe donc moins que le travail et la personnalité de l'enseignant.



Martin Rumo est collaborateur scientifique à l'OFSCO et professeur diplômé de yoga.

Contact: [martin.rumo@baspo.admin.ch](mailto:martin.rumo@baspo.admin.ch)



DermaPlast.

## KURS für Sportlerbetreuung

Basisausbildung für kompetente Sportlerbetreuung

### THEMEN:

- Sportmassage
- Stretching
- Doping
- Taping
- Sportverletzungen
- Sporternährung

**Leitung:** Jack Eugster, Masseur des Schweizer Eishockey - verbandes mit seinem Team

**Kursort:** Sport- und Fitnesscenter Schumacher in Dübendorf

**Kosten:** Fr. 390.--inkl. Mittagessen (Sie erhalten Material im Wert von Fr. 200.--)

**Dauer:** 2 Tage jeweils Sa/So

Anmeldungen: Jack Eugster  
Postfach 2176  
8600 Dübendorf 2

### KURSDATEN 2010

- 23./24. Jan. 10
- 17./18. April 10
- 12./13. Juni 10

oder E-Mail: [jack@medcoach.ch](mailto:jack@medcoach.ch)

oder Natel: 079 211 61 18

INTERNET [www.medcoach.ch](http://www.medcoach.ch)



## Week-end en Valais

**Du vendredi au dimanche à partir de Fr. 98.- par personne en pension complète**

- Logement en dortoirs ou en chambres doubles (supplément de prix)
- Utilisation gratuite des infrastructures sportives avec piscine couverte, triple halle de sport, etc.
- À quelques minutes à pied du téléphérique Fiesch-Eggishorn



[www.sport-feriencenter.ch](http://www.sport-feriencenter.ch)

3984 Fiesch/Valais, Téléphone 027 970 15 15, [info@sport-feriencenter.ch](mailto:info@sport-feriencenter.ch)



Haute école spécialisée bernoise

**Haute école fédérale  
de sport de Macolin HEFSM**

## Etudes de master en sport d'élite 2010-2012



En septembre 2010, la Haute école fédérale de sport de Macolin lancera pour la deuxième fois une filière d'études unique en Suisse: celle de «Master of Science HEFSM in Sports avec approfondissement en sport d'élite». Cette formation interdisciplinaire et axée sur la pratique offre des débouchés professionnels intéressants dans le sport d'élite ou dans des domaines apparentés.

### Conditions d'admission

- Bachelor en sport ou formation de niveau haute école équivalente et expérience de plusieurs années dans le sport d'élite
- Une expérience du sport de performance constitue un avantage

### Clôture des inscriptions

31 mars 2010

### Début des études

20 septembre 2010

### Durée des études

- 3 semestres à plein temps
- Possibilité d'étudier à temps partiel sur une durée plus longue

### Renseignements et inscription

Office fédéral du sport OFSPO  
Haute école fédérale de sport de Macolin HEFSM  
Secrétariat des études de sport  
2532 Macolin  
Tél. +41 (0)32 327 64 70  
[office.ehsm@baspo.admin.ch](mailto:office.ehsm@baspo.admin.ch)

[www.hefsm.ch](http://www.hefsm.ch)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO

OFSCO  
2532 Macolin