



LE YOGA, DE L'ÉCOLE PRIMAIRE À L'UNIVERSITÉ

Pourquoi et comment?

Depuis les 20 dernières années, la pratique du yoga s'est popularisée dans toutes les sphères de la société occidentale : elle est maintenant accessible dans les grands centres et en régions, pour les adultes comme pour les enfants. Les cours de yoga sont aujourd'hui offerts dans un large éventail de formes afin de rejoindre le plus grand nombre. Ainsi, que l'on souhaite relaxer, se mettre en forme, méditer, se recentrer ou tout simplement s'amuser, on trouvera certainement un cours de yoga qui nous convient.

Cette diversité peut toutefois créer une certaine confusion : qu'est-ce que le yoga ? Est-il adapté aux enfants et aux adolescents ? Pour quelles raisons et dans quelles conditions devrait-on l'implanter dans les milieux éducatifs ? Peut-on le faire uniformément de l'école primaire jusqu'à l'université ? Y a-t-il des personnes qui, en raison de handicaps, de troubles ou de croyances particulières, ne devraient pas faire de yoga ? À l'inverse, le yoga peut-il bénéficier à des élèves vivant avec des situations d'apprentissage difficiles ?

Cet ouvrage entend apporter des réponses à ces questions afin d'éclairer les acteurs et actrices des milieux éducatifs ainsi que les chercheurs et chercheuses qui s'interrogent sur la pertinence de l'utilisation du yoga auprès des élèves de tous âges. Basé sur les données scientifiques les plus à jour ainsi que sur des expériences réalisées dans des écoles et des universités québécoises, ce livre comble un manque important dans les écrits, notamment francophones, et offre un panorama des programmes, de leurs effets et des conditions gagnantes à une implantation réussie pour tous les niveaux d'enseignement.

Sous la direction de
Jacques Cherblanc
et **Christiane Bergeron-Leclerc**

2023 | 320 pages

Collection **Éducation - Intervention**
sous la direction de Nadia Rousseau

978-2-7605-5847-2 **38,00 \$** PAPIER

978-2-7605-5848-9 **31,99 \$** PDF

978-2-7605-5849-6 **31,99 \$** EPUB



INTRODUCTION

CHAPITRE 1

Le yoga ou les yogas ?

Jacques Cherblanc

CHAPITRE 2

Le yoga et l'éducation. Une présentation des principaux programmes existants

Édith Ménard, Isabelle Cloutier, Christiane Bergeron-Leclerc et Jacques Cherblanc

CHAPITRE 3

Les effets des programmes de yoga auprès de populations scolaires ayant des besoins particuliers

Jacques Cherblanc, Isabelle Cloutier et Christiane Bergeron-Leclerc

CHAPITRE 4

Le yoga comme outil de développement global des élèves d'âge primaire ?

Jacques Cherblanc, Isabelle Cloutier et Christiane Bergeron-Leclerc

CHAPITRE 5

La pratique du yoga en première année du primaire pour soutenir l'attention et la régulation des émotions

Emmanuelle Montesinos-Gelet

CHAPITRE 6

Du rêve à la réalité. L'expérimentation d'un programme de yoga au sein d'une école primaire

Christiane Bergeron-Leclerc, Jacques Cherblanc, Anne-Sophie Langlois, Eve Pouliot et Frédérique Chouinard

CHAPITRE 7

Le yoga comme outil de développement global des élèves d'âge secondaire ?

Jacques Cherblanc, Isabelle Cloutier et Christiane Bergeron-Leclerc

CHAPITRE 8

Inspire, expire et conspire. L'utilisation du yoga dans le programme Bien dans mes baskets

Martin Dusseault, Christiane Bergeron-Leclerc, Scott Simons et Anne-Sophie Langlois

CHAPITRE 9

Le yoga au collège et à l'université ? Une recension narrative des effets d'un programme de yoga sur le bien-être et la réussite scolaire des étudiants postsecondaires

Jacques Cherblanc, Isabelle Cloutier et Christiane Bergeron-Leclerc

CHAPITRE 10

Promouvoir la santé mentale des étudiants universitaires. Le yoga comparé au plein air

Christiane Bergeron-Leclerc et Jacques Cherblanc

CHAPITRE 11

Les défis et les enjeux de l'intégration du yoga dans les écoles primaires et secondaires

Isabelle Cloutier, Christiane Bergeron-Leclerc et Jacques Cherblanc

CONCLUSION

Jacques Cherblanc et Christiane Bergeron-Leclerc

JACQUES CHERBLANC est professeur titulaire et directeur de l'Unité d'enseignement en études religieuses et en éthique de l'Université du Québec à Chicoutimi.

CHRISTIANE BERGERON-LECLERC est professeure agrégée à l'Unité d'enseignement en travail social de l'Université du Québec à Chicoutimi.

Avec la collaboration de Christiane Bergeron-Leclerc, Jacques Cherblanc, Frédérique Chouinard, Isabelle Cloutier, Martin Dusseault, Anne-Sophie Langlois, Édith Ménard, Emmanuelle Montesinos-Gelet, Eve Pouliot et Scott Simons.