

ADAPTER LE YOGA

10 clés pour passer de la posture à la personne

Seniors • Handicap • Petite enfance • Publics fragiles

Mini-guide pratique pour les professionnels du soin, du médico-social, de la petite enfance, de l'enseignement et de l'activité physique

Bienvenue !

Je suis **Claudia Martin**, professeure de Yoga depuis plus de 10 ans, spécialisée dans l'adaptation du Yoga aux publics spécifiques.

J'interviens auprès de bébés et jeunes enfants, d'enfants et adolescents, de personnes âgées et de personnes en situation de handicap, notamment en structures petite enfance, médico-sociales, EHPAD, résidences autonomie et établissements spécialisés.

Au fil de ces expériences, j'ai construit ma manière de travailler autour de 5 verbes :

OBSERVER → CHOISIR → ADAPTER → EXPÉRIMENTER → TRANSFÉRER

Car adapter le Yoga ne consiste pas simplement à rendre une posture « plus facile ».

Il s'agit d'abord de comprendre **qui est devant nous** : ses capacités, ses besoins, son environnement, sa compréhension, sa fatigabilité, ses réactions et le contexte dans lequel nous intervenons.

Adapter, ce n'est pas simplifier. C'est faire des choix.

La qualité d'une pratique adaptée ne dépend donc pas du nombre de postures que l'on connaît, mais de notre capacité à savoir **quoi proposer, pourquoi, comment... et parfois quand ne pas proposer.**

Dans ce mini-guide, je vous propose **10 clés concrètes** pour commencer à développer ce raisonnement.

AVANT DE COMMENCER

La sécurité avant la posture

Avant même de réfléchir à une posture ou à un exercice, une première question est essentielle :

De quelles informations ai-je besoin pour proposer cette pratique dans de bonnes conditions ?

Selon votre métier, votre public et votre contexte d'intervention, il peut notamment être nécessaire de prendre en compte :

- les capacités motrices et fonctionnelles ;
- les difficultés ou limitations connues ;
- la douleur ou l'inconfort exprimés ;
- la fatigabilité ;
- les capacités de compréhension et de communication ;
- les modalités habituelles de déplacement et d'installation ;
- les informations transmises par l'équipe ou les professionnels de santé lorsqu'elles sont nécessaires à votre intervention ;
- les éventuelles précautions ou contre-indications relevant de votre champ professionnel ;
- les signes indiquant qu'une pratique doit être modifiée, interrompue ou ne pas être proposée.

Le Yoga ne remplace jamais un avis médical, paramédical ou psychologique. Il ne constitue pas, à lui seul, une approche thérapeutique.

Chaque professionnel utilise les outils proposés dans le respect de ses compétences, de son cadre d'exercice et des besoins de la personne accompagnée.

LES 10 CLÉS DU YOGA ADAPTÉ

CLÉ 1 — Partir de la personne, pas de la posture

Avant de vous demander :

« **Quelle posture vais-je proposer ?** »

demandez-vous :

« **Qui est devant moi ?** »

Observez notamment :

**Mobilité • Équilibre • Compréhension • Attention • Fatigabilité • Sensorialité •
Communication • État émotionnel • Environnement**

Deux personnes capables, en apparence, de réaliser la même posture n'auront pas nécessairement besoin du même accompagnement.

L'une aura besoin d'une démonstration.

Une autre d'une consigne très courte.

Une troisième d'un support.

Une autre encore aura besoin de pratiquer assise.

La question à retenir :

Qu'est-ce que cette personne peut réellement expérimenter aujourd'hui ?

CLÉ 2 — Toujours savoir pourquoi on propose une pratique

Avant de choisir une posture, une respiration ou une relaxation, posez-vous une question très simple :

Pourquoi ?

Cherchez-vous à favoriser :

- la mobilité ?
- la conscience corporelle ?
- l'attention ?
- la respiration ?
- la détente ?
- l'équilibre ?
- la coordination ?
- l'interaction ?
- le plaisir de bouger ?
- un temps de retour au calme ?

Une même pratique peut avoir des intentions très différentes.

Et surtout : l'exercice doit être choisi en fonction de l'objectif et de la personne, et non en fonction de l'exercice que vous aviez envie de proposer.

CLÉ 3 — Distinguer objectif professionnel et objectif yogique

Cette distinction est particulièrement importante lorsque le Yoga est utilisé par des professionnels du soin, du médico-social, de la petite enfance ou de l'activité physique.

Une psychomotricienne, une kinésithérapeute, une ergothérapeute, une EJE, une éducatrice spécialisée ou une enseignante APA peuvent utiliser certains outils issus du Yoga.

Mais elles ne les utilisent pas nécessairement avec la même intention qu'une professeure de Yoga.

Prenons quelques exemples.

Un même outil : la respiration

Une professeure de Yoga peut l'intégrer dans une pratique globale de Yoga.

Un professionnel peut s'en saisir, dans le cadre de ses compétences, comme support d'attention, de perception corporelle ou de retour au calme.

Un même outil : le mouvement des bras

Selon le contexte, il peut devenir un support de mobilité, de coordination, d'imitation, de conscience corporelle ou simplement de plaisir du mouvement.

Un même outil : une posture ludique

Avec un jeune enfant, elle peut devenir un jeu d'imitation, une expérience motrice ou un support d'interaction.

Vous n'avez pas besoin de changer de métier pour intégrer certains outils issus du Yoga.

Vous devez en revanche apprendre à les choisir et à les utiliser avec pertinence dans votre propre cadre professionnel.

CLÉ 4 — Adapter la position et la posture

Adapter ne signifie pas chercher systématiquement une version « plus facile ».

Cela signifie chercher une proposition **accessible et pertinente pour cette personne, à ce moment-là.**

Une même pratique peut être proposée :

- debout ;
- debout avec appui ;

- sur une chaise ;
- dans un fauteuil roulant ;
- au sol ;
- sur un lit ;
- avec un support ;
- avec une amplitude réduite ;
- avec une partie du mouvement seulement ;
- voire uniquement par la respiration, l'attention ou l'imagerie corporelle lorsque le mouvement n'est pas pertinent.

La posture de référence n'est donc qu'un **point de départ**.

CLÉ 5 — Adapter la consigne

Une pratique accessible physiquement peut devenir inaccessible simplement parce que la consigne n'est pas adaptée.

Il est possible de modifier :

Les mots

Une phrase longue peut devenir une consigne de quelques mots.

La démonstration

Certaines personnes comprennent beaucoup mieux en regardant qu'en écoutant.

L'imitation

Particulièrement intéressante avec les jeunes enfants ou certains publics présentant des difficultés de compréhension.

Les supports visuels

Images, pictogrammes, objets ou repères dans l'espace peuvent faciliter la compréhension.

Le rythme

Parler moins, laisser davantage de temps, répéter.

Le nombre d'informations

Une consigne à la fois peut parfois suffire.

Adapter le Yoga, c'est donc aussi **adapter sa manière de communiquer**.

CLÉ 6 — Adapter la durée

Une pratique adaptée n'a pas besoin d'être longue pour être pertinente.

Un jeune enfant peut entrer pleinement dans une proposition pendant quelques secondes puis passer à autre chose.

Une personne âgée peut avoir besoin de pauses.

Une personne présentant des troubles attentionnels peut bénéficier d'une alternance entre plusieurs propositions très courtes.

Une personne fatigable peut commencer une séance avec certaines capacités qui évoluent quelques minutes plus tard.

Ne vous demandez donc pas uniquement :

« **Combien de temps dure mon exercice ?** »

Mais plutôt :

« **Combien de temps cette proposition reste-t-elle pertinente pour cette personne ?** »

CLÉ 7 — Adapter l'environnement

L'adaptation ne concerne pas uniquement le corps.

Regardez autour de vous.

- Y a-t-il trop de bruit ?
- Trop de matériel visible ?
- L'espace permet-il de circuler ?
- Les tapis constituent-ils un obstacle ?
- Le fauteuil est-il correctement positionné ?
- Certains objets détournent-ils constamment l'attention ?
- La lumière est-elle adaptée ?
- Le groupe est-il trop important ?
- Les professionnels peuvent-ils intervenir facilement si nécessaire ?

Avec certains publics, **modifier l'environnement peut être plus efficace que modifier la posture.**

CLÉ 8 — Observer la réponse plutôt que chercher à terminer son programme

Vous avez préparé votre séance.

C'est utile.

Mais votre programme ne doit jamais devenir plus important que la personne qui se trouve devant vous.

Pendant la pratique, observez :

- le visage ;
- la respiration ;
- la posture ;
- les mouvements ;
- les signes de fatigue ;
- la compréhension ;
- l'engagement ;
- le retrait ;
- l'agitation ;
- l'inconfort ;
- le refus.

Votre séance préparée constitue une trame.

La réponse de la personne vous indique ce que vous allez réellement faire.

CLÉ 9 — Connaître ses limites professionnelles

Savoir adapter, c'est aussi savoir **quand ne pas proposer**.

Le Yoga peut constituer un outil complémentaire dans différents contextes.

Il ne remplace pas un diagnostic, un traitement ou un accompagnement médical, paramédical ou psychologique lorsqu'ils sont nécessaires.

Chaque professionnel doit rester dans son champ de compétences.

Face à une situation qui dépasse celui-ci, la bonne adaptation peut être :

modifier • interrompre • demander un avis • transmettre • orienter • ne pas proposer

Dire « je ne sais pas » ou « cette situation nécessite l'avis d'un autre professionnel » fait aussi partie d'une pratique responsable.

CLÉ 10 — Transférer dans son propre métier

C'est probablement l'une des clés les plus importantes de ce guide.

La kinésithérapeute reste kinésithérapeute.

La psychomotricienne reste psychomotricienne.

L'ergothérapeute reste ergothérapeute.

L'EJE reste EJE.

L'éducatrice reste éducatrice.

L'enseignante APA reste enseignante APA.

Et la professeure de Yoga reste professeure de Yoga.

L'objectif n'est pas de mélanger les métiers.

Il est d'apprendre à intégrer certains outils issus du Yoga dans une pratique professionnelle existante, lorsque cela est pertinent et dans le respect de son champ de compétences.

Le Yoga devient alors un outil supplémentaire dans votre boîte à outils professionnelle.

UN EXEMPLE CONCRET

Une posture, 5 publics, 5 façons de raisonner

Prenons une posture extrêmement simple : « **Tadasana** », **la posture de la montagne**.

Dans sa proposition de référence, la personne se tient debout, stable, le regard à l'horizon, dans une posture d'allongement et de présence corporelle.

Mais faut-il enseigner cette posture de la même manière à tout le monde ?

Non.

Voici cinq exemples.

1. Avec un enfant de 2 ans

Objectif possible : imitation, expérience corporelle, jeu.

Proposition : devenir « grand comme une montagne ».

Consigne : très courte, imagée et ludique.

Durée : quelques secondes.

Modalité : imitation de l'adulte.

À observer : plaisir, engagement, envie de bouger.

À éviter : rechercher un alignement postural précis ou demander à l'enfant de rester immobile longtemps.

2. Avec un adolescent présentant une déficience intellectuelle

Objectif possible : conscience corporelle, imitation, repérage corporel.

Proposition : posture debout si elle est accessible.

Consigne : une information à la fois.

Supports possibles : démonstration, pictogramme ou repère visuel.

À observer : compréhension, équilibre, engagement, signes de fatigue ou de désintérêt.

3. Avec un adulte présentant des troubles moteurs

Objectif possible : mobilisation accessible, conscience corporelle, respiration.

Adaptations possibles :

- réduire l'amplitude ;
- utiliser un support ;
- modifier la position ;
- ne mobiliser qu'une partie du corps ;
- dissocier les mouvements si nécessaire.

À observer : confort, possibilités réelles de mouvement, fatigue et réactions corporelles.

4. Avec une personne âgée présentant une fragilité ou une mobilité réduite

Objectif possible : conscience des appuis, verticalité, mobilisation douce.

Proposition : debout avec appui ou assise selon les capacités.

Consigne : courte et concrète.

À observer particulièrement : équilibre, douleur, fatigue, appréhension et besoin d'appui.

5. Avec une personne utilisant un fauteuil roulant

La question n'est pas :

« Comment lui faire reproduire absolument la posture debout ? »

Mais :

« Quelle expérience souhaitons-nous conserver de cette pratique ? »

Cela peut être :

- l'allongement du haut du corps ;
- l'ouverture des bras ;
- la conscience de la respiration ;
- les appuis accessibles ;
- la perception de la verticalité ;
- l'attention portée aux sensations.

La pratique est alors reconstruite à partir des possibilités réelles de la personne.

EST-CE ENCORE LA MÊME PRATIQUE ?

Oui... si l'on conserve ce qui est pertinent de l'intention initiale.

Est-ce la même manière de l'enseigner ?

Non. Et c'est précisément là que commence l'adaptation.

ADAPTER EN TEMPS RÉEL

La proposition préparée n'est qu'une hypothèse

Voici un principe que j'utilise constamment dans mes interventions :

**J'OBSERVE → JE PROPOSE →
J'OBSERVE LA RÉPONSE → J'AJUSTE**

Vous aviez prévu une pratique debout.

L'équilibre est trop incertain ?

→ **Vous passez sur chaise.**

Vous aviez prévu cinq minutes.

L'attention diminue fortement après une minute ?

→ **Vous raccourcissez ou vous changez de proposition.**

Votre consigne verbale n'est pas comprise ?

→ **Vous démontrez.**

La personne semble gênée par l'environnement ?

→ **Vous modifiez l'environnement.**

La personne refuse ?

→ **Vous n'imposez pas la pratique.**

Une adaptation n'est jamais définitivement acquise.

Une proposition pertinente aujourd'hui peut devoir être modifiée demain.

À VOUS DE JOUER

Pensez maintenant à **une personne que vous accompagnez réellement.**

Choisissez une pratique que vous aimeriez lui proposer.

Puis répondez à ces questions :

Pourquoi est-ce que je souhaite proposer cette pratique ?

.....

Quelles sont les capacités de cette personne ?

.....

Quels obstacles ou difficultés puis-je anticiper ?

.....

Que puis-je modifier ?

- ☐ Position
- ☐ Amplitude
- ☐ Consigne
- ☐ Durée
- ☐ Rythme
- ☐ Matériel
- ☐ Environnement
- ☐ Support visuel
- ☐ Taille du groupe
- ☐ Autre :

Quels signaux vais-je observer pendant la pratique ?

.....

Qu'est-ce qui pourrait m'amener à modifier ou à interrompre ma proposition ?

.....

VOTRE FICHE PRATIQUE À IMPRIMER

MA GRILLE « DE LA PERSONNE À LA PRATIQUE »

Avant de proposer une pratique, je me pose ces questions.

J'OBSERVE	JE ME DEMANDE	JE PEUX ADAPTER
Mobilité	Quelles amplitudes sont réellement accessibles ?	Position, amplitude, support
Équilibre	Quelle position est adaptée et sécurisante ?	Debout, appui, chaise, sol
Compréhension	Quelle consigne peut être comprise ?	Mots, démonstration, imitation, pictogrammes
Attention	Quelle durée est réaliste ?	Durée, rythme, alternance
Sensorialité	Quels stimuli peuvent aider ou gêner ?	Bruit, lumière, objets, espace
Fatigabilité	Quels signes dois-je observer ?	Pause, durée, intensité
Communication	Comment la personne exprime-t-elle accord, inconfort ou refus ?	Mode de communication, observation, rythme
Environnement	L'espace est-il adapté ?	Installation, matériel, nombre de participants
Objectif	Pourquoi est-ce que je propose cette pratique ?	Choix de l'exercice
Réaction	Que m'indique la personne pendant la pratique ?	Poursuivre, modifier, interrompre

LES 5 QUESTIONS À RETENIR

Si vous ne deviez conserver qu'une seule chose de ce guide, gardez ces cinq questions :

1. QUI ?

Qui ai-je réellement devant moi ?

2. POURQUOI ?

Quel est mon objectif ?

3. QUOI ?

Quelle pratique est pertinente pour cet objectif et cette personne ?

4. COMMENT ?

Que dois-je adapter : posture, consigne, durée, matériel, environnement ?

5. ET MAINTENANT ?

Que m'indique la réaction de la personne et dois-je poursuivre, modifier ou arrêter ?

**QUI → POURQUOI → QUOI → COMMENT
→ J'AJUSTE**

ET MAINTENANT ?

Si vous avez utilisé la grille précédente, vous l'avez probablement constaté :

adapter le Yoga demande bien davantage que connaître des variantes de postures.

Il faut apprendre à observer, définir une intention, choisir, proposer, regarder ce qui se passe... puis réajuster.

C'est précisément ce que je transmets dans mes formations en Yoga adapté.

J'accompagne les professionnels du soin, du médico-social, de la petite enfance et de l'activité physique qui souhaitent intégrer des outils issus du Yoga **sans changer de métier et sans devenir professeurs de Yoga.**

L'objectif est d'enrichir votre boîte à outils professionnelle avec des pratiques corporelles, respiratoires, attentionnelles et de relaxation que vous apprenez à sélectionner, à sécuriser et à adapter à votre public et à votre contexte.

VOUS AVEZ UN PROJET DE FORMATION ?

Vous souhaitez :

- former une équipe au sein de votre établissement ;
- construire une formation adaptée aux publics que vous accompagnez ;
- développer de nouveaux outils corporels, respiratoires ou de relaxation ;
- apprendre à mieux adapter les pratiques aux capacités de vos patients, résidents, usagers ou jeunes enfants ?

Nous pouvons échanger sur votre public, vos besoins et vos objectifs afin d'envisager une formation adaptée à votre structure.

Claudia Martin

Professeure de Yoga

Spécialisée dans les formations en Yoga adapté

Plus de 10 ans d'expérience auprès de publics spécifiques

claudia@yogapassion.fr

07 70 19 37 27

yogapassion.fr

Le Yoga pour tous, sans exception.