

## UN ITINERAIRE DE DECOUVERTE : LE LABYRINTHE.

**Itinéraire** : Voyager dans l'espace et dans le temps, mythe et réalité. Traverser les siècles et les continents, visiter les mondes virtuels et explorer son labyrinthe intérieur. Le mythe de Thésée et du Minotaure, Dédale et Icare, le fil d'Ariane. Rencontre avec soi-même. Parcours et création de labyrinthes.

**Objectif** : Aider l'élève à se recentrer, à gérer son énergie, à éliminer son stress avant les contrôles, à intégrer des stratégies d'apprentissage et des techniques de travail. Améliorer l'image de soi pour trouver le chemin de la réussite.

Annie Roux, professeur de mathématiques et professeur de yoga, enseigne en collège et à l'IUFM site de Bourges, elle est aussi formatrice au RYE (Recherche sur le yoga dans l'éducation).

Dans cet itinéraire ,interviennent mathématiques, mythologie, arts plastiques et techniques de yoga à l'école, en classe de 5<sup>ème</sup>. L'itinéraire se déroule pendant 12 semaines le jeudi après-midi (2 heures hebdomadaires). Il se répartit en 6 séances pour le professeur de mathématiques, 3 pour le professeur de lettres classiques et 3 pour le professeur d'arts plastiques. Les élèves font 2 IDD dans l'année, choisis dans les 4 domaines prévus par les instructions officielles.

Annie Roux partage ses séances en 2 parties de durée égale : relaxation et travail corporel sur le tapis d'abord puis travail sur table ensuite.

### Progression du travail sur table.

Au départ présentation de chacun et dessin collectif du mandala-labyrinthe du groupe, les élèves venant de toutes les classes de 5<sup>ème</sup> du collège.

Labyrinthes jeux : chercher le chemin dans des labyrinthes variés, dessiner ce chemin sur une feuille de papier calque (seul ou par 2). *Labyrinthes magiques*.

Le chat, la souris , le fromage : la souris peut-elle manger le fromage sans se faire croquer par le chat ? recherche collective au tableau (projection du labyrinthe) puis individuelle sur feuille. *Voir annexe*.

Labyrinthes : recherche de chemins, le plus court, celui qui passe partout... recherche du centre... sur différents supports : l'homme labyrinthe, le pied, la main, le cerveau. *Mandalas Labyrinthes numéros 28-38*. Ce travail est précédé d'exercices de découverte du schéma corporel, du pied, de la main.

Les entrelacs : observation et coloriage de nœuds et boucles entrecroisées, lignes géométriques ou personnages. *Mandalas celtes*. Cette activité suit une séance de relaxation.

Questions et recherche personnelle : labyrinthe, dédale...Vocabulaire, origine, différents labyrinthes, histoires liées à ce thème, jeux, textes, images, voire exposé d'élèves ; cette recherche est libre en travail personnel entre les séances.

*Toute l'histoire du labyrinthe crétois est traitée par le professeur de lettres.*

Construction d'un labyrinthe à partir d'un support donné, un mandala, créer des ouvertures, des passages, des impasses, avec du fluide correcteur blanc et un feutre noir. Retrouver le chemin sur le dessin d'un camarade. *Mandalas de Marie Pré.*

Chercher le chemin aller-retour sur différents labyrinthes (crétois, romains, cathédrales gothiques...), d'abord avec les yeux, puis avec le doigt, puis avec un crayon et tracer le trajet en se concentrant sur le ressenti, sur le dessin. Faire une pause au cœur du labyrinthe, y faire un dessin (trésor par exemple...). Changer de couleur pour le retour... *Mandalas Labyrinthes numéros 1-2-5-10-15-31-27*

Dessiner une spirale en suivant le souffle, avec la main directrice, puis avec l'autre, puis avec les 2 mains ensemble, les paupières closes...de l'extérieur vers l'intérieur pour se recentrer, de l'intérieur vers l'extérieur pour s'extérioriser. Ce dessin a été préparé par des danses en cercle, en spirale (enroulement et déroulement).

Exercice de lâcher-prise par 2 : préparer 2 crayons de couleur. L'élève A dessine le chemin pour aller au cœur d'un labyrinthe, en fixant son attention sur le dessin, le tracé, le geste, le crayon ; l'élève B observe son camarade. Arrivé au centre A change de crayon et ferme les paupières, B lui prend la main et le guide vers la sortie en lui faisant dessiner le chemin; A se laisse guider en observant son ressenti. On recommence en échangeant les rôles. Tout se déroule en silence. Après l'activité il y a échange par 2 puis échange collectif.

Construction géométrique de dessin : spirale, entrelacs, avec modèle et programme de construction, avec le texte sans le modèle. *Géométrie pour le plaisir*. Les élèves ont le choix du dessin à reproduire.

Construction d'un labyrinthe crétois, romain, gothique, avec une technique. *Mandalas Labyrinthes pages 24 à 27*. Ici aussi choix du modèle et possibilité d'en faire plusieurs selon sa rapidité ou en terminant à la maison.

Créer son propre labyrinthe. Dessiner une silhouette, placer à l'intérieur son Minotaure, son Thésée, tracer le fil d'Ariane. Ce travail est personnel, l'élève peut le faire sans le montrer à ses camarades et sans le mettre dans son dossier. Ce dessin termine l'itinéraire, il est d'abord exécuté mentalement en visualisation dans une relaxation allongée sur le tapis. *Voir annexe.*

*Le professeur d'arts plastiques propose la création d'un labyrinthe. Voir annexe.*

## **Techniques corporelles et respiratoires.**

Tout d'abord préparation de la salle : les tables sont regroupées sur le côté pour le travail ultérieur ou empilées au fond, la pièce est balayée par les élèves et les tapis de sol sont installés au milieu.

Observation immobile du corps et du souffle, marche, course, danse, quelques postures (debout, assis, allongé) permettent la prise de conscience de l'environnement, l'acceptation de la présence de l'autre

Enracinement ( les pieds - le socle), verticalité (colonne vertébrale - axe du corps), ouverture (cage thoracique) développent la confiance en soi, facteur de réussite.

Recherche du centre, centre de gravité dans la zone abdominale, pointer ce centre, respiration abdominale.

Se recentrer pour mieux-être, se concentrer pour être plus efficace, pour mieux apprendre.

Quelques mots- clés pour explorer notre propre labyrinthe, pour retrouver notre centre: le monstre – le Minotaure, le héros – Thésée, le souffle (lien entre le corps et le mental) – le fil d’Ariane.

Le Minotaure : faire des grimaces, marcher à 4 pattes, rugir comme un animal féroce, une posture de yoga ,le **lion**, afin de libérer l’agressivité pour diminuer les conflits.

Thésée : une posture d’équilibre, l’arbre, pour améliorer la concentration, puis la posture du **héros** dans ses différentes versions pour améliorer équilibre et concentration, développer force, endurance et confiance en soi.

Ces deux postures, monstre et héros, sont pratiquées en apprentissage collectif, puis en petits groupes, 2 par 2 face à face, en même temps ou à tour de rôle, les monstres s’affrontent, les héros se défient, puis seul devant le groupe pour s’affirmer. Enfin les volontaires jouent devant leurs camarades un héros face à un monstre !

Techniques respiratoires :

- prendre conscience du processus respiratoire en l’observant, sans rien changer.
- respiration nasale.
- respirer en utilisant les 3 niveaux : abdominal, thoracique, sous-claviculaire.
- allonger l’expiration pour aller vers la détente.
- allonger l’inspiration pour tonifier, accroître son énergie.
- respiration purifiante avec expiration par la bouche pour éliminer l’agressivité.

Le parcours personnel de chacun est un véritable labyrinthe, la relaxation va aider l’élève à trouver le bon chemin vers la réussite, selon ses possibilités. Il va découvrir ce qui l’empêche de progresser et comment débloquer la situation.

*Chaque élève rassemble tous ses documents dans un dossier qui est ensuite relié.*

## **Des pistes à exploiter.**

Construire un labyrinthe collectif avec des matériaux divers : fils, laine, tissus, papiers, cartons, sable, peinture...pour affichage mural.

Tracer un labyrinthe sur le sol (cour, préau) à la peinture, à la craie...

Construire sur le sol un labyrinthe avec des pierres, du bois, une corde ...

Effectuer des calculs d’aires, de développement sur le labyrinthe de la cathédrale de Chartres par exemple.

*En juin 2006, nous avons peint sur le sol du préau un labyrinthe créé par les élèves ,c’est « une oreille, pour bien écouter au collège » qui a été choisie, par les élèves, parmi tous les projets*

## **Le labyrinthe : bibliographie**

Labyrinthes magiques. Voyages dans l'espace et dans le temps  
Jeu d'Aujourd'hui. Paris

Labyrinthes de Jeff Saward  
Flammarion

Mandalas Labyrinthes de Gernot Candolini  
Le Courrier du Livre

Chemins de sagesse. Traité du labyrinthe de Jacques Attali  
Le livre de poche

La géométrie du labyrinthe. Question de-  
Albin Michel.

Chartres, le labyrinthe déchiffré de John et Odette Ketley-Laporte  
Editions Jean Michel Garnier

Notre Dame de Chartres, l'énigme du labyrinthe  
Livret vendu sur place

Mandalas celtes de Klaus Holitzka  
Le Courrier du Livre

Mandalas miroirs de la paix de Marlis Ladurée  
Librairie de Médecis

Le parcours et le projet. Quel fil d'Ariane ? de Françoise Bernard, Renée Simonet  
Les éditions d'organisation

Clés pour apprendre. La sagesse égyptienne de Jacques de Coulon  
Edition Saint Augustin

Entrez, entrez dans le labyrinthe de Suchiro Tanemura et Toru Kawaharada  
Aux couleurs du monde

Pour la science, numéro 162, avril 1991

Bulletin APMEP numéro 439, mars-avril 2002

L'YX, bulletin du RYE (recherche sur le yoga dans l'éducation)  
Numéro 1, 2, 5, 7.

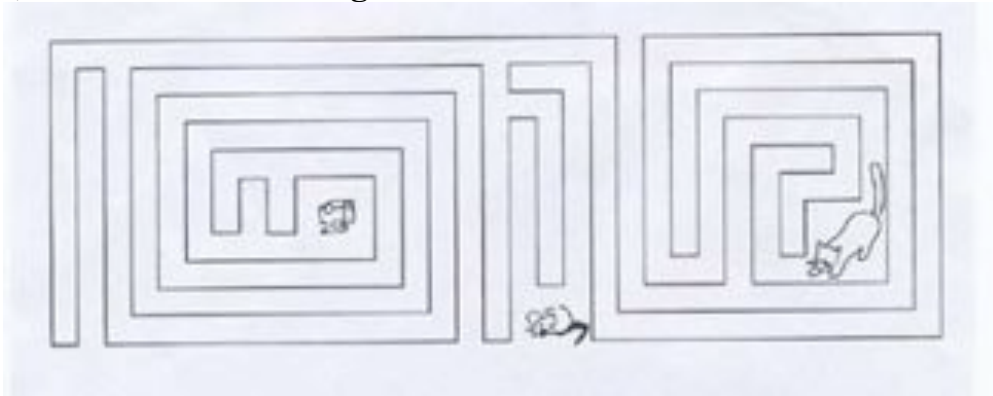
La géométrie pour le plaisir, L. et J. Denière, Dunkerque

Mandalas, Diffusion Marie Pré, l'Hermitage 14380 Saint Sever

Des enfants qui réussissent, le yoga à l'école par Micheline Flak et Jacques de Coulon,  
Desclée de Brouwer

**Disque** : musique de la Grèce antique, Atrium Musicae de Madrid, harmonia mundi.

## Le chat, la souris et le fromage.



## des dessins d'élèves.







## **Travail réalisé par le professeur de lettres classiques**

(en 3 séances de 2 heures)

- Recherche sur internet ou au CDI (encyclopédies, dictionnaire mythologique...) :  
histoire de Minos, Thésée...  
Recueil des connaissances.  
Reprise de l' « histoire » en 3 époques, avec 10 personnages et en 4 lieux.  
Schéma.  
Questionnaire à la séance suivante, qui reprend l'essentiel.
- Textes des Métamorphoses d'Ovide.
- Les palais crétois.  
Les grottes crétoises (cavernes initiatiques), hypothèse de Paul Faure.
- Illustrations : art minoen (saut du taureau).
- Initiation à l'alphabet grec.  
Les mots grecs utilisés en français.  
Exercices d'écriture.

## **Travail réalisé par le professeur d'arts plastiques.**

(en 3 séances de 2 heures)

**Créer un plateau de jeu comportant à la fois le tracé d'un labyrinthe et les images mobiles situées aux issues extérieures du jeu qui permettront au joueur d'obtenir le résultat de son aventure, échec ou réussite.**

- Choix d'un thème

l'univers dans lequel se déroule le jeu qui permettra de définir des formes particulières (contour général du labyrinthe, couloirs et pièces extérieures) et de prévoir les images additives.

exemples : le moyen âge, l'Égypte, la chevalerie, le monde végétal, la mer, le surnaturel ...

- Choix d'un style unique

un seul dessin ou plusieurs à organiser harmonieusement entre eux.

- Lignes

mathématiques ou libres, horizontales, verticales, obliques, brisées, courbes, circulaires...

- Formes

abstraites ou réalistes, en fonction du thème.

- Organiser un ensemble équilibré

à l'intérieur de la forme générale du jeu.

- **Varié toutes les mesures du tracé**

**longueur et largeur des couloirs, proportions des espaces intérieurs.**

- Varié la répartition des éléments

concentration de formes à certains endroits, espaces plus calmes à d'autres, pour une lecture plastique de l'ensemble dynamique.

- Eviter la monotonie

sauf en cas particulier d'une répétition organisée et voulue (symétrie par exemple)

- Techniques de mise en valeur

feutres, encre de chine, crayons de couleur, mine graphite ...  
couleurs libres.