

# Programme de formation

## Enseigner le yoga aux enfants de 0/12 ans

### Outils pédagogiques :

- Apports théoriques et échanges autour des fondements et de la pratique du yoga, et notamment du yoga enfant
- Expérimentations des différentes catégories de postures
- Apports théoriques sur leurs bienfaits corps-esprit et temps d'échanges
- Apports sur la pratique du yoga adaptée aux enfants : jeux, mouvements, imaginaire • Mises en pratique des temps d'échauffement et des jeux-découverte des postures • Outils de médiation corporelle : jeux de cartes , les supports pour rentrer dans les asanas, histoires, techniques de relaxation, jeux de respiration, jeux de concentration ou de cohésion de groupe • Diaporama de synthèse de formation
- Références bibliographiques
- Mises en situation et travail personnel

**Durée : 30 heures (4 jours) soit 28 heures en présentiel (4x7h) et 2 heures en distanciel (1h en amont puis en aval de la formation)**

### Profils des stagiaires

- Personnel éducatif, scolaire ou périscolaire
- Professeur de yoga
- Tout professionnel du champ de l'enfance

### Prérequis

- Justifier d'une activité de coach sportif, professeur de fitness, ou professeur de danse.
- Justifier de deux années de pratique du yoga

### Objectifs pédagogiques

- Élargir un champ de compétences professionnelles (un nouveau support d'aide au centrage, à la conscience du corps et à la gestion des émotions) avec l'approche du yoga, adapté aux enfants : du jeune enfant à 12 ans
- Acquérir des compétences transversales
- Aider l'enfant à développer ses capacités physiques et son attention par le biais de jeux avec des postures de yoga, des respirations spécifiques ou des massages
- Amener les enfants à mieux accueillir et canaliser leurs émotions afin d'optimiser le bien-être individuel et le vivre ensemble
- Construire des ateliers collectifs ludiques autour de la pratique du yoga de la petite enfance à la pré-adolescence • Acquérir des notions autour de l'accompagnement de l'enfant en situation de handicap
- Savoir définir et mettre en œuvre une séance de yoga enfants appropriée aux circonstances, au cadre et à l'objectif recherché • Savoir écrire et déployer un projet pédagogique en milieu scolaire
- Apprendre à communiquer sur ses ateliers yoga enfants et famille

### Contenu de la formation

## • Premier Jour

(présentation de la formation, des participants en présentation croisée, brise-glace, attentes et cadre de la formation)

- 1- Les origines et la philosophie du Yoga ● *Compétence 3 : Accueillir les participants*
  - Pratique yoga matinal en préambule
  - La signification du terme yoga
  - Les fondements du Yoga & le yoga de nos jours
  - Le développement du Yoga enfants
  
- 2- Les spécificités selon l'âge de l'enfant ● *Compétence 1 : Identifier les objectifs*
  - Les différents stades de développement
  - Le cerveau de l'enfant et les réflexes archaïques
  - Les compétences psycho-sociales : les compétences cognitives selon l'enfant
  - Besoin de mouvement
  
- 3- Les préalables à la pratique ● *Compétence 1 : Identifier les objectifs*
  - Evaluation de l'énergie du groupe d'enfants et notions d'ayurveda (les doshas)
  - Prise en compte des besoins spécifiques des enfants, physiques et émotionnels
  - Distinguer et faire ressentir les bienfaits du Yoga pour les enfants
  - Contre-indications ou mises en garde dans la pratique du Yoga enfants
  
- 4- Les différents types de postures et leurs bienfaits ● *Compétence 1 : Identifier les objectifs* ● *Compétence 7 : Respect des normes de sécurité*
  - Les bienfaits des asanas chez l'adulte et chez l'enfant
  - Les postures debout
  - Les postures assises
  - Les flexions et les torsions
  - Découverte des cartes postures illustrées

## • Deuxième Jour

(feed-back des attentes, questions, exercices respiratoires adaptés aux enfants) ● *Compétence 6 : Évaluer la satisfaction*

- 1- Poser les bases d'un atelier Yoga avec les jeunes enfants
  - Adaptation des exercices aux jeunes enfants et au cadre d'intervention
  - Découvrir les cartes annexes pour les + de 18 mois
  - Faire découvrir les différentes postures de Yoga en 1/2/3 étapes
  - Créer une dynamique de groupe bienveillante et joyeuse
  
- 2- Baby-yoga ● *Compétence 4 : Animer une séance* ● *Compétence 3 : Accueillir les participants* ● *Compétence 7 : Respect des normes de sécurité*
  - Les spécificités du baby yoga, pour les – de 18 mois
  - Lien réflexes archaïques et asanas
  - Un lien sécurisant
  - Etirements, postures et matériel
  
- 3- Yoga : se découvrir et interagir par le jeu ● *Compétence 2 : Séquencer les postures* ● *Compétence 4 : Animer une séance* ● *Compétence 5 : Corriger et accompagner*
  - Les propositions en deux par deux ou en groupe
  - Créations d'histoire (mise en pratique par petits groupes) et restitution
  - Faire et apprendre les postures des 18/36 mois
  - Ronde du yoga et cache-cache yoga
  - Les techniques facilitant le retour à soi
  
- 4- Temps de relaxation ● *Compétence 4 : Animer une séance* ● *Compétence 2 : Séquencer les postures*
  - Expérimenter la relaxation de l'étoile de mer et la comptine Alouette
  - Construire un temps de relaxation pour les petits
  - Eveil des sens
  - Accessoires : plumes, massages et musique
  
- 5- Questions diverses

## • Troisième Jour

(expérimentation du temps « échauffement »)

- 1- Comment construire une séance de Yoga enfants ● *Compétence 1 : Identifier les objectifs* ● *Compétence 2 : Déterminer une séquence* ● *Compétence 4 : Animer une séance*
  - Brainstorming « échauffement »
  - Poser un cadre et le faire respecter : techniques de gestion de groupe
  - Cartes et postures pour les enfants âgés de 3/12 ans
  - Les différents jeux supports à la pratique (statiques et en mouvement)
- 2- Yoga et Emotions ● *Compétence 1 : Identifier les objectifs* ● *Compétence 4 : Animer une séance*
  - Les émotions, mode d'emploi
  - Construire une séance sur la gestion des émotions
  - Supports sur la thématiques des émotions et compétences émotionnelles (CPS)
  - Développer la confiance en soi chez l'enfant
  - Partenariats possibles
- 3- Yoga en milieu scolaire ● *Compétence 1 : Identifier les objectifs* ● *Compétence 7 : Respect des normes ERP* ● *Compétence 6 : Évaluer la satisfaction*
  - Les spécificités des séances en milieu scolaire + les cas de handicap
  - Adapter les ateliers à un projet d'établissement
  - Accueillir la parole de l'enfant/élève
  - Temps de relaxation et de retour au calme
  - Carnet de bord

## • Quatrième Jour

(Yoga enfants spécial cohésion de groupe)

- 1- Mises en situation en petits-groupes ● *Compétence 4 : Animer une séance* ● *Compétence 5 : Corriger les participants* ● *Compétence 6 : Évaluer la satisfaction*
  - Echauffement - Corps de séance – Relaxation
  - Créer une séance en crèche ou avec une classe de 6ème
  - Feed-back
- 2- L'enfant en situation de handicap ● *Compétence 7 : Respect des normes*
  - Troubles du comportement chez l'enfant
  - Adaptation d'une séance à un handicap physique ou sensoriel
  - L'intérêt des cours particuliers au plus près des besoins de l'enfant
  - Vers l'inclusion
  - La place du parent dans l'accompagnement
  - Respiration, méditation et approche sensoriel
- 3- Yoga en famille ● *Compétence 2 : Déterminer les séquences* ● *Compétence 4 : Animer une séance*
  - Modalités de mise en œuvre
  - Points de vigilance
  - Postures adaptées en duo parent-enfant ou trio
  - Relaxation et massage en famille
- 4- Perspectives professionnelles ● *Compétence 3 : Accueillir et présenter les séances* ● *Compétence 6 : Évaluer la satisfaction*
  - Le guidage d'ateliers : compétences à développer
  - Jeu des cartes des valeurs et cohérence cardiaque
  - Les statuts dont le statut associatif
  - Le matériel nécessaire et échange d'idées (biblio et sitographie)
  - Faire connaître ses ateliers : présentation, tarifs et réseau

(Evaluation écrite & Clôture de la formation)

## **Organisation de la formation**

### **Equipe pédagogique**

FORMATRICE : Noémie LE FORT :

- Professeure de Yoga enfants et famille (FFYE récré-yoga) en Avril 2017
- Intervenante yoga enfants auprès de groupes hebdomadaires et en milieu scolaire ou périscolaire depuis 2017.
- Formation « techniques de relaxation chez les tout-petits » (CNFPT)
- Obtention du numéro de déclaration d'activité de prestataire de formation par la DIRECCTE (28140338914) et suivi de formation sur « les bases pour animer une formation » Oriffpl Caen.
- Professeure de Hatha Yoga Vinyasa adultes (SATTVA YOGA Toulouse) en 2019 puis module Yin yoga
- Formation yogathérapie (module longues maladies et gestion du stress) en octobre 2020
- Diplômée assistante sociale en fonction de 2002 à 2019 (protection de l'enfance, secteur du handicap, accompagnement & réinsertion)

### **Moyens pédagogiques et techniques**

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation
- Documents supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation

### **Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation**

- Evaluation écrite en fin de formation
- Questionnaire de satisfaction du stagiaire en fin de formation
- Le stagiaire rend compte de la mise en œuvre des exercices qu'il expérimente si possible en autonomie entre chaque séance, auprès des enfants avec qui il peut pratiquer
- Observations de l'enfant (verbal & non-verbal) avant/après l'atelier
- Attestation de suivi de formation envoyée après évaluation
- Feuilles de présence
- Mises en situation
- Formulaire d'évaluation de la formation

### **Accessibilité :**

- Formation disponible en présentiel

### **Indicateurs de résultats :**

- Evaluations à chaud et à froid, à 30 jours et 90 jours après la formation
- Taux de maîtrise des objectifs à l'issue du programme : Inconnu à ce jour