



## PROGRAMME DE FORMATION

### YOGA A DESTINATION DU JEUNE ENFANT ET DE L'ENFANT

**Durée :** 2 jours / 14 heures.

**Prise en charge :** Formation susceptible d'être prise en charge par le FIFPL. Accord confirmé pour 2025.

#### Modalités d'inscription :

- Site <https://michele-forestier.fr>
- Par email : [formationsforestier@michele-forestier.fr](mailto:formationsforestier@michele-forestier.fr)

#### Accessibilité :

Pour permettre une formation dans les conditions optimales des stagiaires en situation de handicap, une demande préalable peut être faite par mail, au moins deux semaines avant la formation afin de pouvoir adapter au mieux les supports et l'agencement de la salle.

- Référent handicap/accessibilité : Morgane MAREC
- Email : [morganemarec@hotmail.com](mailto:morganemarec@hotmail.com)
- Portable : 06.25.34.44.71

#### La compétence visée :

- Savoir mettre en place et animer un atelier yoga pour le nourrisson, le jeune enfant et l'enfant et l'utiliser comme médiation en pédiatrie
- Le but est de donner des outils pédagogiques, d'apprendre des techniques adaptées du yoga pour enfants, de l'expression corporelle, de jeux pédago-ludiques, afin d'enseigner aux enfants dans diverses structures.
- Utiliser le Yoga en périnatalité, en pédiatrie en guidance parentale
- Utiliser la médiation yoga dans l'approche des troubles du neurodéveloppement (coordinations, dys, tdah...) et la gestion des émotions.

#### Contexte :

La pratique du yoga dès le plus jeune âge est de plus en plus utilisée au sein des structures d'accueil du jeune enfant, en pédiatrie, lors des soins, à l'école, à la maison..., elle a montré de nombreux bénéfices.

Avec la diminution de l'activité physique et l'augmentation du temps d'écran, les enfants dès leur plus jeune âge manquent d'opportunités et d'explorations sensoriel et motrice.

Les enfants sont des êtres en construction et le yoga permet de proposer des expérimentations par des postures, un travail du souffle, de la respiration, la médiation... de parfaire son développement moteur et émotionnel.

Le yoga adapté aux besoins des enfants a de nombreux bienfaits :

- Amélioration du schéma corporel
- Utilisation des différents types de jeu
- Activité physique modérée par le biais des enchaînements de postures
- Découverte de son corps, de l'espace, prise de conscience du souffle et des émotions
- Améliore la concentration
- Entretien le bon fonctionnement cardiorespiratoire, la souplesse et relâche les tensions



Le yoga est une ressource pour le thérapeute, mais aussi dans l'éducation thérapeutique, dans la prise en charge des troubles du neurodéveloppement (troubles de coordination, dys, tdah...), dans le soutien à la parentalité (accompagnement des parents à la gestion des émotions)

#### Les objectifs pédagogiques :

- Connaître les compétences et le développement du nourrisson et jeune enfant à la lumière des neurosciences
- Connaître le positionnement de l'adulte et du thérapeute et la mise en place d'un cadre dans la bienveillance
- Intégrer le yoga par le jeu dans l'activité physique de l'enfant
- Connaître les postures de base du yoga, les complexes, les duos
- Animer un atelier yoga individuel, collectif ou parents/enfants pour des enfants de 9 mois à 10 ans.
- Utiliser le yoga en médiation individuelle avec l'enfant
- Accompagner la gestion des émotions de l'enfant

**Profil des participants :** Kinésithérapeutes, Psychomotriciens et éducateurs de jeunes enfants

#### Prérequis :

- DE/Diplôme de chaque profession
- Travailler ou être au contact des enfants ou monter un projet professionnel en rapport.

#### Méthode pédagogique :

- Manuel de formation individuel
- Photos et vidéos
- Mises en situations sur des cas concrets, jeux de rôles

#### Moyens permettant de suivre l'exécution de la formation :

- Questionnaire préformation pour évaluer les besoins, attentes et l'expérience professionnelle
- Tour de table en début de formation
- Mises en situation régulières pendant la formation, questions orales
- Feuilles de présence et attestation de formation

#### Moyens permettant d'évaluer la réalisation des objectifs :

- Quiz en début de formation afin d'évaluer les connaissances du développement de l'enfant
- Quiz en fin de formation afin d'évaluer l'atteinte des objectifs

**Modalités d'évaluation de la formation :** Questionnaire de satisfaction en fin de formation

**Modalités d'évaluation pour mesurer l'impact de la formation :** Evaluation à froid, 6 mois après, afin d'évaluer l'impact de la formation sur la pratique

**JOUR 1 : Formatrice : Laure BEJUY**

Durée de la séquence	Contenu	Méthode	Objectif
8h45 à 9h15 - 30 min	Accueil et présentation	Echange avec le formateur	Comprendre les attentes et les pratiques des stagiaires pour mieux orienter la formation
9h15 à 10h15 - 1h00	Développement sensoriel de l'enfant : De la naissance à la marche – de la marche à 6ans	Diaporama PowerPoint + vidéo + polycopié	Revoir les étapes importantes de la construction et du développement de l'enfant Le Yoga doit être en cohérence avec le développement de l'enfant
10h15 à 11h30 – 45 min	Place des neurosciences dans le développement de l'enfant	Diaporama PowerPoint + vidéo + polycopié	Comprendre l'enjeu et l'importance de la bienveillance, de l'empathie dans la construction de l'enfant
11h30 à 12h30 - 1h00	L'enfant et les différents types de jeu Impact milieu écran	Diaporama PowerPoint + vidéo + polycopié	Faire le lien entre les différents types de jeux et le Yoga
12h30 à 13h30 – 1h00	Pause		
13h30 à 13h45 – 15 min	L'enfant et le sport	Diaporama PowerPoint + polycopié	Comprendre et connaître les bienfaits et les recommandations
13h45 à 14h00 – 15 min	Lien avec le Yoga pour enfants	Diaporama PowerPoint + polycopié	Comprendre le lien entre développement de l'enfant, l'empathie, jeu à part et le yoga pour enfant
14h00 à 16h00 - 2h00	Les postures de base	Diaporama PowerPoint + polycopié + pratique	Expérimenter les postures de base comprendre comment les faire évoluer
16h00 à 16h15 – 15 min	Pause		
16h15 à 17h00 – 45 min	Créer une routine Yoga	Diaporama PowerPoint + vidéo + pratique et échange avec les autres participants	Être capable de créer une routine simple pour les enfants et de la proposer au groupe en lui donnant vie

**JOUR 2 : Formatrice : Laure BEJUY**

Durée de la séquence	Contenu	Méthode	Objectif
8h30 à 9h00 - 30min	Retour sur la journée de la veille	Echange avec le formateur	Vérifier que les connaissances acquises la veille sont validées
9h00 à 10h00 - 1h00	Routine type x4	Support donné aux participants ⇒ 3 routines polycopiées Pratique	S'imprégner des routines types Reproduire en individuel



10h00 à 12h00 - 2h00	Expérimenter la valise Yoga	Cartes yoga à moi fournies Affiche 12 postures Polycopié Power point Pratique	Utiliser les supports adaptés aux capacités des enfants Faire évoluer le moment yoga
12h00 à 12h30 - 30min	Les postures complexes	Power point Pratique	Connaître les postures de transitions
12h30 à 13h30 - 1h00	Pause		
13h30 à 14h30 - 1h00	Mettre en place un atelier yoga	Power point Pratique	Connaître et être capable de mettre en place 1 atelier yoga
14h30 à 15h30 - 1h00	Mettre en place un atelier yoga pour les plus grands	Power point Pratique	Connaître et être capable de mettre en place 1 atelier yoga pour les plus grands
15h30 à 16h00 - 30min	En individuel médiation	Diaporama PowerPoint + polycopié	Pro
16h00 à 16h15 - 15min	Pause		
16h15 à 17h00 - 45min	Conclusion QCM et Questions	Evaluation Echange avec le formateur	Vérifier l'acquisition des techniques vues au cours de cette formation