
PROGRAMME DE FORMATION

Yoga enfant : grandir en mouvement

*Formation pour professeurs de yoga et
professionnels de l'enfance*

3 jours, soit 21 heures

Avec Anne JOURGET

CONTEXTE

Le yoga est une pratique corporelle et philosophique ancestrale, reconnue pour ses bienfaits sur la santé physique, mentale et émotionnelle. Depuis 2016, il est inscrit au patrimoine culturel immatériel de l'humanité par l'UNESCO, soulignant sa valeur universelle et sa transmission intergénérationnelle.

En France, l'intégration du yoga dans les champs éducatif et pédagogique s'est progressivement développée. Depuis 2018, l'association Recherche sur le Yoga dans l'Éducation (RYE) est agréée par l'Éducation nationale comme association éducative complémentaire de l'enseignement public, reconnaissant ainsi l'intérêt du yoga comme outil au service du développement de l'enfant.

Par la pratique des postures, du souffle et de la conscience corporelle, le yoga contribue au maintien de la souplesse, à la régulation des tensions physiques et à l'apaisement du mental. Adapté à l'enfant, il apparaît aujourd'hui comme un levier pertinent pour améliorer la qualité de vie : réduction du stress, prévention de certaines tensions musculo-squelettiques, amélioration de la confiance en soi, de l'attention et de la régulation émotionnelle.

L'intérêt croissant porté au yoga par les communautés médicale, éducative et pédagogique témoigne de la polyvalence de cette pratique et de son potentiel dans l'accompagnement global de l'enfant.

Dans un quotidien marqué par de nombreuses sollicitations – écrans, rythmes soutenus, stimulations constantes – et parfois un manque d'activité physique libre et consciente, le yoga offre à l'enfant un espace de retour au corps, au souffle et à l'instant présent.

Le yoga enfant s'inscrit ainsi comme une pratique corporelle accessible et structurante, pouvant être proposée dans le cadre d'ateliers collectifs, au service du développement harmonieux de l'enfant et de son bien-être global.

OBJECTIFS

- Découvrir ce qu'est un atelier de yoga enfant
- Comprendre l'intérêt du yoga enfant
- Créer un cadre approprié de bienveillance, confiance et échange entre les enfants et le thérapeute
- Maîtriser un ensemble d'exercices (massage, postures, respirations...) et savoir les adapter suivant les enfants
- Connaître les bienfaits et contre-indications des postures de yoga à destination des enfants
- Concevoir des ateliers de yoga ludique adaptée à l'âge des enfants
- Transmettre un atelier de Yoga enfant de 6 à 12 ans
- Connaître les règles d'hygiène et de sécurité
- Connaître les points administratifs de mise en place

PUBLIC VISE

Professeur de Yoga

Professionnel de l'enfance (enseignant, animateur sportif...)

Professionnels de santé

PROGRAMME

JOUR 1				
Horaire	Contenu	Objectifs	Formateur	Méthodes pédagogiques
<u>9h-10h</u>	Découverte d'une première séance : pratique de yoga à partir d'un album	Découvrir ce qu'est un atelier de yoga enfant	Anne Jourget	Démonstration Pratique

- Programme -

<u>10h-11h</u>	Présentation du formateur Présentation des stagiaires et de leurs attentes.	Récolter les attentes et les besoins Ajuster la formation aux participants	Anne Jourget	Echange Jeux de présentation
<u>11h15-12h30</u>	Mise en place du cadre des ateliers (besoin de l'enfant, bienfaits du yoga, valeurs des ateliers) Présentation des 6 modules pour construire une séance de yoga ludique (durée , installation...) et thèmes possibles	Comprendre l'intérêt du yoga enfant Créer un cadre approprié de bienveillance, confiance et échange entre les enfants et le thérapeute	Anne Jourget	Exposé Théorie
<u>12h30 à 13h30</u>	Pause Déjeuner			
<u>13h30-17h00</u>	ASANAS : Les postures de yoga Indications et contre indications Développement moteur de l'enfant de 6 à 12 ans Processus d'apprentissage Alternance théorie et jeux de yoga.	Connaitre les bienfaits et contre-indications des postures de yoga à destination des enfants, le développement moteur de l'enfant et les processus d'apprentissage	Anne Jourget	Exposé Théorie Pratique
JOUR 2				
Horaire	Contenu	Objectifs	Formateur	Méthodes pédagogiques
<u>9h-9h15</u>	Retour sur la journée précédente	Récolter les attentes et les besoins Ajuster la formation aux participants	Anne Jourget	Echanges
<u>9h15-10h15</u>	Pratique d'une séance sur les émotions	Pratiquer une séance de yoga enfant	Anne Jourget	Pratique
<u>10h30-12h30</u>	YAMA : Le vivre ensemble	Concevoir des ateliers de yoga ludique	Anne Jourget	Pratique Exposé théorie

		adaptée à l'âge des enfants : Connaitre et savoir transmettre les jeux coopératifs, la météo des émotions		
<u>12h30 à 13h30</u>	Pause Déjeuner			
<u>13h30-15h15</u>	NIYAMA: L' échauffement du corps	Concevoir des ateliers de yoga ludique adaptée à l'âge des enfants : Connaitre et savoir transmettre un échauffement du corps à base de mobilisation et de massage	Anne Jourget	Démonstration pratique Exposé théorie
15h15-16h15	PRANAYAMA: La respiration Jeux, matériels Adaptation en soin individuel dans un contexte de pathologie (mucoviscidose, asthme, SAHOS...)	Concevoir des ateliers de yoga ludique adaptée à l'âge des enfants : Connaitre savoir transmettre des jeux de respirations	Anne Jourget	Brainstorming Démonstration pratique
<u>16h15-17h</u>	PRATHYARA : La relaxation	Concevoir des ateliers de yoga ludique adaptée à l'âge des enfants : Connaitre et transmettre de la relaxation	Anne Jourget	Démonstration pratique Réflexion et création en sous groupe

JOUR 3				
Horaire	Contenu	Objectifs	Formateur	Méthodes pédagogiques
<u>9h-9h15</u>	Retour sur le deuxième jour	Récolter les attentes et les besoins Ajuster la formation aux participants	Anne Jourget	Echanges
<u>9h15 à 10h45</u>	Co-construction de la séance par groupe Débriefing en groupe complet sur la séance dans son ensemble	Concevoir des ateliers de yoga ludique adaptée à l'âge des enfants	Anne Jourget	Réflexion et création en sous groupe
<u>11h-12h00:</u>	Animation d'une séance avec enfants	Transmettre une séance avec des enfants	Anne Jourget	Démonstration pratique
<u>12h00-12h30</u>	Débriefing de la séance	Analyser la séances les points forts et les points faibles	Anne Jourget	Echange
<u>12h30 à 13h30</u>	Pause Déjeuner			
<u>13h30-14h30</u>	DHARANA: La concentration	Concevoir des ateliers de yoga ludique adaptée à l'âge des enfants : Connaitre et transmettre des jeux de concentration	Anne Jourget	Démonstration pratique
<u>14h30 - 15h30</u>	Gestion de groupe: Posture d'être animateur	Connaitre des outils de gestion de groupe Connaitre les théories sur la posture	Anne Jourget	Exposé théorie Réflexion en sous groupe
<u>15h30-16h00:</u>	Administratif Création de son activité Règles et stratégie communication	Connaitre les points administratifs	Anne Jourget	Théorie

	en accord avec la déontologie des professions paramédicales Tarifs Matériel requis pour le jeu de yoga	de mise en place Connaitre les règles d'hygiène et de sécurité		
<u>16h30-17h:</u>	Tour de table sur évaluation des pratiques Synthèse de l'enseignant sur le sujet, sur la formation QUIZZ et correction Questions et réponses, remplissage de la fiche d'évaluation de la formation	Résumé de la formation et vérification des nouveaux acquis	Anne Jourget	Echange

MOYENS ET SUPPORTS PEDAGOGIQUES

Les moyens et supports pédagogiques utilisés lors de la formation sont les suivants

- Livret papier
- Jeux et matériels
- Quizz

MODALITES PEDAGOGIQUES

La formatrice privilégie une pédagogie active et participative pour favoriser l'acquisition de savoir-faire et du savoir être d'animation et pour favoriser la reproduction des exercices enseignés durant la formation, alternant des apports théoriques et des phases de mise en pratique

- *Méthode affirmative* : exposé pour les apports théoriques, pour développer les connaissances
- *Méthode interrogative* : études de cas cliniques
- *Méthode active* : tour de table, brainstorming, co-construction de séances par groupes
- *Méthode démonstrative* : démonstration pratique ,exercices et entraînement

MODALITES D'EVALUATION

Questionnaires pré et post formation obligatoires qui évaluent les pratiques avant et après la formation à remplir en ligne via un lien qui sera transmis à chaque participant.

Ces questionnaires sont analysés et traités par la formatrice pour ajuster au mieux la formation aux participants.

Evaluation de la progression des stagiaires réalisée tout au long de la formation, au travers des échanges et par le biais d'exercices de synthèses individuels ou de groupe.

FORMATRICE



Kinésithérapeute et formatrice, j'accompagne depuis plus de vingt ans les enfants et les professionnels à travers une approche sensible du corps, du mouvement et du yoga. Fondatrice de **Yogi Môme**, je transmets le yoga enfant comme un outil d'accompagnement du développement, alliant connaissances corporelles, pédagogie vivante et respect du rythme de chacun. Mon enseignement invite à explorer le corps comme un espace de sécurité, de conscience et de relation au monde.

Mon approche

Mon approche est entièrement dédiée à l'accompagnement de l'enfant. J'interviens principalement au sein de mon cabinet, où je propose des séances de yoga enfant, ainsi que des ateliers et des stages ponctuels, dans un cadre sécurisant et adapté.

Je conçois des pratiques spécifiques, pensées pour le développement de l'enfant. Chaque séance s'appuie sur le mouvement, le souffle, le jeu et l'imaginaire, afin d'inviter l'enfant à explorer son corps comme un espace de sécurité, de découverte et de confiance.

- Programme -

<https://www.yogimome.com/>
yogimome@gmail.com

Chaque posture devient un temps d'écoute et d'expérience, où le corps est pris en compte dans toutes ses dimensions : corporelle, émotionnelle et relationnelle. L'enfant apprend à ressentir, à reconnaître et à nommer ses sensations, et à mobiliser ses ressources pour développer sa présence, sa confiance en lui et sa capacité à agir avec justesse dans son environnement.

Dans ce cadre bienveillant, le yoga enfant devient un outil d'accompagnement au service du bien-être, de la régulation émotionnelle et du développement harmonieux de l'enfant.

Ma vision

Enseigner le yoga, c'est créer un espace de découverte de soi et de respect des autres.

Qualifications

- Masseur Kinésithérapeute DE
- 60h Vinyasa yoga et 21h Yoga et Périnée avec PYO
- Enseignante de yoga pour enfants (Formation Techniques de yoga dans l'éducation – RYE / Formation Yoga enfant- Patricia Bayard / Formation Yoga Enfant – Anick Dubreuil / Funny Yoga-Roselyne)
- Instructrice qualifiée MISA- France (Massages à l'école)
- Responsable pédagogique et formatrice de l'Organisme de Formation Professionnelle MEDERI (Formation aux professionnels de santé)