

PROGRAMME DE FORMATION



Yoga enfant : Outils pour Kinésithérapeutes

3 jours, soit 21 heures

Avec Anne JOURGET

CONTEXTE

Le yoga est une pratique ancestrale. Depuis 2016, le yoga est inscrit au patrimoine culturel immatériel de l'humanité à l'UNESCO. Depuis 2018, l'association Recherche sur le Yoga dans l'Éducation (RYE) est agréée par l'éducation nationale française comme association éducative complémentaire de l'enseignement public.


Grâce à des postures et la maîtrise de la respiration, il maintient la souplesse, relâche les tensions mentales et physiques. Le yoga enfant commence à faire ses preuves pour augmenter la qualité de vie des enfants : réduction du stress, réduction des troubles musculo-squelettiques liés à la pratique d'une activité corporelle, amélioration de la confiance en soi.

L'intérêt grandissant pour le Yoga de la part de la communauté médicale, éducative et pédagogique montre déjà la polyvalence et les bienfaits de la discipline.

En effet, au quotidien, les enfants sont soumis à différentes formes de stress résultants d'une vie riche en sollicitations : médias, nouvelle technologie, sans pour autant faire toujours assez d'activités physiques.

C'est donc une pratique corporelle qui peut être utilisée lors d'ateliers collectifs pour enfants mais également dans une pratique rééducative ludique et passionnantes pour les petits patients.

OBJECTIFS



- Programme -

- 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 bienfaits et contre-indications des postures de yoga à destination des enfants
- Connaître les règles d'hygiène et de sécurité
- Connaître les points administratifs de mise en place

PUBLIC VISE

Masseur Kinésithérapeute DE

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
<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>11h15-12h15</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

- Programme -

12h15 à 13h45	Pause Déjeuner			
<u>13h45-15h45</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.	Connaître 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
<u>16h- 17h30</u>	Adaptation en soin individuel dans un contexte de pathologie (Périnée, OMF, Troubles moteurs, TND) Littérature sur l'intérêt du yoga enfant	Connaître les adaptations possibles et la littérature	Anne Jourget	Exposé Théorie Pratique
JOUR 2				
Horaire	Contenu	Objectifs	Formateur	Méthodes pédagogiques
<u>8h30- 8h45</u>	Retour sur la journée précédente	Récolter les attentes et les besoins Ajuster la formation aux participants	Anne Jourget	Echanges
<u>8h45-9h45</u>	Pratique d'une séance sur les émotions	Pratiquer une séance de yoga enfant	Anne Jourget	Pratique
<u>10h-12h15</u>	YAMA : Le vivre ensemble	Concevoir des ateliers de yoga ludique adaptée à l'âge des enfants : Connaître et savoir transmettre les jeux coopératifs	Anne Jourget	Pratique Exposé théorie
12h15 à 13h45	Pause Déjeuner			
<u>13h45-15h15</u>	NIYAMA: L'échauffement du corps	Concevoir des ateliers de yoga ludique	Anne Jourget	Démonstration pratique

		adaptée à l'âge des enfants : Connaitre et savoir transmettre un échauffement du corps à base de mobilisation et de massage		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>8h30-8h45</u>	Retour sur le deuxième jour	Récolter les attentes et les besoins Ajuster la formation aux participants	Anne Jourget	Echanges
<u>9h00 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	Anne Jourget	Démonstration pratique

		avec des enfants		
12h00-12h30	Débriefing de la séance	Analyser la séances les points forts et les points faibles	Anne Jourget	Echange
<u>12h30 à 13h30</u>	Pause Déjeuner			
13h30-14h00	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>14h00 - 15h00</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>15h00 - 16h00:</u>	Administratif Création de son activité Règles et stratégie communication en accord avec la déontologie des professions paramédicales Tarifs Matériel requis pour le jeu de yoga	Connaitre les points administratifs de mise en place Connaitre les règles d'hygiène et de sécurité	Anne Jourget	Théorie
<u>16h00-16h30:</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
- Tableau/Paperboard
- 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 entrainement

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 les formatrices 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.

- Programme -