

## FORMATION

### **YOGA pour les enfants de moins de 3 ans en micro-crèche En distanciel ou présentiel selon la demande – 7heures**

*L'Organisme de Formation s'assure que toutes les informations sont à jour dans les programmes de formation.*

#### **FORMATRICE (nom et fonction)**

- **Noémie LE FORT, Professeure de Yoga enfants et famille,**
  - Intervenante Yoga dans plusieurs crèches et Relais assistantes maternelles, en milieu scolaire et périscolaire depuis 2017,
  - Formation YOGA ENFANTS en 2017,
  - Formation « Techniques de relaxation chez les tout-petits »,
  - Professeure de Hatha Yoga Vinyasa adultes 2019,
  - Formation Yogathérapie (module longues maladies et gestion du stress) en octobre 2020,
  - Formatrice agréée par la Directe de Normandie en Janvier 2021

#### **OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES**

##### **Objectifs aptitudes :**

- Être en capacité d'acquérir des outils pour animer une séance de Yoga pour les 2/3 ans.

##### **Objectifs compétences :**

- Être capable de développer ses connaissances sur l'intérêt du Yoga pour les jeunes enfants.

#### **PUBLIC VISÉ**

Les puéricultrices, les auxiliaires de puériculture, les animatrices Petite Enfance, les référents techniques, les gestionnaires et les Éducatrices Jeunes Enfants Chérubins.



## ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES

La Compagnie des Crèches est particulièrement sensible à l'accessibilité de ses formations à tous et à toutes à l'intégration des personnes en situation de handicap.

En cas de besoin d'adaptation de la formation dû à un handicap, contacter nous afin d'étudier les compensations possibles à l'adresse suivante : [pole-formation@les-cherubins.com](mailto:pole-formation@les-cherubins.com) et consulter les sites suivants :

<https://www.agefiph.fr/>

<https://adapeipapillonsblancs.alsace/>

<https://mdphenligne.cnsa.fr/>

<https://www.capemploi.info/>

<https://www.fiphfp.fr/>

## PRÉ-REQUIS

Faire partie d'une micro-crèche Les Chérubins

Avoir une tenue adaptée à la pratique du Yoga

Avoir un seuil de 4 participants minimum

## DURÉE, ORGANISATION ET LIEU DE FORMATION

Minimum 4 et maximum 12 participants par session.

*La session de formation est annulée si le seuil minimum de 4 participants n'est pas atteint.*

Pour une durée de **7h00** de formation en présentiel dans une de nos micro-crèches.

## DATES DE FORMATION

Les dates de formation se trouvent sur le site du navigant, dans la catégorie :

pré-inscription :

<https://www.navigant-learn.com/formations/pre-inscription.html>



## PROGRAMME

### 1<sup>ère</sup> partie :

Présentation individuelle des participants + formateur

#### **I. Les origines et la philosophie du Yoga**

- La signification du terme Yoga
- Les fondements du Yoga & le Yoga de nos jours
- Le développement du Yoga enfants

#### **II. Les préalables à la pratique**

- Evaluation de l'énergie du groupe d'enfants et notions d'ayurveda
- Connaissance et prise en compte des besoins spécifiques des enfants de moins de 3 ans
- Stades de développement psychomoteur, affectif et social 0/36 mois
- Un cadre bienveillant et ludique : Pourquoi ? Comment ?
- Contre-indications ou mises en garde

#### **III. Yoga et centrage professionnel**

- Exercice respiratoire
- Temps d'écoute de soi et lâcher prise mental

### 2<sup>ème</sup> partie :

#### **I. Les différents types de postures et leurs bienfaits**

- Les bienfaits des asanas chez l'enfant ou l'adulte
- Les postures debout
- Les postures assises
- Les flexions et les torsions
- Découverte du premier jeu de cartes des postures accessibles au jeune enfant

#### **II. Les spécificités du Yoga avec le jeune enfant**

- Mise en mouvement et occupation de l'espace
- Eveiller l'imaginaire
- Utilisation du second jeu de cartes
- Créer une dynamique de groupe bienveillante et joyeuse

### 3<sup>ème</sup> partie :

#### **I. Découverte de son corps et de l'attention**



- Mettre en contact l'enfant avec ses sensations
- Exercices pour dénouer les tensions corporelles chez les professionnelles
- Postures d'ancrage deux par deux et de manière ludique
- Techniques et jeux de concentration
- Lecture corporelle adaptée aux tout-petits

## II. Concentration et mieux-être : comment construire une séance

- Séance pour extérioriser l'agitation puis favoriser un retour au calme
- Séance pour améliorer les interactions dans un groupe
- Séance pour donner confiance en soi
- Questions

### 4<sup>ème</sup> partie :

#### I. La spécificité du Baby Yoga

- Présentation des notions Baby Yoga
- Périodes de pratique du Baby Yoga
- Précautions et adaptations au bébé

#### II. Vers la relaxation et la méditation

- Quels types de relaxation avec les enfants de plus de 18 mois ?
- Transmettre une intention dans la relaxation
- Petites respirations adaptées
- Perception sensorielle : mises en pratique de massage avec accessoires
- Contemplation

#### III. Perspectives professionnelles

- Les compétences à développer dans le guidage d'atelier Yoga avec les jeunes enfants
- Le matériel nécessaire
- Retour sur l'ensemble des questions des participants et sur leur mise en pratique

### MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

7h en présentiel.

Le stagiaire effectuera sa formation le jour et au lieu indiqués dans son invitation reçue par mail.

L'aide pédagogique est dispensée durant le temps de la formation.



## MOYENS ET SUPPORTS PÉDAGOGIQUES

### Moyens 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 (également pour le professionnel) et temps d'échanges
- Apports sur la pratique du Yoga adaptée aux tout-petits : histoires, mouvements, jeux et imaginaire,
- Techniques de gestion de groupe : communication et interactions,
- Mises en pratique des exercices avec les cartes de Yoga offertes aux structures

### Support pédagogique :

- Outils de médiation corporelle : jeux de cartes, histoires autour des asanas, technique de relaxation, jeux de respiration, jeux de concentration et comptines de massage
- Diaporama de synthèse de formation
- Apports autour du Baby Yoga
- Références bibliographiques
- Mises en situation et travail personnel

## MODALITÉS D'ÉVALUATION ET DE SUIVI

- Questionnaire de positionnement envoyé en amont de la formation (niveau et connaissances du sujet)
- Formulaire d'évaluation de l'apprenant par le formateur (quiz, questions orales pendant les jeux de rôle, tout au long de la formation...)
- Auto évaluation de fin de formation
- Enquête de satisfaction
- Suivi des présences et remise d'une attestation individuelle de formation.

## FORMALISATION

Attestation de formation

## MODALITÉS D'ADMISSION

La Compagnie des Crèches envoie à l'apprenant sa convocation par mail, 15 jours avant la formation.

## TARIF

359 € / Participant.