

Le Plan de Formation

- **Le titre :** Yoga à destination du jeune enfant et de l'enfant

- **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 péda-go-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 leurs plus jeunes âges 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 (à acquérir par le stagiaire, en phrases courtes et concrètes)**

- 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.
- Le yoga par le jeu
- Yoga : Médiation et Sport
- Connaître les postures de base du yoga, les complexes, les duos
- Pouvoir animer un atelier yoga individuel ou collectif pour des enfants de 9mois à 10ans.
- Pouvoir utiliser le yoga en médiation individuelle avec l'enfant
- Accompagner la gestion des émotions de l'enfant
- Utiliser le yoga dans le soutien à la parentalité
- Utiliser le yoga dans les Troubles du neurodéveloppement (dys, ..)

- **Le programme par journée ou demi-journée**

→ 1^{ère} journée :

- 8h30 à 9h00 Accueil et présentation des stagiaires, du formateur.
- 9h00 à 10h30 Le développement de l'enfant de 0 à 6 ans
- 10h30 à 11h30 Place des neurosciences dans le développement de l'enfant
- 11h30 à 12h30 Développement émotionnel de l'enfant et yoga
- 13h30 à 15h00 Place des différents jeux et le yoga
- 15h à 15h30 L'enfant, le yoga et le sport
- 15h30 à 17h Le YOGA et les postures de base
- 17h à 17h30 Créer une routine YOGA

→ 2^{ème} journée :

- 8h30 à 9h00 Retour sur la 1^{ère} journée
- 9h00 à 10h30 Comment créer une routine YOGA
- 10h30 à 11h Expérimenter la valise Yoga
- 11h à 12h30 Expérimenter par des mises en situations de la gestion des émotions
- 13h30 à 15h00 Le Yoga : les postures complexes
- 15h00 à 15h30 Le Yoga : la médiation et le soin en individuel (éducation thérapeutique du patient)
- 15h30 à 16h Accompagner les parents dans la mise en place au quotidien
- 16h à 17h Les différents outils pour faire des ateliers Yoga variés
- 17h à 17h30 Evaluations des acquis et de la formation

- **Le public concerné**

- Masseurs-Kinésithérapeutes

- **Les prérequis (s'il y en a vous devrez obtenir les justificatifs auprès de vos stagiaires)**

- Travailler ou être au contact des enfants ou monter un projet professionnel en rapport

- **Les méthodes pédagogiques**

- Recueil des attentes des stagiaires au début de la journée pour adapter la formation
- Manuel de formation individuel
- Photos et vidéos
- Mises en situations sur des cas concrets, jeux de rôles
- Evaluation de la formation :
- Evaluation de la connaissance du développement de l'enfant
- Evaluation des pratiques, de l'aisance verbale et corporelle
- Mises en situation concrètes, retours éventuels sur situations filmées
- Evaluation écrite de la formation, points forts, points faibles, projection de la faisabilité

- **Les modalités (date, lieu, durée, tarif, tenue nécessaire.)**

- Durée : 16 heures sur 2 journées
- Salle : suffisamment grande pour les mises en situations et pratiques
- Nombre de stagiaire : 20 maximum