

## FORMATION

### YOGA pour les enfants de moins de 3 ans en micro-crèche

#### En DISTANCIEL – 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 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 distanciel.

## 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

Pour la classe virtuelle :

- Classe virtuelle d'une durée totale de 7h00 (deux sessions de 3h30)
- Réunion classe virtuelle via Zoom.
- Le stagiaire effectuera sa formation à distance au jour indiqué dans son invitation reçue par mail.
- L'aide pédagogique est dispensée durant le temps de la formation.



## MOYENS ET SUPPORTS PÉDAGOGIQUES

Pour la classe virtuelle :

- Diaporama et cartes de Yoga seront transmis aux participants
- questions/ réponses
- exercices
- cas concrets
- mise en situation
- partage d'écran/projection écran

Matériel utilisé : ordinateur avec une connexion internet et application Zoom le cas échéant.

## 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'un certificat de réalisation

### CLASSE VIRTUELLES

- Questions/réponses lors des classes virtuelles.

## FORMALISATION

Certificat de réalisation

## TARIF

359 € / Participant.