

Atelier Yoga Parents-Enfants Maternelle



« Les Parents ont une petite tendance à oublier qu'ils ont été enfants eux-mêmes »

Sacha Guitry

Plan

Introduction : mon parcours yogique	p.3
1. Historique :	p.3
2. Mise en place du Projet : le Cadre	p.4
3. Remerciements au RYE : Transmettre ma passion Yoga dans l'Education .Nationale.....	p.5
I. Comment renforcer le lien Parents-Enfants dans l'Education Nationale ?.....	p.6
1. Le lien Parents-Enfants dans la vie et à l'école en général	p.7
2. Lien Parents-Enfants à l'école selon mon expérience : Professeure Yoga....	p.7-8
II. L'expérimentation, les Ateliers Yoga	p.9
1. Les thèmes, les postures, la séance	p.9
2. La participation aux Ateliers Yoga	p.12
III. Questionnaires aux Enseignantes, Atsem et Parents	p.14
1. Analyse, résultat et synthèse	p.15
2. Ajustements des séances futures	p.15
Conclusion :	
1. Grandir, évoluer	p.16
2. Projets futures	p.16
Bibliographie	p.17
Annexes	p.18

Introduction : Mon parcours yogique

Fan de Yoga depuis plus de 20 ans, cette découverte, change ma vie lors d'un voyage en Asie. Après quelques années de pratique du Yoga « infructueuse, à mon goût ». Je quitte ma vie professionnelle, la Région Parisienne pour m'installer en Thaïlande dans une île pour faire à l'époque je l'ignore, ma quête spirituelle.

A cette occasion, je pratique plusieurs styles de Yoga : Ashtanga, Hatha, Flow, Bikram, Yin, Iyengar... Je découvre une attraction pour la Méditation. J'ai la chance de faire quelques stages de Méditations Silencieuses en Inde et en Thaïlande.

Je décide de me diplômer en 2011 chez Sivananda Inde, Kerala 200H en Français. Puis en 2017 chez Sivananda aux Bahamas, Nassau 200H en Anglais. Ensuite en 2018, chez Sivananda pour le ATTC, la Formation Avancée de Professeure 500H à New-York en Anglais. J'enseigne depuis 2017 pour Tout Public. Je débute chez Sivananda, Canada, Val-Morin. Puis de retour en France, dans la Manche (50). J'exerce dans 2 Centres Sociaux Culturels, 1 Association et dans 2 Ecoles de Maternelle.

1. Historique

Le projet né en 2019. A l'époque, je proposais dans l'un des Centres Culturels des cours de Hatha-Yoga pour Enfants de 7-10 ans, pour Préados de 11-14 ans et Adultes. Le Centre Culturel m'a demandé d'animer un Atelier Yoga tout public que l'on a nommé, Atelier Yoga Intergénérationnel. C'est lors de ce cours qu'une maman s'est présentée, accompagnée de ses 3 enfants, âgés de 3, 6 et 9 ans. Je me suis occupée de tous les élèves et moins de la maman et de sa petite fille âgée de 3 ans, qui est restée littéralement collée à celle-ci pendant toute la séance. A la fin de ce cours, j'étais « un peu » désolée de ne pas avoir pu proposer, un cours plus adapté à la maman et sa petite fille. Or là, surprise ! Elle était enchantée, ravie de cette proximité, de ce moment de rapprochement qu'elle venait de vivre en partage total avec sa fille. C'est à ce moment là, qu'une belle idée à germer, pour donner naissance à l'ouverture d'un cours de Yoga Parents-Enfants 3-6 ans à la rentrée scolaire 2019. Engouement reconnu par la Directrice du Centre Culturel. C'est ce même cours qui a séduit la Directrice d'une Ecole Maternelle à proximité du Centre Culturel. Nous nous sommes rencontrées à plusieurs reprises pour finaliser et proposer l'Atelier Parents-Enfants Maternelle 3-6 ans adapté à l'Education Nationale.

2. Mise en place du Projet

1^{er} RDV 2019 : Avec la Directrice de l'Ecole Maternelle et une Enseignante, en charges de TPS-PS et MS-GS. J'amène un livre/support « *Yoga pour Enfants de Claudia Martin, 20 ateliers à faire en famille* »..

Afin de les convaincre que je peux adapter les classes de Yoga 7-10 ans aux enfants de Maternelle 3-6 ans. Je démontre le côté ludique, amusant, essentiel pour l'amélioration de la mobilité et du bien-être des enfants. La construction de séance avec le nom des animaux pour les postures, garantissent amusement, bruitage avec des bénéfices physiques sans forcer et adaptée au développement du squelette de l'Enfant.

Je rappelle l'intérêt des Parents que j'ai pu observer, à créer un lien agréable en pratiquant ensemble le Yoga.

Je présente le Cours de Yoga Parents-Enfants, pour création d'un lien différent, non hiérarchique, rapprochement ludique, amusant et pour le bien-être de toute la famille.

Elles sont séduites et le projet d'un Atelier Yoga Parents-Enfants Maternelle, commence à se mettre en place en partenariat la 1^{ère} année avec le Centre Culturel. J'entre en contact avec la Directrice du Service de l'Education de la commune pour budgéter ma contribution.

Par chance mon projet entre dans le thème « Bien-être et détente » arrêté par la ville cette année là.

Après plusieurs RDV : Avec les trois Directrices du Service de l'Education de la ville, de l'Ecole, du Centre Culturel, d'une enseignante et moi-même. Visite de l'Ecole et de la salle de Motricité, équipée de tapis permanents. Parfaite pour accueillir 15 personnes allongées.

Le cadre : je demande, fixe les règles de bienséance.

Prêt de tapis pour les Parents dans le Centre Culturel.

Travail en ½ groupe par classe, 12 élèves environ.

Avec 1 Encadrant / Référant soit une Enseignante ou Atsem et moi-même.

Nous fixons le nombre de séances à 5 par classe pendant 5 semaines.

Durée : 40 mn à 1H suivant l'âge des Enfants.

La formation des Parents de la classe de Yoga enseignée aux enfants, durant 5 semaines.

Une classe commune pour fêter cela ensemble, continuer de bien établir le lien, ce rapprochement Parents-Enfants dans l'amusement.

La garde des enfants pendant la séance de formation des Parents à la Ludothèque du centre Culturel la 1^{ère} année, puis directement à l'Ecole la 2^{ème} année et 3^{ème} année.

Heureuse décision suite fermeture du Centre Culturel durant l'épidémie Covid-19, et par chance maintient du projet en début d'année scolaire juste avant le confinement général.

Création des Affiches, flyers pour informer chaque année les Parents à l'école de cet Atelier Famille. Cf. : Annexe : Affiche Atelier Parents-Enfants Maternelle 2019

3. Remerciements au RYE

L'adage : « Tout arrive à point à qui sait attendre ». Effectivement après inscription sur liste d'attente. Ouf ! J'intègre le RYE à point nommé en 2019. Je participe au merveilleux Stage Résidentiel de St Martin de Londres sur le thème « *Le Yoga : une réponse possible aux conflits dans l'Education* » je m'inscris aux Ateliers Yoga pour les 3-6 ans et au Chant.

L'atelier Yoga pour les 3-6 ans animé par Dimitri Vandavelde tombe effectivement à point nommé. Il me permet de compléter parfaitement ma Formation Yoga, d'ajouter tous les outils du RYE pour mon futur Atelier Yoga Parents-Enfants Maternelle. Je remercie Dimitri qui m'inspire totalement dans la construction, préparation, choix de thèmes afin de construire mes 5 séances, durant l'été.

En effet, je n'avais pas pu intégrer le TYE de Rennes en 2018. Je décide plutôt que d'attendre le TRE de Rennes en 2019, de m'inscrire pour le TYE intensif à Paris 2019 qui s'est terminé 2 jours avant mon 1^{er} Atelier Yoga Parents-Enfants Maternelle.

Alors là, il me faut clairement, plus de temps pour digérer ce TYE Intensif à Paris et revoir la construction de mes classes avec tous les outils, nombreuses suggestions d'exercices Yama/Niyama du TYE qui se répercuteront lors de mon renouvellement de l'Atelier Yoga Parents-Enfants Maternelle, lors de l'année suivante. Enfin même exercice la 3^{ème} année avec le TRE à Paris 2020-2021 pour cette fois inclure également les meilleures Techniques de Relaxation du RYE dans mon Atelier Yoga Parents-Enfants, dont bien sur le Yoga Nidra, qui est rappelons-le, la meilleure technique de relaxation scientifiquement prouvée que l'on connaisse actuellement.

Enfin, concernant ce projet la première réflexion porte sur le lien Parents-Enfants.

I. Comment renforcer le lien Parents-Enfants en Maternelle ?

1a. Le lien Parents-Enfants dans la vie

Dans un premier temps mieux comprendre ce lien pour la vie entre les Parents et les Enfants : ce port d'attache, cet attachement.

« Le petit de l'homme ne s'attache pas à la première personne qu'il voit mais à celle qui prendra soin de lui » selon le psychologue John Bowlby. Il existe une phase de pré-attachement de la naissance à 7 mois, le bébé se comporte de la même manière avec tout le monde, puis développe selon lui un attachement exclusif avec un ou deux adultes.

Autre théorie intéressante sur ce lien, selon le psychologue Blaise Pierrehumbert :

« L'ocytocine sécrétée par la mère favorise certes la relation avec le bébé. Mais chez les humains, le lien ne se tisse pas seulement grâce aux hormones. Cela passe aussi par le sourire, la voix, la disponibilité psychique. Si la mère est déprimée, si elle ne se sent pas à l'aise dans le contact avec son enfant et qu'à l'inverse le père en prend grand soin, c'est à ce dernier qu'il s'attachera d'abord ». Car le bébé a besoin qu'on s'occupe de lui, qu'on le nourrisse, qu'on le soigne, qu'on le rassure lorsqu'il est triste ou angoissé. C'est une question de survie.

C'est l'expérience de cette sécurité qui va sceller sa relation avec l'adulte.

« On ne peut grandir et conquérir le monde si on n'a pas été sécurisé avant, insiste le Psychologue Boris Cyrulnik. L'attachement permet d'acquérir l'estime de soi, la confiance en soi mais aussi dans les autres et conditionne les relations futures ».

Donc les éléments fondamentaux selon les spécialistes, pour établir ce merveilleux lien des Parents vers les enfants sont : sourire, voix, disponibilité, rassurer, nourrir, soigner, sécuriser.

Ces liens sont essentiels au développement affectif, social de l'enfant dans sa vie future.

Une autre étude intéressante de Blaise Pierrehumbert rappelle que *« l'enfant peut s'attacher à plusieurs personnes en même temps »* il rappelle l'importance pour l'enfant d'avoir plusieurs adultes sur qui il peut compter dans la vie et que les Educateurs professionnelles des Enfants deviennent également des figures d'attachement pour rassurer l'enfant dans un environnement stressant.

Même si ces données, analyses concernent les enfants en bas âge, elles semblent toujours appropriées à l'enfant lorsqu'il avance en âge, grandit.

1b. Le lien Parents-Enfants à l'école en général

Selon réseau CANOPE : « ce lien entre les familles et l'école ne va pas de soi, il a pu être qualifié par certains de difficile... »

Souvent ce lien est pour informer, organiser sur ce qui se vit à l'école, faire le suivi des cahiers à signer, vérifier les devoirs. Heureusement à la Maternelle le lien est plus important. Les Parents récupèrent en mains propres leurs enfants. Il existe un véritable lien entre l'Enseignante, l'Atsem et les Parents, qui se passent le relais journalièrement pour l'Education scolaire des enfants. Ce lien est en net amélioration dans l'éducation Nationale, mais selon tous les spécialistes, il reste fragile. Il s'agit d'une véritable relation à construire avec chaque famille. Ce rapport est devenu une nécessité car il détermine la scolarité, l'intégration, la réussite de l'enfant, de l'élève dans le système scolaire et son intégration dans la société. A noter que ce lien est encore plus précaire dans les quartiers prioritaires, « populaires » avec les parents immigrés, qui ne parlent parfois pas le français. Ce qui est le cas de l'Ecole où j'assure l'Atelier Yoga Parents-Enfants Maternelle.

1. Lien Parents-Enfants à l'école selon mon expérience : Professeure Yoga

Merveilleux outil : Le Yoga, permet de franchir cette barrière de la langue. La posture de Yoga est à imiter, donc pour les parents comme pour les enfants, c'est un soulagement, ils ne sont plus en situation d'échec. C'est une vraie bouffée d'oxygène pour les immigrés et également pour les enfants en difficultés scolaires. On remet tout le groupe sur un plan d'égalité. De plus il n'est pas nécessaire d'obtenir ou de faire la meilleure posture, il s'agit juste de faire de son mieux. J'insiste sur cette priorité dans mon enseignement du Yoga. Et je félicite globalement toute le groupe, j'évite de faire de l'individualisme.

Amusement : C'est fondamental pour les enfants, pour les parents qui sont en réalité de grands enfants, de retrouver ce plaisir de s'amuser ensemble, bruitage, postures d'animaux, jouer un rôle, se transformer en autre chose, un cheval, une voiture, un bateau, un crocodile, un légume, un instrument de musique...

Tradition : En précisant, que mêmes si les postures de Yoga peuvent devenir amusantes, elles ne sont en aucun cas choisies au hasard, mais bien l'héritage, la transmission ancestrale de 2500 ans des Yogis, à travers leurs disciples pour arriver jusqu'à nous et connaître le succès qu'elles méritent de nos jours.

Bienfaits physique et émotionnel : J'insiste, je communique aux Parents comme auprès du corps Enseignant, sur les bénéfices que procure la pratique du Yoga, il ne s'agit pas seulement d'une activité physique. Je partage mes connaissances et rappelle les bienfaits physiques des postures. L'apport des massages, des étirements, des exercices de flexibilité...L'amélioration de la force musculaire, de la motricité, de la gestion de son corps dans l'espace, de l'équilibre. D'un meilleur rapport d'appropriation de l'enfant et de son corps, se sentir bien avec soi-même et implicitement être plus à l'aise avec les autres. Je rappelle aux parents par exemple, l'utilité de se donner la main, de faire un cercle une ronde avec l'enfant ou leurs enfants au début de la séance. Cela va définir un cadre rassurant de manière inconsciente pour l'enfant. Je rappelle au passage que l'enfant a besoin de sécurité, d'un cadre. Rappel également de la posture de l'enfant, posture rassurante pour nous tous, avec un apaisement du système nerveux.

Autres bienfaits sur le comportement : Ils s'observeront sur la longueur du projet avec l'amélioration de l'attention et de la concentration pendant les classes, plus de calme et d'altruisme envers les copains. L'acceptation, une meilleure réaction face à la relaxation, moins d'énervement, l'endormissement plus rapide lors de la sieste observé par les Atsem et pour le coucher le soir par les parents.

Histoires vécues : Lors de la 1^{ère} année avec plusieurs Mamans immigrés, j'ai reçu des remerciements par gestes ou encore traduits par une autre Maman. Elles étaient contentes, enjouées de faire grandir un autre lien. C'était beau de voir leur compréhension de pouvoir établir un autre lien que ce rapport hiérarchique, celui de donner des ordres et définir uniquement les règles de bienséance auprès de leurs enfants. Pour elles, c'était nouveau d'avoir un temps dédié à leur bien être personnel pour commencer. Souvent impossible dans leur mode de vie trop orienté sur la « survie ». Rappelons qu'il s'agit souvent de familles nombreuses, avec plusieurs enfants, qui parlent parfois peu ou pas du tout la langue française. Elles sont pour certaines en fuite, réfugiées de pays en guerre. De part toutes ces raisons, ces familles connaissent toutes des conditions de vie bien souvent très précaires. Ce qui était pour ces mamans encore mieux, c'était de rendre ce temps également « utile », de le partager, pouvoir le transmettre également à leurs enfants, dans la joie, tout en favorisant le bien-être de chacun.

Leur offrir un temps dédié au bien être pour elle, pour l'enfant et de le mettre à profit pour s'amuser ensemble. Je me souviens également d'une remarque de la Responsable de la Ludothèque qui a été bien surprise après un Cours de Yoga donné aux Parents. Une Maman venue récupérer sa fille, a pris le temps de s'asseoir auprès d'elle et de s'installer pour jouer avec sa fille pendant 20 mn ce qu'elle n'avait jamais fait depuis des années au Centre pour l'un de ses enfants.

II. L'expérimentation, les Ateliers Yoga

1. La séance, les thèmes, les postures

Envoi email, remise : programme, liste vocabulaire, chant, photos : 1 mois avant l'atelier aux Enseignantes concernées par l'Atelier Yoga. Cf. : Annexe Liste vocabulaire 2020

Cf. : Annexe Liste Vocabulaire 2021

La Séance : Encadrer par moi-même + présence d'un Enseignant ou Atsem référent.

½ Groupe = 12 personnes env. en Salle de Motricité, pour une durée : 40mn à 1H.

Selon l'enseignement du RYE en respectant l'Echelle de Patañjali : les Six membres utilisés.

- ✓ Vivre ensemble (*Yama*)
- ✓ Eliminer les tensions (*Niyama*)
- ✓ Se mettre en posture juste (*Asana*)
- ✓ Respirer (*Pranayama*)
- ✓ Savoir se relaxer (*Pratyahara*)
- ✓ Se concentrer (*Dharana*)

Chaque semaine : Une séance, un thème, complètement adapté aux Enfants seulement.

Adaptation de la durée, ajout de postures selon le niveau des élèves PS ou GS...

Cette même séance, adaptée ensuite pour les Parents seulement. A la sortie des classes. Ils me rejoignent dans l'Ecole Maternelle, dans la Salle de Motricité, sauf 1^{ère} année, c'était au Ctre Culturel à proximité. Les Enfants restent à la garderie pendant ce temps spécial Parents. J'explique aux Parents toute la séance faite aux enfants, on la fait ensemble, je précise cette fois les bienfaits de chaque posture. C'est une mini Formation Yoga. J'ajoute des postures selon les maux du jour des parents, si mal au dos, épaules, nuque... Je prolonge le Yoga Nidra, le transforme en mode pour adultes. Les Parents apprécient beaucoup la relaxation. Ils sont amusés de ce retour vers l'enfance. Nous passons un bon moment, bien-être. Ils sont enchantés de voir ce que font leurs enfants à l'Ecole. Ils comprennent la possibilité de créer un lien supplémentaire, différent avec eux. Sur du plus long terme, les avantages de pratiquer le yoga à la maison, pour le retour au calme, concentration, relaxation, endormissement.

A la fin de l'Atelier Yoga : une séance commune Parents et Enfants ensemble, beaucoup d'amusement de réunir les Enfants et les Parents, les Enfants sont contents de montrer ce qu'ils arrivent à faire à leur Parents et inversement. C'est un véritable moment de partage, de renforcement du lien Parents-Enfants, une complicité qui se crée. Enfin cela rejoint parfaitement le sens du mot Yoga qui si on le traduit veut dire « Union ».

Les thèmes : Je me repose sur l'expérience des Experts du RYE pour le choix des thèmes. J'avoue que pour commencer mon Atelier Parents-Enfants Maternelle la 1^{ère} année je vois peu de meilleurs thèmes que ceux choisis par mon Formateur Dimitri Vandeveld. Le but étant d'apporter à ses séances mon expérience « Professeur Yoga », donc je construis mes classes en ajoutant ma touche personnelle avec la salutation au soleil des Minis et avec le choix des postures de Yoga donc des animaux afin de rendre d'avantage cette classe à mon image, de me l'approprier. Enfin je crée complètement les Séances : Les Aventuriers dans la Jungle pour laquelle j'invente une chanson et La Balade en Voiture.

- ✓ Les Indiens d'Amérique Cf : Annexe Atelier Yoga Les Indiens 2019
- ✓ Les Pirates des Caraïbes
- ✓ Les Aventuriers dans la Jungle
- ✓ Les Visiteurs du Cirque
- ✓ La balade en Voiture

Puis j'évolue grâce aux formations du RYE et je reprends, structure mieux mes classes citées après le TYE intensif, intégration des exemples de Yamas, Niyamas...

- ✓ Les Indiens d'Amérique Cf. : Annexe Atelier Yoga Les Indiens 2020

C'est après le TRE que je me sens suffisamment en confiance pour me lancer, partir en aventure et je me rends compte que je peux vraiment créer de toutes pièces des séances de Yoga avec en supplément non négligeable, un Yoga Nidra en fin de séance.

- ✓ Les Fruits et les Légumes Cf. : Annexe Atelier Yoga 2021 Les Fruits et les Légumes
- ✓ Les Instruments de Musique
- ✓ La balade au bord de Mer
- ✓ La Promenade en Afrique
- ✓ La Promenade Anglaise

Les Postures : J'essaye de rester proche de mon enseignement Yoga, même si je rends mes classes adaptées aux tous petits, amusantes, dynamiques. Je respecte le squelette de l'enfant pour le choix des Postures, je ne vais pas au-delà de leur limite, dans les postures comme dans la durée et toujours en évitant les situations de mise en échec, donc en commençant par de la facilité et progressivement, si aisance, ajout d'une variation un peu plus complexe. Félicitation du groupe en permanence, éviter l'individualisme.
Cf. : Annexe Photos Atelier Yoga Maternelle

Support pour suivi de l'histoire :

Album photos de la Séance Les Indiens.

Album Photos de la séance les Fruits et Les Légumes.

J'utilise des photos plastifiées que je présente dans le calme au groupe au commencement de la séance. Sous forme de petit jeu, « Qui sait ce que c'est en levant la main ? » De cette manière les enfants apprennent du vocabulaire et surtout peuvent se projeter lorsque je leur demande de réaliser, d'imiter tel animal, objet, chose ou une situation.

Démonstration : Je démontre, j'aime également que les Enseignantes ou Atsem fassent la classe également, cela reste bien sûr le choix de chacune, cela a juste plus d'impact auprès des enfants lorsqu'elles participent à la classe. Certaines continuent d'enseigner mes classes de Yoga aux élèves jusqu'à la fin de l'année. En effet, les enfants sont demandeurs après mon départ de l'école de continuer à pratiquer le Yoga avec leurs Enseignants.

Constat : C'est très plaisant de transmettre sa passion à ces tous petits, d'avoir la chance de pouvoir constater leur rapide progrès en motricité, en 5 séances. Quel plaisir, leur entrain, la demande de pratique de leur part, leur engouement pour le Yoga chaque année renouvelé de la classe de TPS/PS jusqu'au CP/CE1 sur les mêmes élèves, a été un beau cadeau.

Utilité publique : La pratique du Yoga, de part le mimétisme des postures a permis de « raccrocher » plusieurs enfants au système scolaire, cela a permis aux Enseignantes de créer, d'établir un lien supplémentaire avec les enfants. Exemple plus fort en 2020, 8 enfants dans la même classe ne parlaient pas la langue française en début d'année. La pratique du Yoga a été une belle bouffée d'oxygène pour les Enseignantes également. Car très important, ces enfants n'étaient plus en position d'échec, ils pouvaient par mimétisme absolument tout faire comme les autres enfants. Etre plus à l'aise, mieux intégré dans la classe et avec les autres élèves.

2. La participation aux Ateliers Yoga

Les Enseignantes : Un vrai plus pour elles à chaque Rentrée, une aide pour le bon déroulement de l'année scolaire, cela donne une bonne ligne de conduite pour le reste de l'année. Avec une reconduction du projet chaque année, la possibilité d'observer les bienfaits auprès des élèves, dans la continuité du programme scolaire, de la classe de PS au CP. Dans cet Etablissement, j'ai eu la participation de chacune à toutes mes classes dont la Directrice. Bien évidemment les enfants sont ravis de faire comme Maîtresse. A noter l'utilisation des techniques du RYE qui continuent de se propager par leur intermédiaire également après mes Ateliers pendant l'année. Avec l'enseignement des outils de relaxation pouvant être utilisé en classe, pour augmentation de l'attention, concentration et pas seulement lors des Ateliers.

Atsem : Absolument enchantées, même constat et utilisation de ce dont elles se souviennent. Le Yoga devient un outil indispensable pour l'attention lors des Ateliers dessins..., retour au calme. Amélioration endormissement selon elles pour la sieste.

Enfants : Ils sont toujours partants, sauf grosse fatigue, maladie. Amélioration physique, gestion du corps dans l'espace, motricité, altruisme, bienveillance à l'autre d'une année sur l'autre pour la majorité des enfants. A noter que lorsque les Enseignantes continuent l'enseignement du Yoga pendant l'année, les enfants se souviennent et leur rappellent d'autres postures si elles oublient d'en faire certaines. Expérience avec un enfant autiste, il ne pouvait pas faire, réaliser les postures comme les autres, car elles changent trop rapidement pour lui. J'ai eu un gros câlin spontané le dernier jour de ma 3ème année, alors qu'il a en horreur le contact de proximité avec les autres. Un constat évident pour tous les intervenants sur ce projet : chaque enfant à son niveau personnel s'est amélioré à chaque séance. Ils sont enthousiastes lors de la classe avec leur Parent et de la pratique des Parents, capacité de compréhension de leur classe, ce qu'ils ont fait à l'école, renfort d'un rapport plus égalitaire.

Parents : Ils se sont amusés comme leurs enfants. Ravis d'une activité physique orientée sur le bien être. Un lien supplémentaire s'est créé. Cela a été reçu je cite « vraiment un beau cadeau » un renforcement, l'établissement d'un rapport plus équilibré pour les Parents, ludique et non hiérarchique. De l'amusement avec une activité physique, axée sur le bien être de chacun. Constat important, une meilleure gestion du retour à la relaxation, lors de la sieste ou pour le couché, le soir. Activité, utile, amusante, nécessaire et appréciée lors du confinement.

Parents-Enfants : Beaucoup d'amusement de la part des uns comme les autres à se voir faire les postures respectivement. La magie opère, bienveillance et renforcement du lien parents-enfants axé sur le bien-être de chacun. Une activité supplémentaire à faire à la maison, surtout lors de ces 2 années confinement, c'était idéal. Remerciements pour la pratique amusante et adapté du Yoga pour toute la famille dans plusieurs foyers.

III. Questionnaires aux Enseignantes, Atsem et Parents

1. Analyse, Résultat et Synthèse

Cf. : annexes Questionnaire Atelier Yoga 2019

Cf. : annexes Questionnaire Atelier Yoga 2020

Cf. : annexes Questionnaire Atelier Yoga 2021

Analyse s/ 3 années	Personnes Interrogées	Classe Intéressante	Classe Indispensable	Classe Superflue
Enseignantes	10	4	6	0
Atsem	12	5	7	0
Parents	15	7	8	0
Total	37	16	21	0

Résultat :

56 % des personnes qui ont pratiquées les séances de Yoga les déclarent indispensables.

44 % intéressantes également.

0 % superflu.

Tous les chants sont amusants, chorégraphies adaptées, histoires bien choisies pour le thème de la Séance concernée.

A noter une préférence pour les Chants des Indiens d'Amérique et de la Balade en Afrique.

Remarque sur la Salutation pour les Minis : Amusante, adaptée et pour certains sont également « contents de pouvoir imiter les grands ».

Remarque sur les Postures : Amusantes, reprise des postures connues, visualisées avec les photos, plus faciles. A noter postures préférées : la petite souris, la montagne et le crocodile.

Vocabulaire : Très ludique, découverte de nouveaux mots, anatomie, instruments, animaux, objets. A noter, un plus, pour l'éveil linguistique apprécié avec « la Balade Anglaise ».

Relaxation finale : De plus en plus appréciée par les élèves à chaque séance et chaque année. Poupée de chiffon la 1ère année appréciée, puis sans contact Covid-19 avec Bol chantant apprécié la 2^{ème} année, enfin histoire suivie YN très apprécié à l'unanimité.

Concentration et Relaxation améliorée selon : 78 % des personnes interrogées.

Bien être et Mobilité améliorées selon : 96 % des personnes interrogées.

Altruisme et bienveillance améliorées selon : 63 % des personnes interrogées.

Synthèse : Cela a été très encourageant chaque année. Remerciements à tous les intervenants du Projet, un grand soutien de la Responsable du Service de l'Education de la commune, de la Directrice de l'Ecole, de la Directrice du Centre Culturel, des Enseignantes, des Atsem, Animatrices, des Parents et bien sûr des Enfants.

C'est un réel partenariat, j'ai eu la chance dans cette école d'avoir un très bon accueil.

D'avoir vu grandir et s'améliorer tous les enfants dans la pratique du Yoga est toujours un cadeau. Surtout que le projet s'est étendu vers les CP.

Les Parents que je continue de rencontrer adorent ces moments dédiés à la pratique du Yoga en famille.

Tout le monde le sait, on ne peut pas forcer les enfants, à faire quelque chose qu'ils n'aiment pas ou qu'ils n'ont pas envie de faire. En aucun cas ce ressenti existe concernant le Yoga, c'est comme pour les Adultes, la magie opère d'elle-même, les enfants sentent que le Yoga leur fait du bien donc ils sont plein d'entrain et très demandeurs de pratiquer encore et encore, car ils ne se fatiguent pas aussi vite que nous, sauf bien sûr pour les TPS /PS. Certaines Enseignantes, Atsem, Parents sont maintenant inscrits à mes Cours de Hatha Yoga pour Adultes depuis 3 ans.

Reconduction du projet en 2022, pour une 4^{ème} année, validée et reportée d'une année, fautes de finance de la ville.

A signaler, un changement de dernière minute. Suite à un nouveau financement de la Responsable de l'Education obtenu auprès de l'ARS (Agence Régionale de Santé Normandie) mon planning reste à valider auprès de l'Ecole à ce jour pour une 4^{ème} année.

2. Ajustements des séances futures

Tenue d'un Carnet de bord, je note mon ressenti après chaque séance.

Chaque année, cela me permet d'améliorer mes séances, d'ajouter ou de modifier parfois une posture.

L'analyse et l'exploitation des retours de questionnaires me confortent, me donne aussi des suggestions à prendre en compte. .

Bilan annuel avec la Responsable du Service de l'Education, de la Directrice et des Enseignantes de l'Ecole. Souvent très positif, puisque l'Atelier est reconduit chaque année, cependant c'est grâce aux remarques de chacune que l'on continue de le faire grandir.
Cf. : Annexe Bilan 2019 de la Responsable du Service de l'Education.

A noter le travail des Enseignantes chaque année : Motiver toujours plus de Parents à nous rejoindre dans ce beau projet « Bien être et Yoga en famille ».

Conclusion :

1. Grandir, évoluer

Créations permanentes de nouvelles séances. Recherche de nouveaux thèmes, de choix ou de créations de chansons, comme pour la séance les Aventuriers dans la Jungle et de la Promenade Anglaise. A noter, un essai concluant pour l'apprentissage de l'Anglais.

Toujours en recherche de support, matériels, livres, de meilleures photos...

Grâce au RYE, cela devient un amusement de faire preuve d'imagination. Adapter un nouveau thème à une séance de Yoga aux Enfants de Maternelle. En sachant que la motivation des Enfants à pratiquer le Yoga entraînent la motivation des Parents et inversement. Voilà un but en soi : renforcer ce lien fort, le consolider avec le Yoga.

2. Projets futurs

C'est un travail permanent, chaque année, je revois, révise, améliore, chaque classe. Chaque support à l'aide des retours des questionnaires et remarques de tous les intervenants. J'ai plaisir à construire des nouvelles séances, chercher des thèmes différents. Ma prochaine classe va être sur Pat' Patrouille « Paw Patrol » qui fait l'unanimité dans le cœur des enfants, je vais devoir faire preuve d'imagination pour « partir en sauvetage » avec le Yoga...

Je souhaite développer ce projet, cet Atelier Yoga Parents-Enfants Maternelle, tellement enrichissant dans plusieurs Ecoles de mon département pour commencer. Qui sait ? peut-être le faire grandir, inspirer d'autres intervenants pour contribuer à le développer dans la France entière.

Bibliographie :

John BOWLBY : Psychiatre et Psychanalyste, Spécialiste sur l'attachement, relation mère enfants.

- Attachement et Perte Vol.1
- Le Lien, La Psychanalyse et l'Art d'Etre Parent

Blaise PIERREHUMBERT : Docteur en Psychologie et Chercheur.

- L'Attachement aujourd'hui : Parentalité et Accueil du Jeune Enfant

Boris CYRULNIK :

- La Petite Enfance (3^{ème} Ed°): Attachement – Emotions – Développement – Sommeil – Alimentation – Besoin – Jeu – Humour – Pensée – Education – Société et Famille

www.reseau-canope.fr : Nombreux articles du Réseau de Formation des Enseignants

Claudia MARTIN :

- Yoga pour Enfants – 20 Ateliers à Faire en Famille

Micheline FLAK et Jacques de COULON :

- Le Manuel du Yoga à l'Ecole

Agnès GLIOZZO et Marie-France AMBROISE :

- Le Yoga des Emotions

Elisabeth JOUANNE :

- 100% Yoga des Petits : Bien dans son Corps – Bien dans sa Tête

Michèle DESRUES et Geneviève DEVINAT :

- 1.2.3 Yoga (Jeu de l'Oie...)

ANNEXES

Affiche Atelier Yoga Parents-Enfants Maternelle 2019



DU 5 NOVEMBRE AU 5 DÉCEMBRE 2019

Evelyne attend :

Les enfants de maternelle

tous les mardis ou jeudis à l'école pendant le temps scolaire

Les parents des enfants de maternelle

les mardis 5, 12, 19, 26 novembre 3 et 10 décembre 2019
à 18h ou 18h30 au Centre Nelson Mandela

(La séance du 10 décembre sera un moment de partage entre parents et enfants)

Cette action vous sera présentée lors des réunions d'informations avec l'enseignement de votre enfant.

**Les parents, qui souhaitent participer aux 6 séances de yoga, sont invités à s'inscrire
auprès de M^{me} Mabout directrice de l'école des Palliers au 02 33 57 30 95**



Noir O Blanc - illustrations vecteezy.com - Ne pas jeter sur la voie publique

Atelier Yoga Maternelle 2020

Liste vocabulaire pour les Enseignantes

Merci de votre précieuse aide et de votre attention.

Je sais que votre programme est très chargé donc si vous n'aviez pas le temps de voir le vocabulaire, ce n'est pas grave, j'improviserai et heureusement les enfants s'adaptent facilement.

Le corps (humain).

La tête.

Le visage : le menton – les mâchoires – la bouche – le nez – les yeux – le front – les oreilles.

Le cou : la nuque.

Le dos – la colonne vertébrale.

Les bras : les aisselles – les épaules – les coudes – les poignets – les mains – les doigts.

Le buste : la poitrine (à la différence des seins).

Le ventre.

Les hanches – la taille.

Les fessiers (englobe les muscles des fesses).

Les jambes – les genoux.

Les pieds : les chevilles – les talons – les orteils.

Quelques mots : même si à cet âge il n'est pas recommandé de diriger la respiration des enfants.

La respiration : respirer.

Inspirer : l'air entre à l'intérieur du corps - Expirer : l'air sort à l'extérieur du corps.

Une posture de Yoga : la bonne position suivant l'exercice demandé.

La / une salutation : ancien mot pour saluer et/ou remercier...

Tendre les bras, les jambes...

Lever les bras, les jambes...

Concentration : se concentrer, fixer son attention, être attentif.

Relaxation : se relaxer, se détendre, se relâcher.

Juste pour information :

Thèmes séances Yoga, les photos sont prévues....

Merci de laisser aux enfants chaque semaine, la surprise du choix de thème abordé lors de la séance Yoga.

Vocabulaire Thème Semaine 1 « Les indiens d'Amérique »

Un tipi – la plaine – la prairie – un arc et ses flèches – les cowboys.

Monter le tipi (la tente) – tirer à l'arc.

Les chevaux – les bisons (juste insister sur la bosse) – l'aigle – le cobra (serpent qui lève le haut de son corps) – la grenouille.

Vocabulaire Thème Semaine 2 « Les pirates des Caraïbes »

Carte au trésor – la mer – les palmiers – le bateau.

Ecoper : vider l'eau à l'intérieur du bateau.

Les dauphins – le perroquet (il répète ce que l'on dit) – le tigre – la tortue

Vocabulaire Thème Semaine 3 « Les aventuriers dans la jungle »

Forêt dense – les arbres – les lianes – attraper une liane.

L'éléphant – la girafe – le crocodile – le singe – la panthère noire – papillon.

Vocabulaire Thème Semaine 4 « Les visiteurs du cirque »

Le chapiteau – monter le chapiteau – la piste du cirque.

Le clown – le funambule (marche sur un fil tendu).

L'otarie (elle frappe des nageoires) – le chameau – le lion – la puce.

Vocabulaire Thème Semaine 5 « La balade en voiture »

Une automobile = une voiture.

Une boulangerie : on achète pain, croissant, gâteaux.

Une pharmacie : on achète les médicaments.

Une carrosserie : on fait réparer les voitures.

Parking – Pompe à essence – carburant/ essence /gazole/ électricité.

Un volant – Les essuies glaces – une autoroute à 2 voies.

Un siège = une chaise – une planche.

Après la séance de Yoga, pensez à la possibilité de prolonger celle-ci avec un atelier dessin, des objets, des animaux cités, ou avec le coloriage d'un mandala...

Vocabulaire, liens chants, photos prévues Atelier Yoga Ecole Maternelle 2021

Rappel Vocabulaire Atelier Yoga 2019/2020/2021

Le corps humain.

La tête.

Le visage : le menton – les mâchoires – la bouche – le nez – les yeux – le front – les oreilles.

Le cou : la nuque.

Le dos – la colonne vertébrale.

Les bras : les aisselles – les épaules – les coudes – les poignets – les mains – les doigts.

Le buste : la poitrine (à la différence des seins).

Le ventre.

Les hanches – la taille.

Les fessiers (englobe les muscles des fesses).

Les jambes – les genoux.

Les pieds : les chevilles – les talons – les orteils.

Quelques mots : même si à cet âge il n'est pas recommandé de diriger la respiration des enfants.

La respiration : respirer.

Inspirer : l'air entre à l'intérieur du corps - Expirer : l'air sort à l'extérieur du corps.

Une posture de Yoga : la bonne position suivant l'exercice demandé.

La / une salutation : ancien mot pour saluer et/ou remercier...

Tendre les bras, les jambes... Lever les bras, les jambes...

Concentration : se concentrer, fixer son attention, être attentif.

Relaxation : se relaxer, se détendre, se relâcher.

Après la séance de Yoga, pensez à la possibilité de prolonger celle-ci avec un atelier dessin des objets, animaux cités, avec le coloriage d'un mandala...

Thème Semaine 1, 2021 « les légumes et les fruits »

Chant : entraînement si possible, écouter quelques fois « **La ronde des légumes – Les chansons de Pinpin et Lili** »

Lien : <https://youtu.be/NTPQJUugCJM>

Liste de tous les légumes cités dans la chanson en début de séance... Ils ne seront pas utilisés lors de la séance. Cornichon – Artichaut – Céleri – Chou Fleur – Potiron – Salsifis – Pomme de terre

Epousseter = enlever la poussière, la terre, le sable...

Courgette



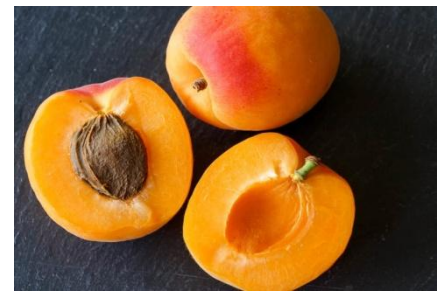
Oignon



Tomate



Abricot



Pomme



Banane



Pizza aux légumes



Feu de camp



Thème Semaine 2, 2021 « les instruments de musique »

Chanson : entraînement si possible comptine « **Un jour dans sa cabane** »

Lien : <https://youtu.be/TKQ4DmdmP5w>

Bonhomme : petit homme et bon.

Paillasse : matelas en paille. Idem : juste pour la chanson, pas utilisé dans la séance.



Banjo



Guitare

Echauffer son corps : échauffement des muscles et des articulations avant la représentation du spectacle.



Trompette



Tambour



Harpe



Piano

Triangle



Flûte



Bol chantant



Thème Semaine 3, 2021 « Au bord de la mer »

Chanson : entraînement si possible comptine « **Les petits poissons dans l'eau** »

Lien : <https://youtu.be/P7ipjEOdceM>

Anatomie : les trapèzes (haut du dos ou base du cou) + les lobes d'oreille.

Poisson



Dunes de sable



Coquillages



Bateau



Palmier



Tigre



Lion



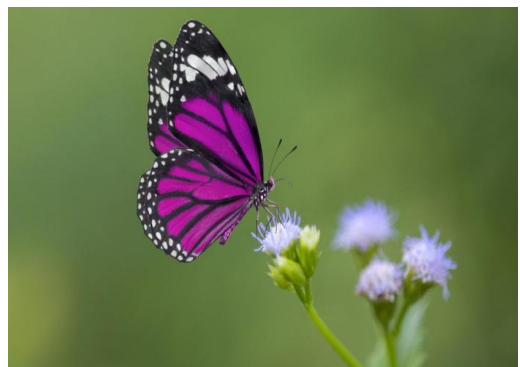
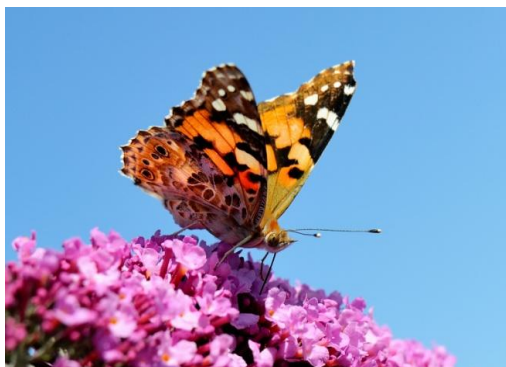
Cobra



Crocodile



Papillon



Thème Semaine 4, 2021 « Promenade en Afrique »

Chanson : entraînement si possible comptine « **Olélé Moliba Makasi** » juste les 2 premières strophes.

Lien : <https://youtu.be/wleM4PM7aZw>

Un pays = la France - le Congo...

Courant très fort = l'eau de la rivière qui bouge vite, la mer qui nous tire vers elle...

Scarabée



Rivière



Gorille



Girafe



Seau



Lionne





Tortue

la carapace = maison de la tortue



Fleur et boule de coton

Thème Semaine 5, 2021 « Promenade surprise »

Innovation, on verra bien si ça marche !



YOGA POUR ENFANTS 2-6 ANS SUR LE THEME « LES INDIENS D'AMERIQUE » 2019

**DEMONSTRATION DE TOUTES LES POSTURES
AUCUNE TENUE PROLONGEE
SANS GUIDANCE DE LA RESPIRATION
AVEC DE NOMBREUX ENCOURAGEMENTS**

Lieu : Salle polyvalente équipée de tapis au sol.

Durée : 40mn à 1H.

Nombre : 12 enfants maximum avec la présence d'une Enseignante ou Atsem.

YAMA : « VIVRE ENSEMBLE »

On se place en cercle (rassurant pour l'enfant) on forme une ronde, pour créer l'espace et l'énergie du groupe, je rappelle le thème, aujourd'hui on est des Indiens d'Amérique, alors pour bien commencer la journée on va chanter tous ensemble, je démontre et je leur demande de m'aider à chanter et à danser.

**Chant des Indiens : HEY YA MAMA – HEY YA MAMA – HEY YA MAMA HEY 3mn
minimum**

En cercle les bras levés tendus au maximum vers le haut, paumes vers soi on ramène l'air avec les mains vers le buste, on chante voix aiguë – Bras levés tendus devant soi, paumes vers soi on ramène l'air avec les mains vers le buste, on chante voix normal – Bras tendus vers le bas, paumes vers soi on ramène l'air avec les mains vers le buste, on chante voix grave. Puis on continue à chanter en marchant et en tournant en rond avec démarche indienne saccadée bras pliés, poings serrés toujours en chantant voix normal. Enfin on reprend face à face en cercle comme précédemment avec les bras levés et les tons de voix différents.

NIYAMA : « ELIMINER LES TENSIONS »

La douche : rappel matin ou soir on prend sa douche. Assis, les jambes tendues devant soi, on commence par mettre le savon avec les deux bras tendus devant soi en faisant le bruitage exagéré d'une bouteille sur laquelle on appuie « Ppout, Ppout, Ppout », on frotte chaque partie du corps en les nommant pour rester dans l'éducation de l'anatomie. En commençant par le pied d'une jambe, mollet, genou, cuisse, puis on fait la même chose à l'autre jambe, puis le ventre, le dos, puis en tendant le bras devant soi, on frotte dessus de la main, avant bras, coude, haut du bras, en dessous de la main c'est la paume, avant bras, haut du bras, l'aisselle, visage. Puis on reprend du Shampoing bras tendus en appuyant à nouveau sur la bouteille « Ppout, Ppout, Ppout », on frotte légèrement les cheveux et on masse la tête. Enfin on rince en mimant l'ouverture d'un vieux robinet qui grince bruitage « Ouin, Ouin,

Ouin » et on imite l'eau qui tombe sur la tête avec les doigts et on frotte, du moins on enlève l'eau, en descendant de la tête aux pieds toutes les parties du corps, puis on écarte les jambes et on imite l'eau qui tombe entre les jambes et là on arrête l'eau car on ne doit pas gaspiller l'eau, on referme le robinet en faisant le bruitage « Ouin, Ouin, Ouin ».

On est bien réveillé et de bonne humeur. On va continuer d'éliminer les tensions de dormir sur le sol dur, sans bon matelas. Et saluer le soleil, la nature qui nous donne des bonnes choses à manger également saluer sa propre nature, c'est-à-dire soi-même, son soleil intérieur.

Demi-torsion douce : dans la continuité, on s'allonge, on ramène les genoux pliés sur le ventre et on laisse tomber les genoux d'un côté et la tête regarde à l'opposé des genoux, un bras sur le genou et l'autre est allongé à la hauteur de l'épaule du côté de la tête, paume à plat, on change de sens x2.

Roulade arrière : échauffement et massage de la colonne vertébrale : de la torsion on s'est tourné vers le côté. On vient s'asseoir sur le devant du tapis, placer les mains sous les genoux pliés, on roule en arrière avec les jambes tendues, si c'est possible les pieds touchent le sol derrière la tête et après 3 essais de roulade. « On compte et un et deux et trois et Hop » grâce au balancement, on se lève avec les bras tendus vers l'avant donc sans poser les mains sur le tapis, « comme les Yogis ».

La salutation au soleil simplifiée, sans guider la respiration : on va continuer d'enlever les tensions dans les muscles et dans le corps, on va étirer la colonne vertébrale, s'étirer verticalement, le tout doucement, pour un bon échauffement du corps, en renforçant le cœur également (Rythme Cardio).

Cycle complet : série jambe droite / c.-à-d. la jambe vers tel côté puis la jambe gauche / c.-à-d. la jambe vers tel côté x 2 ou moins... suivant l'âge et le comportement du groupe face à l'exercice. Enfin et si groupe très jeune dire une jambe vers l'arrière et à la fente suivante dire on change l'autre jambe devant, c.-à-d. pas la même jambe que toute à l'heure...

Les enfants répètent ce qui est entre les guillemets avec moi, cela reste participatif, on s'amuse ensemble.

Debout, les deux bras tendus, levés vers le haut, on s'étire en piétinant en regardant vers le haut, on dit « bonjour le soleil » – Demi-lune, toujours les deux bras tendus vers le haut, tête légèrement vers l'arrière, on dit « bonjour la lune » – puis on descend, accroupi, les bras au sol et on tape fort, puis doucement ou on fait un câlin avec les mains sur le tapis, on dit « bonjour la terre » – Fente : les deux mains sur le tapis à côté des pieds, une jambe reste en avant et l'autre jambe va loin vers l'arrière – On passe dans la montagne : « le chien la tête en bas » – puis on fait « la petite souris » : Balasana : posture de l'enfant ou de la feuille pliée – Fente l'autre jambe en avant et une jambe en arrière – Debout, les bras levés, on piétine en regardant vers le haut, on dit « bonjour le soleil » – Demi-lune, toujours bras tendus vers le haut, tête légèrement vers l'arrière, on dit « bonjour la lune » – puis on descend au sol et on tape, fort, doucement ou on fait un câlin avec les mains sur le tapis, on dit « bonjour la terre » x2 ou x3 suivant l'âge, l'enthousiasme du groupe et la fatigue...

ASANAS : « SE METTRE EN BONNE POSTURE »

Etirement latéral : debout on va démonter le tipi (maison, tente indienne). On se place en file indienne, on se passe les morceaux de bois, grands bâtons, (grand rouleau en carton type essuie-tout) en exagérant la gestuelle avec les bras levés tendus au maximum vers le haut. Puis « zut » on s’est trompé de charriot, il faut reprendre les bâtons pour les passer dans l’autre sens. Chaque enfant participe et interagit avec un autre enfant.

Demi-torsion douce debout : toujours en ligne, les jambes sont écartées de la largeur des épaules, les bras pliés avant-bras sont tendus devant soi, on mime (imagination de porter la couverture) on se passe les couvertures en se tournant gentiment vers l’arrière, puis la même chose cette fois de l’autre côté et dans l’autre sens pour les toiles de tentes qui vont dans le charriot qui se situe à l’opposé.

Mouvement du haut du corps et de la tête de droite à gauche : on place les deux mains en visière, on scrute l’horizon ensemble de droite à gauche... Puis on est prêt pour partir, on vérifie que le matériel est bien attaché sur le cheval et on imite la montée sur celui-ci, on enjambe le cheval.

Déplacement en cercle avec bruitage : on mime et on imite le pas du cheval, avec les mains, les jambes et on insiste sur le bruit des sabots, fait avec les claquements de la langue, puis on accélère au trot... s’amuser ensemble.

Puis après une longue journée, le Grand Chef décide de s’arrêter, on est arrivé dans une belle plaine, il y a des magnifiques grands arbres pour s’abriter et une rivière d’eau potable bien claire pour boire et se laver.

Equilibre : l’arbre simplifié : on imite les beaux arbres autour de nous, pieds sur le sol seulement car équilibre précaire chez les tout petits, puis à la fin de la pratique on tente un pied sur la cheville on regarde devant soi sans bouger le regard et on lève les bras dans les 3 positions connues, bras ouverts, bras tendus, paumes sur la tête. On nomme, « arbre aux grandes branches, grand sapin et petit sapin » Si à l’aise pied plus haut et éventuellement en demi-lotus (les enfants sont très souples à cet âge). Quand plus à l’aise, si on a le temps on fait l’arbre en cercle en appuyant un bras sur son voisin pour former une forêt.

Chut – chut – chut : j’entends les bisons qui arrivent (grosse vache frisée avec bosse en haut du dos)

Balasana : posture de l’enfant et/ou de la feuille pliée : afin d’entendre, sentir le sol bougé avec les bisons qui se déplacent. Relaxation assis sur les talons, poser l’oreille pour écouter puis le front sur le sol, le nez ne touche pas le tapis, avec les bras allongés devant soi, les mains sont bien placées pour la posture suivante.

Posture du bison : chat et chat sauvage : on imite les bisons à 4 pattes avec leur bosse, dos très légèrement creusé, on insiste sur la bosse en faisant le dos rond. **Chat sauvage** : on commence dos rond avec la tête, le front au genou puis on lève la tête et la jambe, le dos est très légèrement creusé, le bison s’étire les pattes.

Balasana : posture de l'enfant ou de la feuille pliée : on se relaxe le front sur le sol, le nez ne touche pas le tapis, les bras sont allongés devant soi et on s'étire les sabots en plantant les doigts dans le tapis, puis on ramène les bras le long du corps.

Les anciens remontent rapidement les tipis car le vent souffle et nous avons bien aidés ce matin. Je crie doucement, « attention les Cowboys sont sur la colline » on va chercher nos arcs et nos flèches, tous ensemble on se met en position de tir à l'arc, tous en ligne face aux cowboys.

L'archer : tir à l'arc debout : mime de l'arc, étirements des bras et des mains : puis on tire tous en même temps x 3, « Tchiouh, Tchiouh, Tchiouh » pour intimider les cowboys, toutes les flèches arrivent aux pieds de leurs chevaux. Ils comprennent que nous sommes trop forts pour eux et ils décident de faire la paix et de continuer leur chemin en contournant notre campement. « Youpih, Youpih, Youpih »

Il se met à pleuvoir et quel animal entend-on quand il commence à pleuvoir ?

La grenouille : accroupi avec les deux mains devant soi, sur le tapis, les pieds tournés vers l'extérieur en s'appuyant sur les mains, on soulève les fessiers les pieds, on se déplace, on avance par petits sauts en croassant « Croâh, Croâh, Croâh ».

La grenouille qui dort : pour redescendre l'énergie. Les jambes pliées, on laisse tout le corps, le buste, la tête et le front descendre sur le tapis, les genoux sont ouverts et les pieds sont tournés vers l'extérieur, comme une grenouille immobile sur le sol. Très utile pour évacuer les émotions refoulées.

Le cobra ou le chien la tête en haut : Si temps suffisant, allongé sur le ventre. Un cobra passe devant le campement, imitation. Lever la tête, le buste, le menton vers l'avant, les bras pliés, les coudes près du corps et les épaules basses. Les enfants ont du mal avec le cobra, ils lèvent tout le haut du corps, c'est aussi convenable à leur âge pour le chien la tête en haut et donc là les jambes sont écartées.

PRANAYAMA : « BIEN RESPIRER »

On entend un cri, très haut dans le ciel vole un aigle, il a de très grandes ailes, il est avec toute sa famille, sa femme et ses enfants : les aiglons. Ils passent au-dessus de nos têtes et comme les indiens aiment beaucoup les plumes, ils envoient des plumes pour chacun d'entre nous en offrande de paix et remerciements. Chacun regarde vers le ciel puis par terre, ramasse une plume sur le sol et on vient s'asseoir en cercle. On souffle délicatement dessus pour la voir bouger avec son souffle à plusieurs reprises x3. Mime de l'inspiration : levée des épaules et on souffle ensemble chacun sur sa plume.

PRATYAHARA : « SAVOIR SE RELAXER »

En fait la famille d'aigles a repéré du ciel un gros crocodile.

Makarasana / crocodile : Départ en position de relaxation du crocodile, s'allonger sur le ventre, sur les coudes, soutenir avec les mains le visage/menton et laisser les jambes légèrement écartées vers l'arrière.

Makarasana / crocodile qui dort : Retour dans la position de relaxation du crocodile, s'allonger sur le ventre, former un coussin avec les mains, le front ou la tête sont posés ou tournée d'un côté sur le coussin, les gros orteils se touchent et les talons tombent à l'extérieur. On se détend, on laisse le corps s'enfoncer dans le tapis.

DHARANA : « SE CONCENTRER »

Avant d'aller se coucher, on va s'allonger et s'étirer tous les muscles pour ne pas avoir de tensions qui restent dans les muscles.

Savasana : posture de relaxation : démonstration allongée des étirements et relâchements de toutes les parties du corps (modèle Sivananda). **Posture du Crocodile :** Les enfants restent allongés en soutenant le visage avec les mains pendant ce temps. Ils restent attentifs à la démonstration.

Puis à leur tour, ils s'allongent sur le dos, ils suivent mes instructions sans démonstration en faisant appel à leur mémoire pour réaliser :

Levée et contraction des jambes – Levée et contraction des fessiers – Levée de la poitrine avec contraction du haut du dos – Levée des bras poings serrés puis écarter tous les doigts – Levée et contraction des épaules vers les oreilles puis les éloigner des oreilles – Contraction des muscles du visage vers le nez, jolie grimace – Tournée de la tête doucement d'un côté puis de l'autre.

La poupée de chiffon : toujours allongé, en silence, on ferme les yeux et je passe en soulevant à chacun une jambe et un bras pour vérifier que chaque enfant se laisse aller...

Concentration : enfin je demande « Alors quel animal, quels animaux on a fait aujourd'hui ? » Et chacun en levant la main, nomme un animal dont il se souvient... Je fais participer chaque enfant.

Bravo à tous, c'était très bien et à la semaine prochaine pour une nouvelle aventure !

ATELIER 2020 : YOGA ENFANTS MATERNELLE SUR THEME

« LES INDIENS D'AMERIQUE »

Rappel : Démonstration de toutes les postures pour favoriser le mimétisme – Aucune tenue prolongée – Sans guidance de la respiration – Avec de nombreux encouragements.

Lieu : Salle Polyvalente équipée de tapis au sol, avec 12 enfants maximum et une enseignante ou Atsem.

Durée : 40mn à 1H.

Yama : « Vivre ensemble »

En cercle + la ronde + rappel thème : « Aujourd'hui, vous êtes prêt nous faisons du Yoga et nous sommes : Les Indiens d'Amérique ». « Se mettre de bonne humeur pour la journée, on chante ensemble ».

Chanson : « Hey Ya Mama, Hey Ya Mama, Hey Ya Mama Hey »

Hey Ya Mama (*bras tendus levés haut + ramener l'air + les paumes vers soi + voix aiguë*)

Hey Ya Mama (*bras tendus levés milieu + ramener l'air + les paumes vers soi + voix normal*)

Hey Ya Mama Hey (*se baisser accroupis + bras tendus + ramener l'air + les paumes vers soi + voix grave*)

Hey Ya Mama, Hey Ya Mama, Hey Ya Mama Hey (*marche des Indiens + cercle + les uns derrières les autres + levés bras pliés + poings serrés + levés des genoux*) STOP Ronde et reprise face à face x 3 minimum.

Niyama : « Eliminer les tensions »

La douche : « Le matin on se lave dans la rivière »

Anatomie du corps : citer ensemble chaque partie du corps que l'on nettoie.

+ Bruitage de la bouteille de savon, gel douche, pousse-pousse « ppout, ppout, ppout » + mime gestuelle.

+ Commencer par frotter les pieds + remonter jusqu'au visage + jambes tendues + corps baissé vers l'avant + avec les 2 mains + frotter + nettoyer (1 ou 2 membres à la fois.

(Changement année passée))

+ Mime ouverture du robinet qui grince « ouin, ouin, ouin » on rince + bruitage eau qui coule « ccchhh, ccchhh, ccchhh » + frotter + citer de nouveaux toutes les parties du corps (on fait redescendre l'énergie).

« Bien réveillé et de bonne humeur, dénouer les tensions dans le corps, car on a dormis par terre ».

½ torsion douce : Démo : s'allonger + genoux pliés poitrine + tombent d'un côté + tête de l'autre côté.

Roulade arrière x3 : Démo : Bruitage « Et hop » + jambes tendues + se lever sans mains pour la dernière.

Salutation au soleil (pour les minis) : on remercie le soleil, la lune et la terre qui nous donne des bonnes choses à manger.

Etirement « Bonjour le soleil » bras levés. (Les enfants répètent avec moi le nom de chaque position)

Etirement arrière « Bonjour la lune » bras levés vers l'arrière.

Se baisser « Bonjour la terre » accroupi + mains tapotent le sol doucement (changer avec caresser aussi).

½ Fente + mains sur le sol, « une jambe devant + une jambe derrière ».

Chien tête en bas : « La montagne ».

Posture de l'enfant : « La Petite souris ».

Mains s/ le sol « une jambe devant + une jambe derrière » + « pas la même jambe que toute à l'heure ».

Reprise x2 ou x3 suivant l'âge des enfants... + terminer par une plus longue « Petite souris » récupérer + retour au calme.

Asanas : « Se mettre en bonne posture »

« Se préparer pour le départ + lever le camp »

Etirement latéral : file indienne + démonter le tipi (la tente) + bras levés + les enfants se passent morceaux de bois (long tube léger) de gauche à droite + « oups » on s'est trompé de charriot + dans l'autre sens.

½ Torsion douce debout : file indienne + bras pliés + couverture pliée + sans bouger pieds + se tourner d'un côté + « oups pas bien réveillés, pas le bon charriot » idem de l'autre côté.

Déplacement en cercle + bruitage : « wou, wou, wou, c'est le départ » + mime cheval au pas + mains, jambes levées + bruitage sabot « claquement de la langue » + marche + accélération au trot + au pas...

Mouvement haut du corps + tête + bras pliés : Arrêt + mime descente cheval + mains en visière + on scrute l'horizon droite + gauche x2 x3. « R.A.S, on installe le camp dans la vallée, rivière, arbres... »

L'arbre simplifié : + ouvrir genou côté + lever ce pied s/cheville + tenter équilibre + gestuelle bras + mains en salutation/prière poitrine + « Petit arbre » + mains jointes collées au-dessus tête + « Moyen arbre » + mains entrecroisées + bras tendus vers le ciel + « Grand arbre ».

Changer de jambe + reprise. + Se balancer + bras

levés « le vent se lève, dans les arbres, jolie forêt tous ensemble ».

+ Bruitage du vent qui souffle « ch, ch ch ». Quand avancé dans la pratique : construire forêt, s'appuyer d'un bras s/ son voisin, voir pour replacer enfants selon leurs tailles.

Posture de l'enfant ou feuille pliée : « Chut, Chut, Chut, j'entends les bisons qui arrivent » écouter le sol.

Posture Chat/Bison :

Etirement dos : Mimer bosse bison : dos rond + dos légèrement creusé (ne pas forcer la

cambrure). + Etirement dos + jambes : Mimer le bison qui s'étire les pattes : Dos rond + genou s/ front + lever tête et jambes vers le haut. Reprise x2, x3.

Posture de l'enfant ou feuille pliée : Repos en silence.

« Les anciens remontent le camp, tipis... nous avons bien travaillé ce matin. Nous allons chasser, trouver à manger pour le repas du soir ».

« Attention les cow-boys arrivent, ils sont sur le haut de la colline ». Préparation des Arcs et des flèches. Faire peur aux cow-boys.

L'archer, le tir à l'arc : Etirement bras + mime de l'arc.

Tir ensemble x3 + bruitage « armer, Tchiouh, armer Tchiouh, armer Tchiouh ». Les cow-boys sont intimidés, ils contournent notre campement. « Youpih, Youpih, Youpih ».

Grenouille : « il commence à pleuvoir et quel animal entend-on ? » : accroupi + mains s/le sol + petits sauts s/place si agité et si calme déplacement dans la salle par petits sauts.

Grenouille qui dort : Redescendre énergie : s'asseoir jambes écartées /pliées + fessiers se posent s/ les pieds + se baisser vers l'avant + s'aider/ marcher s/mains + haut du corps allongé + bras tendus s/ sol (sans cambrer). Si ok, reprise pieds ouverts vers l'extérieur.

Cobra ou Chien tête en haut : « Oh un Cobra passe devant le campement, on l'imité » : Allongé s/ ventre + lever tête + buste + menton vers l'avant + bras pliés + mains sous les épaules + coudes près corps + épaules basses. Jambes serrés pour Cobra et écartées si Chien tête en haut.

Pranayama : « bien respirer »

Souffler s/plumes : Vrai plumes ou faire appel à l'imagination de tenir la plume, pouce devant la bouche. « Les aigles dans le ciel, ils nous ont fait un cadeau/offrande, des plumes, pour nous remercier pour avoir maintenu la paix avec les cow-boys ». Mime + assis en cercle + souffler sur sa plume + lever épaules x 3 tous ensemble.

Pratyahara : « savoir se relaxer » / Dharana : « savoir se concentrer »

Variations crocodile avant la relaxation finale : « nage + va se reposer d'un côté de la rivière » : battements jambes + « Stop, crocodile se repose de ce côté » faire coussin pour poser la tête à droite + reprise de l'autre côté.

Posture du crocodile : S'allonger s/ ventre : massage organes + s/coudes + mains en coupelle + soutenir le visage + gros orteils se touchent.

C'est le moment de se détendre, regarder bien, se concentrer pour faire « seul » la démonstration « étirements et relâchements du corps cf. : Jacobson : on soulève + on contracte + on relâche : jambes + fessiers + dos/poitrine + épaules + bras + mains/doigts serrés/étirés + visage serré + tête tourne à D/G.

Yoga Nidra : « relaxation finale »

Histoire suivie :

Tu es allongé sur le tapis. Tu peux fermer les yeux. Tu imagines que c'est un tapis, vraiment tout doux. Tu es bien enfoncé dans ce tapis, qui est aussi très, très, très confortable. Tu te sens bien, tu es à l'aise. Tu sens une plume qui vient se poser, te faire une caresse s/ ta main, voilà qu'elle vole doucement et elle vient te faire un câlin s/ ton autre main. Elle s'envole, elle va cette fois se poser s/ ton bras, oh la voilà qui s'élève dans le ciel tout bleu, elle vient se poser cette fois s/ ton autre bras. Enfin lentement elle vient se poser s/ ton visage, tu ressens la douceur de la plume s/ tout ton visage. Puis elle descend vers le bas de ton corps pour venir se poser s/ ton ventre, tu sens ce câlin de douceur s/ ton ventre, puis elle vole s/une jambe et elle fait un petit saut, pour venir se poser s/ ton autre jambe. Pause. C'est alors que tu sens un gros câlin de douceur sur tout le corps, tu sens ce câlin de douceur sur tout le corps, tu sens ce câlin de douceur sur tout le corps. Puis la plume monte et s'envole loin et haut dans le ciel bleu, tu lui dis dans ta tête, merci la plume pour ce gros câlin de douceur, au revoir et à bientôt, peut-être... Tu te sens bien. Pause.

Extériorisation : Bol chantant x 3 gong. « La relaxation est terminée » Pause.

« Tu peux maintenant bouger doucement les mains + les pieds + t'étirer + bailler + ouvrir les yeux. Tranquillement venir t'asseoir. Puis dans le silence + aller t'asseoir pour remettre tes chaussures dans le calme + retourner en salle de classe ».

Prolongation : si temps suffisant, quels sont les animaux dont nous avons parlé aujourd'hui ? Dessine celui-ci au retour dans la salle de classe, ou bien quel thème a été abordé, quel dessin veux-tu faire...?

ATELIER 2021 : YOGA ENFANTS MATERNELLE SUR THEME

« LES LEGUMES ET LES FRUITS »

Rappel : Démonstration de toutes les postures pour favoriser le mimétisme – Aucune tenue prolongée – Sans guidance de la respiration – Avec de nombreux encouragements.

Lieu : Salle Polyvalente équipée de tapis au sol, avec 12 enfants maximum et une enseignante ou Atsem. Durée : 40mn à 1H.

Yama : « Vivre ensemble »

En cercle + la ronde + rappel thème : « Aujourd'hui, vous êtes prêt nous faisons du Yoga et nous sommes : Les légumes et les fruits ».

Chanson : « La ronde des légumes » + Lien : <https://youtu.be/NTPQJUuqCJM> + gestuelle

Tous les légumes, au clair de lune

(ramener grand cercle bras devant soi + bouts des doigts se touchent + mains coussin imitation dodo D/G)

Étaient entrain de s'amuser, hé *(bouger les bras + le corps + danser + s'amuser...)*

Ils s'amusaient, hé *(idem)*

Tant qu'ils pouvaient, hé *(idem)*

Et les passants les regardaient *(bouger les doigts qui marchent + les 2 mains en visière qui avance léger D/G)*

Un cornichon

Tournait en rond *(bras le long du corps serré + imitation cornichon tourner lentement en rond vers la D)*

Un artichaut

Faisait des petits sauts *(imitation faire petits sauts)*

Un céleri

Valsait sans bruit *(imitation pantin + mains en pingouin + le corps se balance s/place D/G + index s/bouche)*

Et les choux-fleurs se dandinaient avec ardeur-heur *(bouger les bras + le corps + danser + s'amuser...)*

Tous les légumes, au clair de lune

Étaient entrain de s'amuser, hé

Ils s'amusaient, hé

Tant qu'ils pouvaient, hé

Et les passants les regardaient

Un potiron

Tournait en rond *(large bras ballants + imitation potiron bien rond, tourner lentement s/ place vers la G)*

Un salsifis

Se faisait tout petit *(descendre en squat les jambes écartées)*

Une pomme de terre

Sautait en l'air *(remonter + sauter en l'air bras écartés)*

Et les choux fleurs se dandinaient avec ardeur, heur *(bouger les bras + le corps + danser + s'amuser...)*

+ Reprise refrain une dernière fois

Niyama : « Eliminer les tensions »

Auto-époussetage : enlever la terre avec une brosse sur les légumes.

Anatomie du corps, citer chaque partie du corps.

+ Bruitage de la terre qui s'en va « tchick, tchick, tchick ».

On commence par frotter les pieds en remontant jusqu'au visage. Jambes tendues + corps baissé vers l'avant + époussetage + enlever la terre sur 2 membres à la fois. (Changement année passée)

La douche : Ouverture du robinet qui grince « ouin, ouin, ouin » on rince les légumes de la tête aux pieds + bruitage eau qui coule « ccchhh, ccchhh, ccchhh ». On fait redescendre l'énergie.

Le bûcheron : former un cercle à nouveau, on va couper tous les légumes et les fruits ensemble.

Debout + doigts entrecroisés + genoux pliés + lever les bras au dessus de la tête + bruitage « tchak » x3 implique l'expire avec descente du corps vers l'avant au milieu des jambes écartées.

Salutation au soleil : on remercie les fleurs, les arbres et l'herbe pour les légumes qui ont bien grandis. (Les enfants répètent avec moi le nom de chaque position)

Etirement « Bonjour les fleurs » bras levés

Etirement arrière « Bonjour les arbres » bras levés vers l'arrière.

Se baisser « Bonjour l'herbe » accroupi + mains tapotent le sol. (Ou mains caressent le sol)

½ Fente + mains sur le sol, « une jambe devant + une jambe derrière ».

Chien tête en bas : « La montagne ».

Posture de l'enfant « Petit abricot ».

Mains sur le sol « une jambe devant + une jambe derrière », « pas la même jambe que toute à l'heure ». x2 ou x3 suivant l'âge des enfants...+ terminer par long « Petit abricot » pour récupérer + se calmer.

Asanas : « Se mettre en bonne posture »

7 positions de la colonne vertébrale (largeur du bassin) : on prépare les légumes à mettre sur la pizza.

Verticale : se tenir droit comme une courgette.

Flexion avant debout : bras tendus + dos droit, on coupe les courgettes en 2 parts égales.

Extension arrière : bras levés, on émince les oignons.

Etirement latéral incliné D/G : 1 bras levé + 1 bras le long du corps vers le côté incliné, on émince les tomates.

Demi-torsion douce D/G : avant bras pliés sur ventre + mains sur taille indique sens de la rotation et autre avant bras + main dans le dos + la tête suit la rotation, on enlève les noyaux des olives.

Roulade arrière : faire une pizza + malaxer la pâte (le dos) et la laisser se lever. Compter ensemble les roulades arrière x 3 + jambes tendues + se relever sans les mains à la dernière roulade + bruitage « Et hop ».

Posture de l'enfant : « pâte à pizza est prête, elle forme une belle boule ».

Vache et chat : Cuire la pâte au four, avec la chaleur + à 4 pattes + mime corps + se gonfle + se dégonfle.

Posture de l'enfant : bras tendus devant soi + s'étirer, la pizza est cuite + laisser refroidir.

Posture de la barque : préparer le dessert, imitation forme de la banane + s /ventre + soulever ensemble tête + bras tendus + jambes du sol.

Marche digestive : faire de la place pour le dessert + marcher + lever jambe haute l'une après l'autre + stop attraper son pied debout jambe haute.

Posture du papillon : ouvrir + séparer les abricots et les pommes en 2 quartiers + s'asseoir + pieds collés + proche de soi + appuyer faire descendre les genoux sur le sol + relâcher + recommencer.

Posture de la table : préparer la table à manger + étirement arrière du dos + mains s/ sol tournées vers les pieds + soulever le bassin vers le ciel le + haut possible + laisser tête dans l'alignement de la C.V. Pour TPS/PS, si trop difficile faire table inversée, s/ dos + bras + jambes tendus vers le ciel.

Pranayama : « bien respirer »

Oups ! La compote de pommes, d'abricots et de bananes est trop chaude. Refroidir la compote + former un cercle + assis + jambes croisées + mains s/genoux + mimétisme inspiration + souffler ensemble + se baisser tous vers l'avant.

Pour cohésion groupe : se tenir les mains + lever les bras + se baisser + souffler ensemble vers le centre.

Pratyahara : « savoir se relaxer » / Dharana : « savoir se concentrer »

Posture du crocodile : c'est le moment de la digestion, massage ventre s /sol + s'allonger s/ ventre + s/coudes + mains en coupelle + soutenir le visage + gros orteils se touchent. Regarder, se concentrer. Refaire « seul » la démonstration « étirements et relâchements du corps cf. : Jacobson : on soulève + on contracte, jambes + fessiers + dos/poitrine + bras + mains + doigts + épaules + visage + tête à D/G.

Yoga Nidra : « relaxation finale »

Histoire suivie :

Tu es allongé sur le tapis. Tu peux fermer les yeux. Tu imagines que c'est un tapis tout doux. Tu es bien enfoncé dans ce tapis, qui est tout doux et très, très, très confortable. Tu commences par revoir dans ta tête la couleur orange de l'abricot. Et tu ressens aussi la douceur de l'abricot et la couleur orange sur toutes tes mains. Puis sur tout tes bras. Puis la couleur orange et la douceur de l'abricot va sur toute ta poitrine. Puis tu peux l'imaginer sur tout ton ventre. Tu vas descendre vers le bas du corps et tu vois la couleur verte comme celle de la courgette, sur toutes tes jambes. Puis tu remontes tout en haut de ton corps. Et tu vois la couleur d'un beau ciel bleu sur toute ta tête, sur tout ton visage. Pause. Tu vois, toutes ces magnifiques couleurs sur tout le corps, sur tout le corps, sur tout le corps. Pause. Et voilà que toutes les couleurs s'envolent dans le ciel, comme c'est beau. Merci toutes les belles couleurs. Tu te sens bien. Pause.

Extériorisation : « la relaxation est terminée » Tu peux maintenant bouger doucement les mains + les pieds + t'étirer + bailler + ouvrir les yeux. Tranquillement venir t'asseoir. Puis dans le silence + aller t'asseoir pour remettre tes chaussures + retourner en salle de classe.

Prolongation : si temps suffisant, quels sont les fruits et les légumes dont nous avons parlé ? Dessiner avec des couleurs ceux-ci au retour dans la salle de classe...

ATELIER YOGA PARENTS ENFANTS 2019 : VOTRE AVIS COMPTE POUR MOI

Merci d'entourer la bonne réponse :

Parent

Enseignante

Atsem

	Intéressant	Indispensable	Superflu	Autres et/ou commentaires
Début de séance : cercle et chant				
Choix du thème et de l'histoire				
La salutation au soleil pour « les Minis »				
Les postures yoga, le nom des animaux				
La relaxation finale et la poupée de chiffon				
Les explications et les démonstrations				

Avez-vous constaté des effets bénéfiques « après-séance » Yoga ?

- Capacité de concentration : ☐ Oui ☐ Non Exemple :
- Pour la relaxation, le calme, la sieste, le sommeil : ☐ Oui ☐ Non Exemple :
- Pour le bien-être, sourire : ☐ Oui ☐ Non Exemple :
- Pour l'altruisme, bienveillance aux autres : ☐ Oui ☐ Non Exemple :

Pensez-vous continuer la pratique du yoga ? ☐ Oui ☐ Non ☐ Peut-être

Quelle est votre posture de Yoga ou exercice préféré(e) ?

Autres remarques personnelles :

Merci beaucoup pour votre participation 😊

ATELIER YOGA PARENTS ENFANTS 2020 : VOTRE AVIS COMPTE POUR MOI

Qui êtes-vous ? Merci d'entourer la bonne réponse : Enseignante

Atsem

Parents

	Intéressant	Indispensable	Superflu	Autres et/ou commentaires
Début de séance : cercle et chant				Autres : Votre chanson préférée :
Thème : Les Indiens d'Amérique				Avez-vous aimé cette séance : ☐ oui ☐ non Pourquoi :
Thème : Les Pirates des Caraïbes				Avez-vous aimé cette séance : ☐ oui ☐ non Pourquoi :
Thème : Les Aventuriers dans la jungle				Avez-vous aimé cette séance : ☐ oui ☐ non Pourquoi :
Thème : Les Visiteurs du Cirque				Avez-vous aimé cette séance : ☐ oui ☐ non Pourquoi :
Thème : La Balade en voiture				Avez-vous aimé cette séance : ☐ oui ☐ non Pourquoi :
La salutation au soleil pour « les Minis » adaptée au thème de la séance				Avez-vous aimé : ☐ oui ☐ non Pourquoi :
Les postures yoga, le nom d'animaux, d'objets...				Autres ou commentaires :

La relaxation finale et l'histoire suivie				Avez-vous aimé : ☐ oui ☐ non Pourquoi :
Les explications et les démonstrations...				Autres ou commentaires :

Avez-vous constaté des effets bénéfiques « après-séance » Yoga ?

- Capacité de concentration : ☐ Oui ☐ Non Exemple :
- Pour la relaxation, le calme, la sieste, le sommeil : ☐ Oui ☐ Non Exemple :
- Pour le bien-être, sourire : ☐ Oui ☐ Non Exemple :
- Pour l'altruisme, bienveillance aux autres : ☐ Oui ☐ Non Exemple :
- Amélioration de la mobilité / flexibilité : ☐ Oui ☐ Non Exemple :

Quelle est votre posture de Yoga ou exercice préféré(e) ?

Quelle est votre séance/thème préféré(e) :

Avez-vous envie d'aborder un autre thème et lequel :

Pensez-vous continuer la pratique du yoga ? ☐ Oui ☐ Non ☐ Peut-être

Autres remarques personnelles :

Merci beaucoup pour votre participation 😊

ATELIER YOGA PARENTS ENFANTS LES PALLIERS 2021 : VOTRE AVIS COMPTE POUR MOI

Qui êtes-vous ? Merci d'entourer la bonne réponse : Parent

Enseignante

Atsem

Merci de mettre une X
selon votre choix :

	Intéressant	Indispensable	Superflu	Autres et/ou commentaires
Début de séance : cercle et chant				Autres : Votre chanson préférée :
Thème : Les Fruits et les légumes				Avez-vous aimé cette séance : ☐ oui ☐ non Pourquoi :
Thème : Instruments de musique				Avez-vous aimé cette séance : ☐ oui ☐ non Pourquoi :
Thème : La balade au bord de mer				Avez-vous aimé cette séance : ☐ oui ☐ non Pourquoi :
Thème : La promenade en Afrique				Avez-vous aimé cette séance : ☐ oui ☐ non Pourquoi :
Thème : La promenade Anglaise				Avez-vous aimé cette séance : ☐ oui ☐ non Pourquoi :
La salutation au soleil pour « les Minis » adaptée au thème de la séance				Avez-vous aimé : ☐ oui ☐ non Pourquoi :

Les postures yoga, le nom d'animaux, d'objets...				Autres ou commentaires :
La relaxation finale et l'histoire suivie				Avez-vous aimé : ☐ oui ☐ non Pourquoi :
Les explications et les démonstrations...				Autres ou commentaires :

Avez-vous constaté des effets bénéfiques « après-séance » Yoga ?

- Capacité de concentration : ☐ Oui ☐ Non Exemple :
- Pour la relaxation, le calme, la sieste, le sommeil : ☐ Oui ☐ Non Exemple :
- Pour le bien-être, sourire : ☐ Oui ☐ Non Exemple :
- Pour l'altruisme, bienveillance aux autres : ☐ Oui ☐ Non Exemple :
- Amélioration de la mobilité / flexibilité : ☐ Oui ☐ Non Exemple :

Quelle est votre posture de Yoga ou exercice préféré(e) ?

Quelle est votre séance/thème préféré(e) :

Avez-vous envie d'aborder un autre thème et lequel :

Pensez-vous continuer la pratique du yoga ? ☐ Oui ☐ Non ☐ Peut-être

Autres remarques personnelles :

Merci beaucoup pour votre participation 😊

Projet Palliers : " Se sentir mieux pour bien vivre ensemble" Bilan 2019			
Action : Séance Yoga			
Intervenant	Evelyne Turlan ☞ Professionnelle impliquée qui à su adapter ses séances selon le public ☞ Discours adapté auprès des enfants comme des adultes		
Durée de l'action	Période du 4 novembre au 5 décembre 2019 - 5 séances/enfant - 5 séances/parent - 1 séance parent/enfant - 1 séance pour les professionnel		
	Faciliter le calme et l'apaisement	Susciter la coopération avec les parents et parents/enfants	
Participation	Tous les enfants de maternelle ont participé aux séances de Yoga par 1/2 groupe de classe 4 enfants n'ont pas terminé les séances ⇒ manque de maturité, difficultés de compréhension et/ou de comportement	5 mamans et une Atsem Participation régulière	
Impacts	☞ Les enfants sont plus détendus et disponibles pour les apprentissages après les séances. ☞ Les professeurs des écoles réutilisent les postures utilisées lors des séances de Yoga. ☞ Lors des temps de repos instaurés en classe, les enfants réutilisent automatiquement les postures apprises lors des séances de Yoga.	La ludothèque du centre social accueillait les enfants des mamans participant aux Yoga. ☞ Prise de conscience par les mamans de se faire plaisir. ☞ Prise de conscience que les enfants pouvaient s'amuser sans elles. ☞ Les séances avec les parents ont permis à une maman et son enfant de se détacher plus facilement par la suite. L'enfant ne pleure plus le matin, en arrivant à l'école. ☞ Evolution de posture de certaines mamans qui jouent avec leurs enfants dans la ludothèque. Auparavant elles attendaient et observaient.	
Axes d'amélioration			
Communication	Flyers : Insérer des photos et témoignages des parents ⇒ Temps de travail à prévoir avec les parents participant (Julia) Pour les TPS (2 ans), ne réaliser qu'une sensibilisation pour l'année 2020-2021 Permettre aux CP de participer au projet de l'année prochaine pour une continuité (prévoir 10 séances en plus sur le devis/ajustement à la rentrée) Déterminer un roulement d'adultes pour accueillir les fratries à la ludothèque		