

OBJECTIFS :

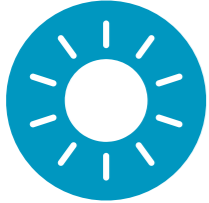
YOGA ENFANTS



Mieux connaître et prendre conscience de son propre corps.



Apprendre à gérer ses émotions et à se relaxer.



Améliorer sa concentration et son attention. Apprendre à canaliser son énergie.



Attirer l'attention sur l'importance de la respiration et apprendre à respirer.



Favoriser le partage, l'entraide, l'écoute et le respect des autres.



UNE ACTIVITÉ LUDIQUE ET RELAXANTE

À la différence du yoga pour adultes, le yoga pour enfants se pratique de manière ludique. Lors des séances de yoga pour enfants, une grande importance est accordée aux jeux et à l'imagination. Les postures sont associées à des noms d'animaux ou de végétaux, et leurs enchaînements se font sous forme de jeux ou sur le thème d'une histoire. Si les cours de yoga pour adultes sont plutôt silencieux, il en est tout autre pour les cours de yoga enfants. Les enfants ont une capacité de concentration bien trop restreinte pour rester calmes sur une heure de séance. Lors de la phase d'activités les enfants peuvent bouger, rire, s'amuser, afin de décompresser et lâcher prise. Bien entendu dans le respect des consignes et des camarades. Les temps calmes sont réservés, quant à eux, aux débuts et fins de séances, pour le recentrage et la relaxation. Ainsi les enfants sont à la fois défoulés et relaxés en fin de séance. À noter aussi que contrairement au yoga pour adultes les phases d'immobilités sont courtes et les exercices de respirations durant lesquels il faut retenir son souffle ne sont pas conseillés. On privilégiera plutôt la découverte de la respiration et du rythme respiratoire ainsi que l'apprentissage du « Comment passer du mouvement libre au mouvement conscient ? »



DÉROULEMENT D'UNE SÉANCE : 45 minutes



• RECENTRAGE ET ECHAUFFEMENT : 10 minutes

- Les premières minutes sont consacrées à l'échange. Nous nous intéressons à l'humeur du jour de chacun. Cela permet d'une part, à apprendre aux enfants à s'écouter et à exprimer leurs émotions, d'autre part, cela permet de construire la séance en fonction de l'humeur générale du groupe.
- Puis dans le calme, nous débutons la séance avec des jeux de respiration : Pranayama. Ces « respiroutines » de quelques minutes seulement, nous permettent de se mettre à l'unisson et de se recentrer avant de commencer le cours. En effet, très souvent, lorsque les enfants arrivent en classe ils sont très excités. Commencer par un exercice de respiration permet aux enfants d'être plus attentifs aux activités qui suivent. J'ai pu remarquer au fil des séances que les enfants apprécient vraiment ce moment. De plus, je ne manque pas de leur rappeler à chaque cours, qu'ils peuvent utiliser ces exercices à n'importe quel moment de la journée, s'ils en éprouvent le besoin. Une respiration consciente permet aux enfants de contrôler leurs émotions.
- Nous passons ensuite à l'échauffement en pratiquant la salutation au soleil. La salutation au soleil est un enchaînement de postures qui permet d'étirer tous les muscles et d'échauffer son corps en douceur. C'est aussi une manière de remercier le soleil, sans qui la vie sur terre serait impossible et de réveiller le soleil qui est en nous. La salutation au soleil apporte un véritable bol d'énergie.



- **JEUX DE YOGA ET PRATIQUE DES POSTURES : 20/25 minutes**
- C'est la phase dite « active », la plus longue de la séance. Les postures ou « asanas » permettent aux enfants de gagner en force et en souplesse. Outre les nombreux bénéfices physiques que cela apporte, les postures de yoga aident les enfants à prendre conscience de leur propre corps et à canaliser leur énergie.
- Les enchainements de postures peuvent être réalisées :
 - Sous forme de jeux : 123 Soleil, Les tapis musicaux, La balle au yoga etc ...
 - Autour d'un thème : La séance peut se construire autour d'un thème comme le voyage, les animaux de la savane, la nature etc ...
 - Sur le fil d'une histoire ou d'un conte pour enfants : En racontant l'histoire on invite les enfants à imiter les personnages, les actions et leurs émotions à travers différentes postures de yoga. De plus les histoires racontées incitent naturellement les enfants à réfléchir sur les valeurs humaines et les bienfaits généraux tels que le courage, la détermination, l'optimisme etc ...

• RETOUR AU CALME ET MÉDITATION : 10/15 minutes



- Avant de passer à la relaxation nous prenons quelques minutes pour faire un exercice de « retour au calme ». Cette étape permet aux enfants de se recentrer, elle peut être abordée de différentes manières. En voici deux :
 - Les massages. Les enfants en sont très friands. Outre l'effet relaxant des massages, ils favorisent l'échange entre les enfants et développent leur sensation du touché. À noter que chacun est libre de refuser de masser ou d'être massé. Les massages peuvent être effectués en binômes, en chaîne (les uns derrière les autres) ou en cercle. Ils sont le plus souvent présentés de manière ludique.
 - Les Mandalas. Dessiner des mandalas permet aux enfants de travailler leur imagination et d'exprimer leur créativité. Le dessin développe des qualités comme la patience et la concentration. De plus colorier des mandalas est une activité reposante qui aide à la gestion du stress.
- La relaxation est une étape très importante dans la pratique du yoga. Elle permet de relâcher les tensions émotionnelles et physiques. Les enfants sont invités à s'allonger sur leurs tapis mais s'ils le souhaitent ils peuvent rester assis ou prendre la position qui leur convient le mieux. La lumière est tamisée, les enfants sont accompagnés par une musique relaxante. Des couvertures sont mises à disposition si besoin. Ce moment peut être accompagné par un récit de fables et par des visualisations.
- Pour clôturer la séance nous prenons quelques instants pour exprimer nos ressentis sur la séance qui vient de se dérouler. Puis assis en cercle, main dans la main, nous chantons ensemble le OM trois fois.

ACCESSOIRES ET TENUES YOGA ENFANTS

- La tenue doit être souple et confortable (ex : tee-shirt, short, legging), prévoir une veste ou un pull. Afin d'éveiller les sensations il est préférable d'être pieds nus mais il est possible de pratiquer en chaussettes (antidérapantes de préférence). Se munir d'une bouteille d'eau.
- Le matériel nécessaire est le même que pour les adultes :
 - ▶ Des Tapis de sol (Obligatoires). Les tapis de couleurs sont les bienvenus. Si l'enfant possède son propre tapis il peut écrire son prénom dessus afin qu'il se sente d'avantage impliqué dans sa pratique.
 - ▶ Des couvertures. Lors de l'étape de relaxation les enfants sont invités à se couvrir car la température corporelle descend.
 - ▶ Zafus, Sangles, Briques, Balles molles, SwissBalls et Bolsters sont un plus pour le confort et la diversité des exercices.



Formulaire d'inscription pour cours de yoga enfants

Il est toujours préférable de consulter son médecin traitant avant de commencer une nouvelle activité physique.
Un certificat médical vous sera demandé lors de l'inscription.

Nom / Prénom de l'enfant :

Date de naissance :

Nom / Prénom du / des représentants légaux :

Adresse :

Téléphone :

Courriel :

Personne à contacter en cas d'urgence :

Téléphone :

Votre enfant fait t'il de l'hypertension ou de l'hypotension ?

A t'il des problèmes cardiaques ou respiratoires ? Si oui, lesquels ?

A t'il des problèmes de dos, problèmes articulaires (nuque, genoux ...) ? Si oui, lesquels ?

Éprouve t'il des douleurs ailleurs ? Si oui, où ?

A t'il d'autres problèmes de santé non-mentionnés ci-dessus ? Si oui, lesquels ?

Accident récent ?

Chirurgie récente (2 dernières années)?

Prend t'il des médicaments ? Si oui, lesquels ?

Qu'est-ce que vous recherchez à travers le yoga pour votre enfant ?

A t'il déjà fait du yoga ? Combien de temps ?