

Bilan des mois octobre/décembre 2024

ECOLE JARDINET

Atelier de Yoga

Intervenante: Valeria Brambilla

Description de l'atelier et objectifs pédagogiques.

“Le mouvement n’est pas seulement l’expression de l’ego, mais le facteur indispensable pour la construction de la conscience, [...] Donc le mouvement est un facteur essentiel pour la construction de l’intelligence qui s’alimente et vit des acquisitions obtenues à partir de l’environnement extérieur.” - Maria Montessori –

Pourquoi le yoga pour les enfants?

Maîtrise de soi, concentration de la pensée, équilibre psychophysique: des qualités idéales pour développer l'apprentissage et la socialisation. Le yoga pour les enfants, à travers une approche globale et dynamique, offre la possibilité d'une croissance physique et mentale saine.

Les asana, c'est-à-dire les postures du yoga, développent agilité et équilibre; elles font travailler harmonieusement tous les muscles et les ligaments en améliorant la structure squelettique et musculaire.

Ces positions, combinées avec les techniques de respiration et de relaxation, favorisent aussi l'attention et la mémoire.

Avec le yoga, les enfants apprennent à respirer correctement, à se détendre en s'écouter, à accueillir leurs émotions en augmentant la maîtrise de soi et la confiance en soi.

À travers les jeux et les activités prévus dans une séance de yoga, les enfants apprennent à être plus structurés et attentifs. L'expérience de groupe leur permet de développer aussi solidarité, empathie et respect, en améliorant leur capacité à se lier aux pairs.

Enfin, le yoga donne aux enfants la possibilité d'expérimenter le silence intérieur et extérieur. En effet, le silence est un instrument précieux qui offre calme, tranquillité face à l'hyper stimulation dans leur vie quotidienne.

Objectifs pédagogiques.

- Expérimenter la « pleine conscience ».
- Découvrir la fonction respiratoire.
- Développer solidarité, empathie et respect à travers l'expérience du groupe.
- Expérimenter le silence intérieur et extérieur.
- Favoriser l'attention, la concentration, l'agilité et l'équilibre.
- Connaître plusieurs postures de yoga.

Structure de la leçon (45' - 60')

1/Rituel initial: salutation, moment d'intériorisation et de partage.

2/ Jeu.

3/ Écoute et représentation d'une histoire à travers une séquence de postures de yoga.

4/ Relaxation.

5/ Rituel final: moment de partage et de salutation.

La structure de la leçon est toujours la même; les contenus sont différents et pensés par rapport au groupe d'enfants, au déroulement des séances et à la réalisation, pendant le parcours, des objectifs prévus.

- Pendant le rituel initial est toujours proposé aux enfants un moment dans lequel pouvoir expérimenter la « pleine conscience »: ils ont la possibilité et ils apprendront à s'arrêter, à reprendre leur souffle aussi à travers des jeux de respiration et à être « simplement » présents de façon consciente.
- Le moment dédié au jeu est pensé pour favoriser l'échauffement du corps, développer l'attention et l'écoute de soi, mais aussi la capacité de se relier positivement les uns aux autres.
- Chaque leçon prévoit la représentation d'une histoire à travers une séquence de postures de yoga.
- La relaxation prévoit toujours une posture de relaxation (le *cadavre* : allongés sur le dos, jambes et bras écartés) dans laquelle les enfants peuvent écouter leur souffle et leur corps après les activités exécutées. Pendant ce moment les enfants peuvent aussi écouter de la musique relaxante, ou une petite histoire, ou encore ils ont la possibilité de développer le sens du toucher avec « le touche du voile ».
- Le rituel final consiste en un moment de partage et de discussion par rapport à ce qu'ils ont vécu et ce qui a affleuré en eux pendant la séance.

Le bilan relatif à ces mois d'intervention peut se définir extrêmement positif.

J'ai tout d'abord rencontré une excellente collaboration de la part du directeur du centre des loisirs: il a montré beaucoup d'attention et d'intérêt pour ce qui concerne le déroulement de mon atelier à tous les niveaux.

Je suis aussi très satisfaite de l'activité avec les enfants: l'approche que je propose a rencontré un bon niveau de curiosité qui leur a permis de se montrer ouverts et réceptifs.

Les enfants ont exprimé un très bon niveau d'engagement en étant aussi impliqués et enthousiastes.

Les objectifs pédagogiques fixés en octobre ont été largement atteints.

Durant cette période d'intervention les élèves ont pu connaître et exécuter plusieurs postures de yoga, en s'amusant aussi à les reconnaître et à les expérimenter en sachant, en outre, les nommer correctement.

Ils ont rejoint une excellente capacité de concentration et de relaxation.

Ils ont aussi acquis une très bonne compétence dans les techniques de respiration.

Effectivement après quelques séances, ils maîtrisent beaucoup plus leur respiration en montrant une majeure conscience de leur corps et des leurs ressentis.

Ils ont une bonne capacité d'écoute et d'intériorisation. Ils vivent les moments de la séance dédiés à ces aspects d'une façon appropriée: ils arrivent sans difficulté à se concentrer sur leur respiration et sur leur corps en gardant les yeux fermés et en expérimentant le silence intérieur et l'immobilité.

Ils savent aussi respecter les règles prévues: ils sont capables de respecter certaines règles essentielles pour le bon déroulement d'une séance: notamment la règle du silence (nécessaire pendant certains moments) et celle de l'écoute; écoute de soi et des autres toujours dans un cadre qui tend au respect.

Ils ont aussi développé un bon niveau de solidarité, d'empathie et de respect à travers l'expérience du groupe.