



Formation en intra

Durée : 2-3 jours / modulable

Le programme peut être adapté à vos besoins, vos attentes.

Un approfondissement des techniques (niveau 2) peut être proposé ultérieurement .

Public concerné

Professionnels de l'enfance :

Éducateurs,
Animateurs de centre de loisirs,
Animateurs socio-culturels,
Assistantes de Vie Scolaire,
Toute personne en contact avec les enfants

Contacts

Pour tout renseignements :

Association Court'Echelle
11 rue du Béarn—65700 Sombrun

www.courtechelle-crea.com
courtechelle@gmail.com

05.62.96.06.97
06.30.26.53.89

Sensibiliser les animateurs à l'utilisation d'exercices ludiques de relaxation

JEUX, TECHNIQUES ET PRINCIPES DE BASE

Cette formation donnera aux professionnels de l'enfance les moyens d'associer des exercices corporels à leur pratique déjà existante.

Grâce à une sensibilisation à la relaxation, ils comprendront le rôle et les objectifs fondamentaux de la relaxation et son action sur le développement de l'enfant et découvriront des exercices de base de relaxation et des techniques simples et ludiques, adaptés aux enfants.

À l'issue de la formation, le professionnel pourra intégrer des temps de détente corporelle selon ses objectifs dans son cadre professionnel.

Objectifs

- Mettre à jour les connaissances concernant le développement psycho moteur de l'enfant et la notion du schéma corporel.
- Comprendre le stress et ses effets sur les enfants
- Découvrir les bienfaits de techniques de relaxation
- Acquérir différents exercices ludiques de détente adaptés aux âges des enfants.

Compétences visées

Suite à cette formation les professionnels de l'enfance seront en capacité :

- d'intégrer des exercices corporels, de détente dans son cadre professionnel
- d'adopter une attitude bienveillante, qui tiendra compte du rythme des enfants (Mise ne place de temps calme, repos, courbe des activités...).
- de comprendre la finalité des exercices pour pouvoir les proposer au bon moment

Formatrice

Françoise Senmartin



Formation

- Sophrologue,
- Diplômée en communication et gestion du stress (FOR.CO - université de Pau et des Pays de l'Adour),
- Spécialisée en Relaxation pour Enfants et Ados (école Geneviève Manent).

Champs d'interventions

Formatrice en relaxation et techniques corporelles, auprès de thérapeutes et/ou professionnels de l'enfance et petite enfance

- Accompagnements individuels.
- Mise en place d'ateliers pour adultes en situation de handicap en ESAT, personnes en difficulté d'insertion sociale, enfants et jeunes (centres de loisirs, collèges, lycées...):

Ateliers proposés :

Gym douce - Sophrologie - Gestion du stress - Connaissance de Soi et des compétences psychosociales. - Ateliers Parents d'ados...

La RELAXATION rassure, sécurise et permet à l'enfant :

- de ressentir les bienfaits de la détente,
- de développer ses capacités d'attention et de concentration,
- de trouver une stabilité intérieure pour mieux construire son identité,
- une meilleure connaissance de soi et des autres,

Elle l'aide à grandir, dans la découverte de ses ressentis et la confiance en ses capacités.

Si la respiration reste à la base de la détente, la relaxation pour les enfants est un accord de diverses techniques.

On peut la proposer sous forme ludique, aux enfants à partir de 3-4 ans.

Méthodologie :

Apports théoriques

Discussion et échanges

Exercices pratiques à vivre

**L'association Court'Echelle est agréée
Jeunesse et Education Populaire**

Siret 449 083 609 00015 - APE 8559 A

**Prestataire de Formation Enregistré sous
le N°73650055665 auprès du Préfet Ré-
gion Midi-Pyrénées**

Contenu :

Apports théoriques et pratiques

Le stress et ses influences sur le corps : Quelle influence au niveau des apprentissages ?

- Rappel des techniques de relaxation existante.
- Le développement psycho moteur de l'enfant (alternance de théorie et d'exercices pratiques).
- L'importance du jeu pour les enfants dans une relation éducative.

1- Sensibilisation et découverte :

Éliminer les tensions : stress et relaxation

(Notions fondamentales)

- Les effets de la relaxation sur le corps
- Comment apprivoiser la détente ? Comment gérer son propre stress ?
- Découverte de jeux et approches ludiques
- L'influence de la relaxation sur les capacités d'attention et de concentration

2- Comment intégrer un moment de détente dans une animation ? (exemples à vivre)

- Expérimentation de jeux, d'exercices basés sur l'expression, l'éveil du corps, les cinq sens... pour savoir comment s'y prendre ?
- La relaxation pour intégrer une expérience vécue
- Les automassages stimulants ou relaxants pour les enfants et les jeunes
- Les exercices de respiration

3- Mise en pace d'une séance complète :

Exercices corporel, jeux et un temps de relaxation

Reprise des contenus de la formation afin que les stagiaires se projettent pour des applications professionnelles.

Évaluation

- Envoi d'un **questionnaire précédant** la formation pour identifier les attentes, les besoins des stagiaires, l'expérimentation, les prérequis dans le cadre professionnel.

- Réalisation d'un document : En groupe les stagiaires retranscriront et analyseront tous les acquis de la formation (Quel exercices ? quand comment ? Objectifs...) afin d'échanger et d'évaluer leurs compréhensions et leur mise en pratique.

- Mise en place d'un bilan/évaluation à la fin de la formation pour vérifier si les objectifs sont atteints.