Formation Yoga Enfant

Construction de Séance

FORMATION PROFESSIONNELLE

Namaste yoga

© namasteyogachristel

Yoga adulte vs Yoga enfant

Chez l'adulte, le yoga est souvent une quête de calme, de recentrage, d'équilibre intérieur.

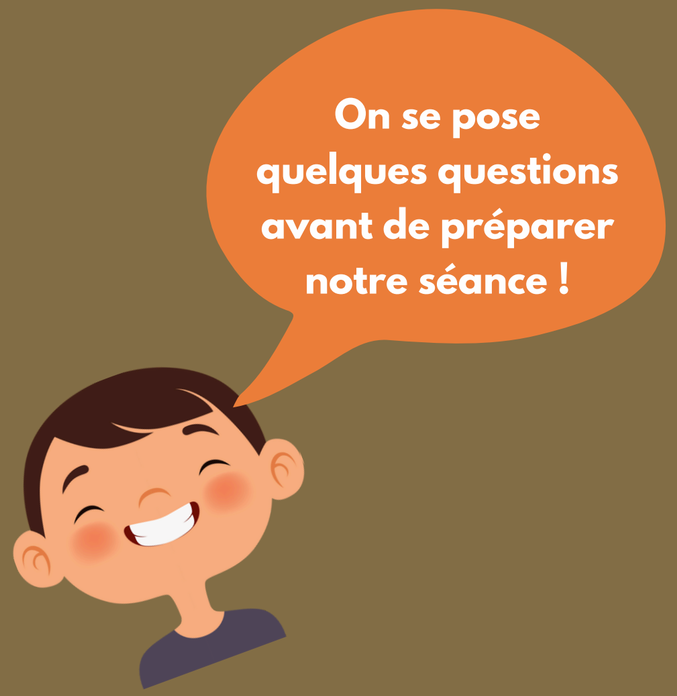
Chez l'enfant, c'est une toute autre aventure : place à l'énergie, au jeu et à l'imagination !

L'enfant bouge, explore, saute, rit. Son corps est souple, sa curiosité immense et son attention… éclair !

Le yoga devient alors un terrain d'exploration où il apprend doucement à :

- s'affirmer,
- exprimer son potentiel,
- se construire en harmonie avec lui-même et les autres.

© namasteyogachristel



🔧 Construire une séance de yoga enfant

Avant la séance :

Pose-toi ces questions :

- Quel est l'âge des enfants ?
- Quelle est leur énergie du jour (fatigués, excités, calmes) ?
- Quelle durée est adaptée à leur capacité d'attention ?

© namasteyogachristel

🔧 Construire une séance de yoga enfant (2/4 ans)

⚡ Points de vigilance

- Ils bougent beaucoup… parfois trop !
- L'égocentrisme est normal : "Moi d'abord".
- Leur attention est courte.*
- Leur équilibre et leur coordination sont encore en construction.*
- Le langage peut être limité → privilégier le visuel, l'imaginaire, le corps.

© namasteyogachristel

L'attention de l'enfant (1 à 12 ans)

1-2 ans	1-2 min	Curiosité, exploration sensorielle
2-4 ans	2-5 min	Besoin de nouveauté, imagination vive
5-6 ans	5-10 min	Attention stable si motivé, début patience
6-8 ans	10-15 min	Planification, gestion frustration
9-12 ans	15-20 min	Attention volontaire, persévérance

👉 **Bien sûr, ces durées restent des moyennes : elles dépendent de l'enfant, de l'environnement, de son état de fatigue ou d'émotion.**

© namasteyogachristel

Equilibre et la coordination des enfant de 1 à 12 ans

1-2 ans	Équilibre instable, marche débutante	Coordination rudimentaire	Marche avec appui puis seul, grimpe, pousse/tire
2-4 ans	Équilibre en amélioration, encore précaire	Début coordination œil-main, gestes maladroits	Monte les escaliers, court, lance une grosse balle
5-6 ans	Tient sur un pied quelques secondes	Coordination plus précise, dissociation des mouvements	Saut à pieds joints, pédale, dessine des formes simples
6-8 ans	Équilibre assuré, meilleur contrôle corporel	Coordination fine en progrès	Fait du vélo, saute à la corde, attrape une petite balle
9-12 ans	Équilibre maîtrisé, postures complexes	Coordination globale et fine bien installée	Sports collectifs, danse, natation, précision rapide

© namasteyogachristel

🎲 Les clés d'une séance réussie

- Transformer la pratique **en jeux** (sensoriels, respiratoires, rythmés).
- **Raconter des histoires** avec les postures (ex : on devient un arbre, un chat, un lion).
- Prévoir des petits **temps de parole** : courts mais précieux.
- Terminer par une mini-relaxation, adaptée à leur âge (1-2 minutes suffisent).

© namasteyogachristel

🧰 Matériel et préparation de l'espace

- **Un espace dégagé** : l'aménagement joue un rôle important pour favoriser l'attention et la sécurité des enfants.
- **Des tapis** : avant 6/7 ans, il n'est pas nécessaire que chaque enfant ait son propre tapis, l'important est qu'ils disposent d'un espace confortable.
- **Une tenue adaptée** : privilégier des vêtements souples et confortables, pieds nus ou avec des chaussettes antidérapantes.
- **Sécurité** : penser à enlever les bijoux et tout accessoire pouvant gêner ou blesser pendant la pratique.

© namasteyogachristel

🎓 Pédagogie pour les enfants

1. 🌱 Respect du rythme de l'enfant

- Ne **jamais forcer** l'enfant à réaliser une posture.
- L'**encourager à essayer**, mais accepter ses limites physiques et émotionnelles.
- **Valoriser l'effort** et l'intention plutôt que le résultat.
- Rappeler que simplement **observer**, c'est déjà participer.

© namasteyogachristel

🎓 Pédagogie pour les enfants

2. 🎲 Un apprentissage ludique

- Transformer la séance en jeu : histoires, imitations d'animaux, exploration sensorielle.
- Utiliser la musique, la voix et l'imaginaire pour capter leur attention.
- Varier les activités pour éviter la monotonie.

© namasteyogachristel

🎓 Pédagogie pour les enfants

3. 💞 Sans compétition

- Le yoga n'est pas un sport où l'on compare.
- Encourager la coopération, l'entraide et l'écoute de soi.
- Mettre en avant le plaisir de bouger ensemble plutôt que la performance.

© namasteyogachristel

🎓 Pédagogie pour les enfants

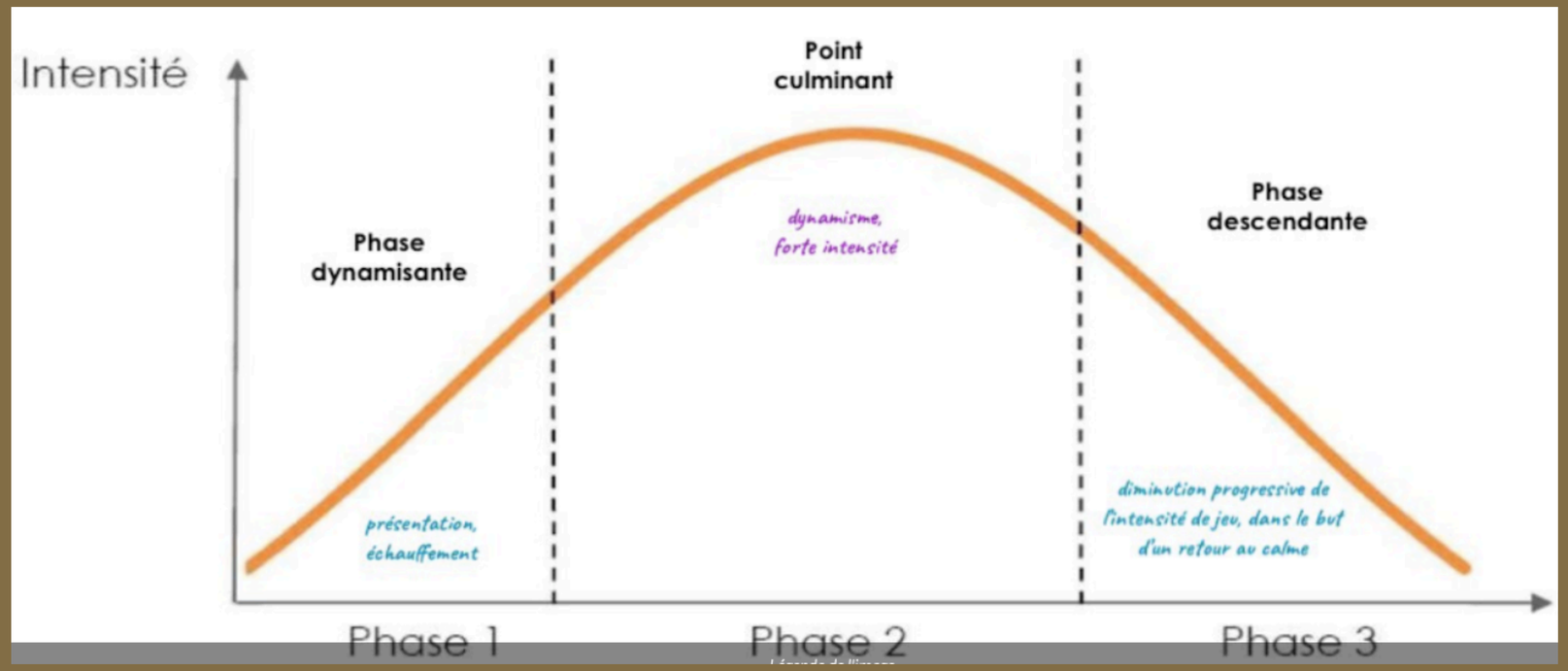
4. 👂 Posture de l'adulte accompagnant

- Observer avec bienveillance.
- Encourager par des mots positifs et des gestes doux.
- Offrir un cadre sécurisant, clair et constant (rituels, consignes simples).

© namasteyogachristel

📈 La courbe d'intensité d'une séance enfant

Une séance de yoga (ou d'activité corporelle) avec les enfants suit une progression en 3 phases, comparable à une courbe :



© namasteyogachristel

📈 La courbe d'intensité d'une séance enfant

Phase 1 – Dynamisante (montée en intensité)

👉 On capte l'attention des enfants avec une présentation et un échauffement ludique.

L'intensité monte progressivement grâce à des jeux qui mettent le corps en mouvement.

© namasteyogachristel

Phase 1 — Dynamisante (montée en intensité)

15 mois – 3 ans	■ **Les animaux qui se réveillent** : on imite l'ours qui marche, le papillon qui vole, le lion qui rugit.
3 – 6 ans	■ **1, 2, 3 soleil version yoga** : on avance en posture, puis on reste immobile quand on dit « Soleil ! ».
6 – 8 ans	■ **Le yoga-épervier** : traverser l'espace en posture sans se faire attraper par l'épervier.
9 – 12 ans	■ **Le relais des postures** : chaque enfant court, fait une posture, puis passe le relais à son équipe.

📈 La courbe d'intensité d'une séance enfant

Phase 2 – Point culminant (pic d'énergie)

👉 C'est le moment de forte intensité et de dynamisme.

On propose les activités principales, les postures les plus engageantes, les jeux moteurs qui sollicitent pleinement l'enfant.

© namasteyogachristel

Phase 2 — Point culminant (pic d'énergie)

15 mois – 3 ans	■ **La ronde des animaux** : marcher comme l'ours, sauter comme la grenouille, battre des ailes comme l'oiseau.
3 – 6 ans	■ **Le train des postures** : la locomotive mène la file, à chaque arrêt une nouvelle posture.
6 – 8 ans	■ **La course des statues** : courir puis se figer dans une posture de yoga originale au signal.
9 – 12 ans	■ **Le défi des enchaînements** : en petits groupes, créer et présenter une séquence rapide de 3 postures.

📈 La courbe d'intensité d'une séance enfant

Phase 3 – Descendante (retour au calme)

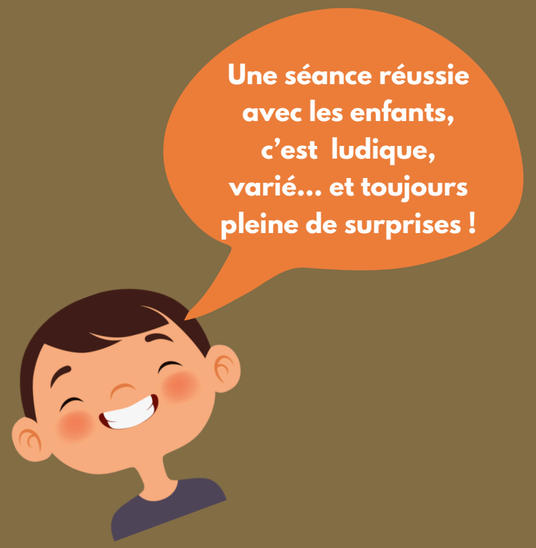
👉 On réduit progressivement l'intensité pour ramener le calme et la concentration.

Jeux plus doux, exercices de respiration, relaxation courte.

© namasteyogachristel

Phase 3 – Descendante (retour au calme)

15 mois – 3 ans	■ **La respiration des doudous** : allongés, un doudou posé sur le ventre pour sentir la respiration.
3 – 6 ans	■ **La plume magique** : souffler doucement sur une plume ou un foulard léger pour la faire danser.
6 – 8 ans	■ **Le carillon du silence** : écouter le son d'un carillon ou d'une clochette et lever la main quand il disparaît.
9 – 12 ans	■ **Le voyage intérieur** : une courte relaxation guidée (visualisation d'un lieu calme, respiration consciente).



En résumé

✅ En respectant la courbe d'intensité, une séance peut être courte et efficace.

La durée dépend de l'âge des enfants :

- 15 mois à 3 ans 👉 15 à 30 minutes
- 3 à 6 ans 👉 30 à 60 minutes
- 6 ans et plus 👉 1h à 2h
-

✨ Pour maintenir l'attention et éviter la lassitude, la séance doit être :

- 🎲 ludique et variée,
- 🎭 rythmée par la variation de la voix,
- 🎁 ponctuée de petites surprises qui stimulent la curiosité des enfants.

PRANAYAMA

RESPIRATION

© namasteyogachristel

Les objectifs pédagogiques :

- **Découverte du souffle :** prise de conscience du souffle de l'inspiration et de l'expiration.
- **Développement de la motricité fine:** En soufflant avec précision, l'enfant affûte sa coordination œil-main.
- **Stimulation de l'imagination:** La création de parcours et de tableaux encourage la créativité et l'esprit d'invention.
- **Apprentissage de la cause à effet:** L'enfant comprend que ses actions (souffler) ont un impact direct sur l'objet (la balle).
- **Découverte des propriétés de l'air:** En soufflant, l'enfant expérimente la force de l'air et ses effets sur les objets.

© namasteyogachristel

LA PLUME

Matériel : des plumes

Déroulement :

L'enfant prend une plume dans sa main et souffle dessus pour la faire s'envoler.

Variantes:

- Envoyer la plume à un autre enfant en soufflant dessus.
- Déplacer les plumes de la même couleurs dans un espace défini
- Déplacer la plume sur un parcours...

© namasteyogachristel

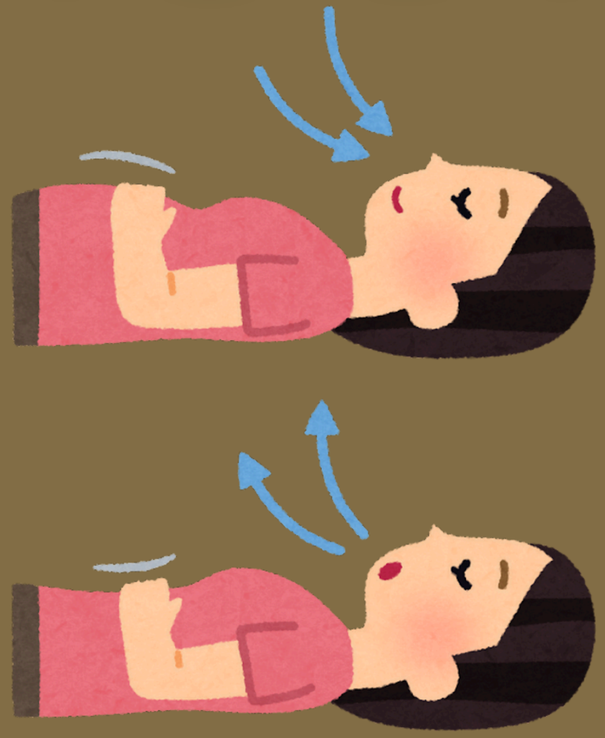
LA BALLE DE PING PONG

Matériel : Balle de ping-pong, paille.

Déroulement : Version parcours aventure
Construisons ensemble un parcours extraordinaire pour notre balle de ping-pong ! On peut utiliser des kaplas pour faire des tunnels, des ponts, ou même une montagne à escalader !
A toi de souffler avec justesse pour guider ta balle à travers tous les obstacles !"

© namasteyogachristel

3 RESPIRATIONS VENTRALES



© namasteyogachristel

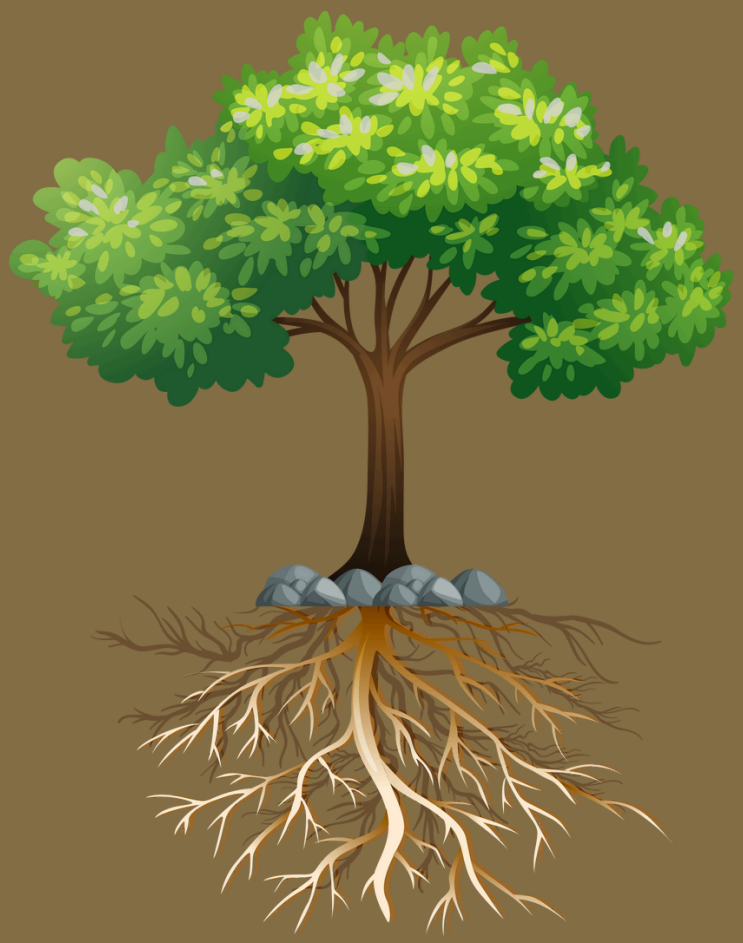
RESPIRATION
POUR SE DETENDRE

Le petit nuage
Vous êtes un petit nuage tout doux. Quand vous inspirez, vous vous remplissez d'air frais et léger, comme un nuage qui grossit dans le ciel. Et quand vous expirez, vous laissez s'échapper doucement cet air, comme un nuage qui se dissout.

Cet exercice peut se faire debout ou assis. On peut ajouter un mouvement de bras. A l'inspiration les bras se lèvent, à l'expiration les bras descendent.

namasteyogachristel

RESPIRATION
POUR S'ANCRER



Le petit arbre

Vous êtes un petit arbre. Quand vous inspirez, vos racines s'enfoncent profondément dans la terre pour puiser de l'énergie, et vos branches s'étirent vers le ciel pour attraper la lumière du soleil.

Et quand vous expirez, vous laissez partir doucement tout ce qui ne vous sert plus, comme les feuilles mortes en automne.

© namasteyogachristel

LA RELAXATION DE LA VAGUE

Vous êtes encore dans la posture du Savasana ? Vous pouvez entamer la relaxation de la vague avec votre enfant. L'objectif: l'aider à prendre conscience de son corps et à en relâcher toutes les tensions, là encore pour favoriser sa paix intérieure.

Pour commencer en douceur, invitez-le à se mettre à l'aise :

✦ Nous allons commencer un exercice de relaxation qui s'appelle la
Pour cela, tu vas avoir besoin de ton doudou. Installe-toi respiration de la vague. Confortablement, de préférence allongé sur le dos avec les bras le long de ton corps et les paumes de tes mains vers le ciel. C'est important que tu sois bien installé, donc n'hésite pas à changer de place si tu sens que tu en as besoin. Puis, pose tes mains sur ton ventre. Quand tu te sens à l'aise, fais-moi un petit signe de la main pour me dire qu'on peut continuer.

Attendez le signal de votre enfant en silence, puis reprenez:

✦ « Tu vas prendre quelques grandes respirations. D'abord, tu inspires pour faire rentrer l'air par ton nez et puis tu expires pour faire sortir l'air par ta bouche. C'est très bien. Tu peux recommencer : tu inspires l'air par ton nez, puis tu expires par la bouche pour faire sortir l'air jusqu'au bout. Fais-le maintenant une troisième fois. Est-ce tu sens que que ton corps se détend? Est-ce que tu sens qu'il est déjà un peu plus mou ?”

Si votre enfant souhaite vous répondre, écoutez-le attentivement avant de continuer :

✦ “N’hésitez pas à refaire cette respiration encore une fois. Maintenant que tu es détendu, tu peux fermer les yeux pour écouter seulement ma voix sans te fatiguer. Garde bien tes yeux fermés et imagine que tes paupières sont comme un écran de cinéma dans ta tête. Un écran sur lequel tu vas pouvoir voir des images apparaître. Tu es prêt ? »

LA RELAXATION DE LA VAGUE

Marquez un temps de pause pour écouter sa réponse et reprenez:

✦ « Regarde bien l'écran : tu vas voir apparaître une plage de sable fin. Imagine que tu es allongé sur le sable, au bord de la mer. L'air rentre par ton nez, tu regardes les vagues. Inspire et observe la vague qui se retire. Expire, la vague revient. Inspire, elle repart et se repose sur le sable. Continue encore une fois, comme le va-et- vient des vagues.

Attendez en silence que votre enfant ait fini, avant de lui dire

✦ “Maintenant, tu vas observer tes mains qui vogue sur les vagues. A chaque fois que tu inspires les mains se soulèvent et à chaque fois que tu expires, tes mains redescendent.
Continue à inspirer par le nez et à expirer par la bouche. Tu peux peux même peut- être sentir la chaleur du soleil sur ta peau, sut ton visage, sur ton corps ! Est ce que tu sens cette chaleur qui te permet de te relâcher, de te détendre ?”

Ecoutez sa réponse, avant de l’engager à la suite :

✦ « Essaye de sentir aussi le sable sous tes doigts ou l’odeur de la mer. Toujours sur ton écran imaginaire, regarde autour de toi : il y a peut-être des nuages dans le ciel ? Ou peut-être des rochers sur lesquelles viennent se poser les vagues ?
Continue d’inspirer par le nez et d’expirer par la bouche.
Lorsque tu sera prêt, tu pourras ouvrir les yeux doucement, puis bouger tes mains, tes pieds, bâiller si tu en as envie ou même t’étirer. Et lorsque ce sera le moment pour toi, tu pourras venir t’assoir tranquillement à côté de moi “

Extrait du livre “Namaste Petit Caht Botté”, 15 histoires et leurs postures de yoga pour accueillir les émotions, de Christel Cornu et Véronique Deiller édition Solar.

FORMATION PROFESSIONNELLE

Namaste yoga

Christel Cornu

@ namaste.yoga38@gmail.com

namasteyogachristel.com

06 68 88 38 06