



## Vyv'ment demain !

**Voici votre VYV'ment demain ! 4**

**Concocté par :**

**SANDRINE**

Candéen

**SOPHIE**

CCVHA Ouest Anjou

**FLORENCE**

Affluents du Maine

**ISABELLE**

CCVHA Haut Anjou

**CATHERINE**

Trélazé

**NATHALIE**

Rives du Loir en Anjou-Corzé

**FLORENCE**

Mûrs Erigné-Soulaines

**ANNICK**

La Ménitré

**CHARLOTTE**

Rochefort sur Loire

**CHARLOTTE-CHRISTELE-NATHALIE**

CC Loire Aubance

**ANNICK-GHISLAINE**

Loire Authion

**Vos idées sont aussi les bienvenues, n'hésitez pas à les transmettre à vos animatrices de RAM !**

Nous vous partageons ci-dessous le retour que nous avons reçu, merci !

Martine, assistante maternelle de Trélazé :

" Merci pour le petit journal des p'tits conseils, des astuces bravos👏 "



## Séance de yoga

### Préalable indispensable

*Que l'enfant soit partant  
et que l'adulte soit pleinement présent*

➔ **Le lieu** : un endroit calme et tranquille

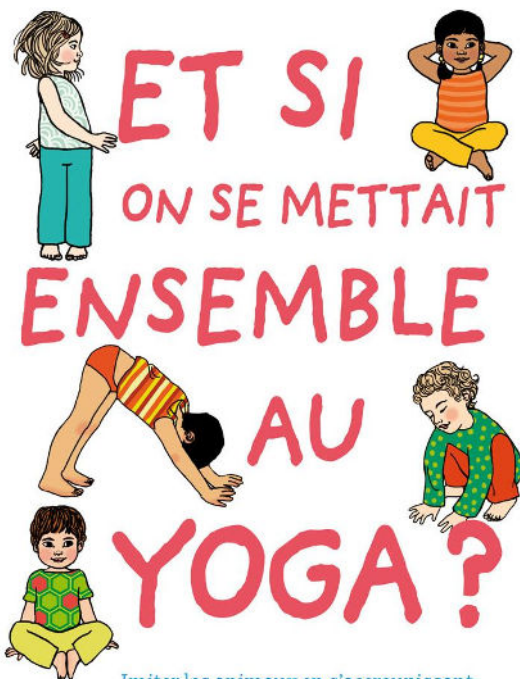
➔ **Le moment** : à distance de la sieste ou d'un repas

➔ **La durée** : de 3 à 20 minutes. Quand l'enfant en a assez, on arrête. L'important est d'essayer de ritualiser ce moment, comme un rendez-vous régulier

➔ **État d'esprit** : pas d'obligation de résultat ! La posture n'est pas parfaitement "comme sur le dessin" ? Si l'enfant ne se fait pas mal, laissez faire... Il faut juste veiller à ce que l'enfant adopte ou quitte sa posture en douceur.

*chaque posture se raconte  
comme une histoire  
Et se pratique comme un jeu...*

"C'est bien de laisser l'enfant libre d'inventer, d'être créatif avec son corps", souligne Elisabeth Jouanne, Professeure de yoga.



Imiter les animaux en s'accroupissant comme une grenouille ou en faisant le dos rond comme un petit chat constitue une première initiation au yoga.

L'enfant ne « fait » pas du yoga,  
Il « joue » au yoga !



## Ta pause yoga

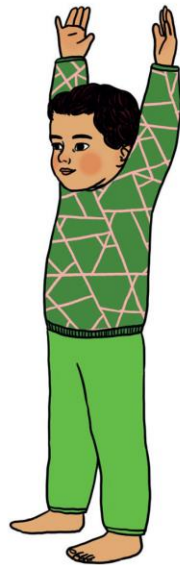
# BONJOUR, PETIT ÉLÉPHANT !



Ça fait du bien !  
En étirant ton corps  
vers le haut et vers le bas,  
tu vas te sentir fort comme  
un éléphant !

Retrouve le yoga en vidéo sur [Payam.tv](https://www.payam.tv)

Cette pause yoga t'est offerte par le magazine **POMME** D'API 



**1** Debout, les pieds légèrement écartés, les bras bien tendus vers le haut, tu es prêt à devenir un petit éléphant !



**2** Tu plies doucement le bras gauche pour attraper le bras droit. Oh ! Voilà une bien belle trompe d'éléphant !



**3** Tu descends doucement, le dos bien droit et la trompe loin en avant. Tu vas devenir grand, petit éléphant !



**4** Tes jambes et tes pieds sont très puissants. Tout le haut de ton corps se relâche en descendant vers le sol. Tu souffles lentement pour bien te détendre, avant de recommencer de l'autre côté.



Ta pause yoga

## LE BAIN DU PETIT COCHON

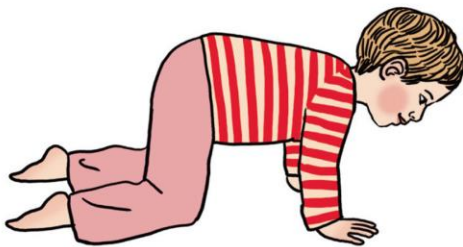


Ça fait du bien !

Masse ton dos en gigotant comme un petit cochon. Ça te détend et c'est rigolo !

Retrouve le yoga en vidéo sur [Bayam.tv](https://www.BayaM.tv)

Cette pause yoga t'est offerte par le magazine **POMME** D'API 



**1** Tu te mets à quatre pattes.  
Bonjour petit cochon  
tout rose et tout rond !



**2** Plie tes coudes.  
Tu te prépares à prendre un bain de boue.  
Tu vas rouler sur le côté.



**3** Et hop! Tout doucement,  
te voilà sur le dos.  
Garde tes bras et tes jambes toujours pliés.  
Tu as tes quatre pattes en l'air.



**4** Tu gigotes et tu frottes le bas de ton dos  
sur le sol. C'est rigolo ! Maintenant,  
tu peux te remettre à quatre pattes  
et rouler de l'autre côté.



ARTICLE PRO

## Le jeu libre, la motricité libre... et les adultes dans tout ça ?

La place de l'adulte va bouger au fur et à mesure que l'enfant grandit.

Commençons notre réflexion avec une petite vidéo : <https://youtu.be/Q7Xd4FfgKc>



### [Motricité libre : "Bien dans son corps, bien dans sa tête" - Bande-annonce - YouTube](https://youtu.be/Q7Xd4FfgKc)

Résumé : L'enfant cherche de lui-même à découvrir ses possibles, à découvrir le monde qui l'entoure. En l'accompagnant et en lui offrant la possibilité de viv...

[www.youtube.com](http://www.youtube.com)

En tant qu'adulte, nous pouvons laisser l'enfant faire ses expériences, cela développe sa confiance et son estime de soi.

L'enfant a toutes les compétences en lui, le rôle de l'adulte est de lui offrir un cadre aménagé et sécurisant.

En aménageant l'espace, l'adulte permet au bébé d'expérimenter toutes les possibilités de son corps et de faire les mouvements les plus adaptés à son développement psychomoteur.

**Voici maintenant un article permettant de nous apporter des éclairages :**

### **Bien au sol !**

**Dès que le bébé commence à jouer avec ses mains et ses pieds, vous pouvez le mettre au sol. Le tapis de sol l'aide à se développer harmonieusement car il acquiert une liberté de mouvement et apprend à se connaître.**



© Alix Marnat

*Avec Nathalie Collin-Bétheuil, psychomotricienne à Alfortville et présidente de l'association « Le Réseau des Psychomotriciens de la Petite Enfance ».* \*

## Libre de ses mouvements

Vers deux, trois ou quatre mois, lorsque le bébé commence à se « rassembler » - il joue avec ses mains, s'amuse à les joindre, il les porte à sa bouche - vous pouvez le mettre sur un tapis au sol, il y sera mieux que dans un transat. C'est le moment où il commence à acquérir une conscience de son corps. Un peu plus tard, vers 6 mois, il jouera avec ses pieds. « Au sol, le bébé est acteur de ses mouvements. Il peut découvrir comment il fonctionne, ce qu'il ne peut pas faire dans un transat ou un siège auto ».

## Comment aménager le tapis

Un petit tapis en mousse, une couverture : choisissez une surface ferme, mais pas dure. Veillez à le positionner dans un endroit où il se sentira contenu : dans un coin, près d'un mur et de façon à ce qu'il puisse vous voir et se sentir en sécurité. Sachez que vers 2 ou 3 mois, le bébé ne voit pas au-delà de 60 cm. Essayez de bien délimiter son espace pour lui créer une sorte de cocon, avec des petits boudins de chaque côté du tapis par exemple, un tissu au-dessus de sa tête, de façon à ce qu'il puisse poser son regard sur des objets et qu'il ne se sente pas dans le vide. Veillez aussi à ne pas le mettre sous une lampe, car il serait ébloui.

## Des objets simples

Installé au sol, le bébé va pouvoir réaliser ses premières expériences sensorielles et motrices. Au tout début, vous pouvez lui mettre sur sa poitrine ou à proximité, des mouchoirs, des bouts de tissus aux couleurs vives et contrastées. Vous pouvez aussi lui proposer des petits hochets très légers, facilement préhensibles, des fleurs de bain. Il pourra les attraper, les porter à la bouche, observer leurs couleurs, les tripoter et les laisser tomber sans risque de se faire mal. « Choisissez des jouets légers, pas plus de 20 grammes », conseille Nathalie Collin-Bétheuil. « Évitez les tapis d'éveil comportant trop de stimulations, avec des jouets accrochés à un portique qu'il ne peut porter à la bouche, optez plutôt pour des choses simples ».

## Des expériences au sol

« S'il sent la présence bienveillante d'un adulte à ses côtés, il pourra réaliser ses propres expériences par lui-même. » Posé sur le dos, il va peu à peu passer sur le côté, sur le ventre, se regrouper ; il va se déplacer, prendre des appuis au sol avec ses mains, ses pieds, se retourner, ramper, avancer, reculer... Le bébé découvre qu'il peut se déplacer par lui-même et découvrir son environnement de cette manière. Observez-le, si vous le sentez en difficulté (il est sur le ventre et n'arrive pas à se remettre sur le dos, par exemple), accompagnez-le et remettez-le dans une position où il se sentira de nouveau en sécurité », poursuit Nathalie Collin-Bétheuil. En grandissant, il va explorer d'autres lieux et s'éloigner de son tapis. Mais il y reviendra et pourra retrouver ses jeux. Cet espace aura alors une autre fonction, ce sera son coin à lui !

(article extrait du site internet : <http://lesptitsmomes.valdemarne.fr/article/bien-au-sol>)



C'est important pour l'enfant de jouer, ne pas faire avec l'enfant ne veut pas dire ne rien faire.

Pour développer sa sécurité affective et la confiance en lui, l'enfant a besoin d'un adulte attentif et bienveillant auprès de lui.



Observons l'enfant sans parler avant d'intervenir



Chaque chose a un début, un déroulement et une fin pour l'inciter à entreprendre jusqu'au bout et ne pas abandonner en chemin

« D'abord, je te montre, ensuite c'est toi qui fais ».

## La Place de l'adulte dans le jeu.

Si nous constatons que l'enfant est en difficulté et qu'il ne demande pas d'aide, nous pouvons lui dire que nous observons ses efforts, lui proposer de lui remontrer comment faire pour qu'il essaye à nouveau.

Limiter nos interventions verbales et physiques



Un simple regard ou un simple geste peut conforter l'enfant, le soutenir dans son activité

Comme nous avons pu le voir, le jeu libre donne à l'enfant de l'autonomie et de l'estime et de la confiance en lui, voici des idées de jeux d'eau et de transvasements à proposer aux enfants.

### Transvasement : jeux d'eau

#### Intérêts de cette activité pour l'enfant

Découverte de l'eau, de la fluidité

L'eau apporte calme, bien être, détente, et peut être source de jubilation

Développe la concentration et la maîtrise du geste : transvaser, verser, renverser Expérimentation (logique, lien cause à effet, permet la compréhension de l'environnement)

Développe le souffle et permet de différencier l'expiration et l'inspiration

Développe la réflexion, la motricité fine

Permet la découverte du corps (en proposant de se mouiller le nez et différentes parties du corps par exemple)

Sensibilise aux différents bruits de l'eau



Prise de conscience des différences entre le chaud et le froid

### Outils

Cuvettes, bassines, bacs, lavabos...

Moulins, entonnoirs, seaux...

Baguettes pour faire des clapotis

Objets fermés pour secouer et brasser

Objets pour transvaser,

Arrosoirs pour faire de la pluie

Pailles et tuyaux pour souffler

Objets qui coulent, qui flottent

### La place de l'adulte dans le jeu :

« Elle est nécessaire mais discrète, non dominante. L'esprit de fiction propre au jeu n'autorise pour l'adulte ni maîtrise, ni directivité, tout au plus disponibilité et empathie. La seule intervention possible et, si l'on peut dire, réellement efficace, ne peut se situer que dans les alentours du jeu, avant, après, dessus, dessous, mais jamais au cœur, au risque de le faire disparaître. L'adulte a pour tâches d'inviter au jeu, de le faciliter, de l'accompagner, de l'encadrer, éventuellement et quelques fois de le commenter.

Dur métier que celui de l'animateur de jeu, d'éducateur de jeunes enfants ou ludothécaire ou assistante maternelle, invités à ne pas intervenir alors que les professionnels sont habituellement évalués sur leurs capacités d'intervention auprès des enfants. »

**Merci Thérèse, assistante maternelle de St Mathurin, pour cette idée :**



Fabrication maison d'un jeu d'eau ou de graines avec des bouteilles, des entonnoirs, des tubes... l'enfant fait bouger les bouteilles pour changer le parcours de l'eau ou des graines !

Pour aller plus loin :

<https://www.youtube.com/watch?v=CTmbApps8G8>

<https://apprendreaeducer.fr/limportance-capitale-du-jeu-libre-dans-lenfance-pour-de-futurs-adultes-heureux-resilients-et-integres-socialement/>

## Bulles de savon maison

### *Préparation :*

- 4 doses d'eau
- $\frac{1}{4}$  de dose de sucre en poudre
- 1 dose liquide vaisselle
- un peu de maïzena

*Bien diluer le sucre dans l'eau  
Ajouter le liquide vaisselle et,  
si besoin, pour épaissir,*



- ➔ Les enfants de tous âges associent les bulles de savon au plaisir et à la détente
- ➔ Les bébés réagissent à la vue des bulles flottant dans l'air
- ➔ Les enfants plus grands peuvent participer activement, soit en tentant de produire des bulles, soit en décrivant leur forme ou tout simplement en s'émerveillant
- ➔ Les bulles de savon sont une merveilleuse façon de stimuler l'imagination

## Table à savon

- Une façon ludique et détournée pour se laver les mains
- Une activité sensorielle où l'enfant part à la découverte de la matière, des effets, ...



### **Il me faut :**

- Une table à hauteur d'enfant
- Du savon neutre
- Un sac poubelle noir
- Eponge, pinceaux, petites voitures, ...
- Une serviette de toilette

### **Mode d'emploi :**

- 1 – Fixer le sac poubelle sur la table
- 2 – Humidifier la surface en versant un peu d'eau
- 3 – Mettre du savon directement sur la table ou sur les mains
- 4 – Inviter l'enfant à froter la surface
- 5 – Proposer des accessoires pour varier les traces



# les gestes à retenir



je garde une  
distance  
d'environ  
1 mètre  
avec les  
copains



je ne serre pas la  
main et je ne  
fais pas de  
bisous,  
mais je dis  
quand même  
bonjour !



Je me lave  
bien les  
mains,  
le temps  
d'une petite  
chanson



j'utilise des  
mouchoirs  
jetables et  
je les jette  
à la poubelle



je tousse  
et  
j'éternue  
dans mon  
coude

d'art@Flo

**Pour me protéger  
et protéger les autres !**