



# Vyv'ment demain !

Voici votre VYV'ment demain ! 6

Concocté par :

**SANDRINE**

Candéen

**SOPHIE**

CCVHA Ouest Anjou

**FLORENCE**

Affluents du Maine

**ISABELLE**

CCVHA Haut Anjou

**CATHERINE**

Trélazé

**NATHALIE**

**MAUD (remplaçante)**

Rives du Loir en Anjou-Corzé

**CHARLOTTE**

Rochefort sur Loire

**ANNICK-SABRINA**

Loire Authion

**FLORENCE**

Mûrs Erigné-Soulaines

**CHARLOTTE-CHRISTELE-NATHALIE**

**MAUD (remplaçante)**

CC Loire Aubance

**ANNICK**

La Ménitré

## Séance de yoga

- ➔ **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.

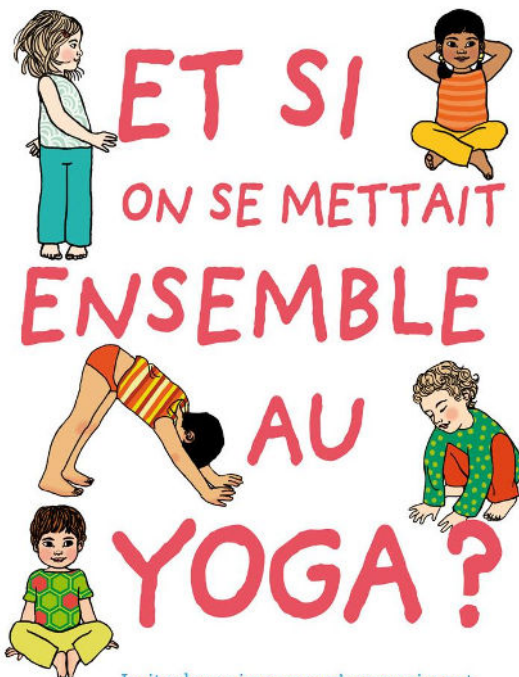
"C'est bien de laisser l'enfant libre d'inventer, d'être créatif avec son corps", souligne Elisabeth Jouanne, Professeure de yoga.

### *Préalable indispensable*

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

*chaque posture se raconte  
comme une histoire*

*Et se pratique comme un jeu...*



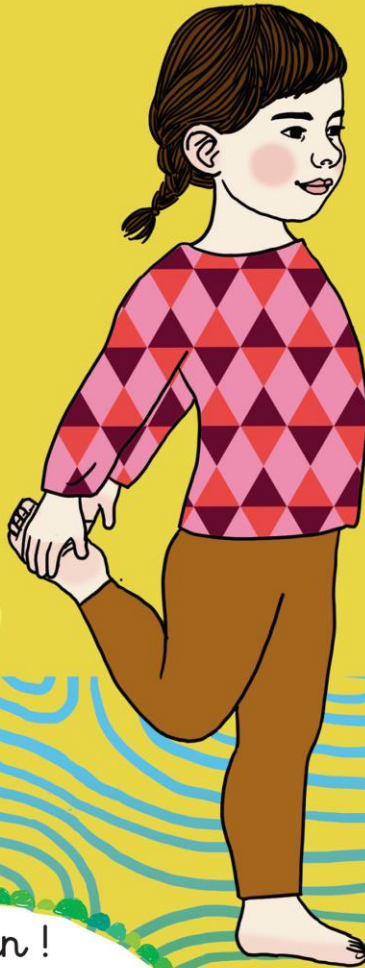
Imiter les animaux en s'accroupissant comme une grenouille ou en faisant le dos rond comme un petit chat constitue une première initiation au yoga.

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



Ta pause yoga

## LE FLAMANT ROSE



Ça fait du bien !

Rester en équilibre sur un pied,  
ça t'aide à te concentrer  
pour toute la journée !

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



**1** Tu es debout, ton dos est bien droit,  
tes bras sont détendus...  
Tu es un fier flamant rose !



**2** Tu prends une longue inspiration,  
et tu étires tes bras en arrière,  
comme des ailes.



**3** En équilibre sur un pied,  
tu fixes un point au loin,  
tu es concentré. Tout doucement,  
tu plies l'autre jambe en arrière.



**4** Allonge tes ailes pour attraper  
le bout de ton pied. Respire bien.  
Quand tu as terminé, tu peux  
recommencer avec l'autre jambe.



Ta pause yoga

# PETIT RENARD SE REPOSE



Ça fait du bien !

Fais comme le petit renard  
et tu te sentiras tout calme  
à l'intérieur de toi.

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** Assis sur les genoux,  
tu es un petit renard  
qui a envie de se reposer.



**2** Tu te mets à quatre pattes.  
Et en inspirant doucement,  
tu penses à ton dos bien droit...



**3** Tu t'assoies sur tes talons  
tout en soufflant...  
Tu tends tes bras loin devant. Et tu t'étires...  
Tes genoux s'écartent un peu.  
Ton front se dépose tout doucement  
sur le sol.



**4** Tu t'es bien étiré. Il est temps  
de te reposer maintenant.  
Tu mets tes mains l'une sur l'autre  
pour faire un petit oreiller sous ton front.  
Te voilà bien au chaud,  
petit renard !

## Les signes avec les bébés : Qu'est-ce-que c'est ?

C'est un mode de communication complémentaire où le mot est souligné par le signe. On utilise les signes de la Langue Française des Signes pour exprimer les besoins de l'enfant, ses intérêts, ses émotions.

- Faciliter la communication avec l'enfant
- Comprendre ses besoins
- Accompagner le langage verbal
- Partager des moments de complicité

Signer avec les tout-petits ?  
Pourquoi ?

### BON APPETIT



Le point tape deux fois sur la main plate,  
orientée vers le bas

(qui représente la table)



### ENCORE



La main forme un angle droit et l'autre  
main vient taper deux fois



## MANGER



La main en « bec de canard » mime quelque chose que l'on met à la bouche deux fois



## BOIRE



Le pouce s'approche une fois de la bouche



## GÂTEAU



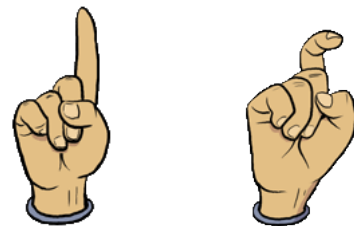
Le point tape deux fois sur la joue.



## DE L'EAU



L'index se plie deux fois





## DU « ORANGE » DANS MON ASSIETTE ...

Même pas peur !



Profitez de la semaine du goût,  
pour jouer avec les couleurs des légumes  
et faire découvrir aux enfants de nouvelles textures  
et de nouvelles saveurs !



**Les Carottes** cuites ou crues, râpées ou en bâtonnets,  
en rondelles ou en purée, beaucoup de façon de les cuisiner !

**Les enfants vont adorer ! Les lapins aussi ...**



### **Les courges d'automne**

Potimarron, butternut, courge musquée de Provence, ...

De quoi faire de bons veloutés et gratins ou de bonnes purées !

Ou simplement pour décorer ou les toucher !

**CAR L'APPRENTISSAGE DU GOÛT PASSE PAR TOUS LES SENS !**



### **Les lentilles corail**

Aussitôt dit, aussitôt cuits !

Une ressource énergétique dans  
une toute petite graine !



### **Le Kaki**

un fruit sucré, doux et  
savoureux qui convient à  
croquer ou en compoté.

**Fruit du plaquemnier,**

en France on le trouve du  
côté de la côte d'Azur.

### **L'orange**

en quartier ou en jus,

le plein en vitamines et en fibres. Mais  
attention au sucre qu'elle contient !



### **La patate douce**

Riche en vitamine A, B6, B9 et C, etc ...

Originaire d'Amérique latine, aujourd'hui elle se cultive en France dans  
nos potagers.

Son goût sucré ravi les papilles des petits et des grands ! En purée, à  
la vapeur, en chips ou bâtonnet dans les veloutés, ... Mille et une façon  
de la cuisiner !

Concocté par Julie, ludothécaire à Mûrs Erigné

### Les Premiers jeux de règles



*Little MémO est un jeu d'observation et de mémoire à destination des tout petits (2 à 4 joueurs). On pourra en effet y jouer avec eux aux alentours de deux ans, deux ans et demi, pour des petites sessions de "cache-cache".*

Le matériel de *Little mémO* est très sympathique, proposant 9 petits animaux colorés en caoutchouc (dur), une petite boîte en carton et une série de jetons décorés. Les animaux sont très réussis et peuvent être utilisés pour tous les jeux d'imagination de l'enfant. Le jeu peut facilement être exploité en jeu libre pour ensuite aborder les premières règles.

Le but du jeu est simple : on aligne les 9 animaux et on demande à tous les joueurs sauf un (en général un adulte) de fermer les yeux. Ce dernier cache un animal avec la boîte en carton. Les enfants ouvrent ensuite les yeux et doivent tenter de se souvenir de celui qui manque. Le joueur qui trouve obtient un jeton. Le premier qui a atteint 5 jetons est déclaré vainqueur.

Plusieurs modes de jeux sont disponibles : le premier invite le plus rapide des joueurs à s'exprimer en premier, mais il est également possible d'offrir un temps de parole à chacun pour s'assurer que les plus petits auront également leur chance de marquer des points.

*Au final* : Cela ressemble à "coucou caché !" pour les plus grands avec les codes des jeux de règles (on joue avec un but précis). Grâce au matériel, les enfants développent aussi le langage (quel est cet animal ?) ...Ce jeu fait partie de la gamme « Little » destinée aux premiers jeux de règles (tranche d'âge : 2/3 ans) de l'éditeur Djeco.



## Accompagner le développement sensorimoteur de chaque enfant... oui mais comment ?

D'abord il est peut-être nécessaire d'apporter des précisions sur ce qu'est le développement sensorimoteur.

Le *développement sensorimoteur* correspond à une période comprise de la naissance de l'enfant jusqu'à ses deux ans environ.

Dans cette période, l'enfant perçoit des signaux sensoriels qui éveillent son intérêt, stimulent son envie de se déplacer, d'attraper, de mettre en bouche, et alimentent le développement cognitif (comparaison de taille, de forme, de couleur, de masses, de vitesse, de la relation de cause à effet, repérage dans le temps et dans l'espace).

*Les flux sensoriels sont de différents ordres* : tactiles, sonores, visuels (bien que ce sens ne soit pas mature à la naissance, le nourrisson perçoit mieux les contrastes et les lumières que les couleurs vives), gustatifs, olfactifs, vibratoires.

Durant cette période, le contact qu'entretient l'enfant avec le monde qui l'entoure dépend entièrement des mouvements qu'il fait et des sensations qu'il éprouve. Chaque nouvel objet est brassé, lancé, mis dans la bouche pour en comprendre progressivement les caractéristiques par essais et erreurs.

Pour l'enfant chaque information sensorielle qu'il va traiter contribuera au développement de son cerveau. Entre 0 et 18 mois, il apprend majoritairement des stimulations reçues de son environnement.

Ne l'oublions pas, le bébé vient au monde avec la capacité de traiter, de manière coordonnée, les informations qui lui parviennent des trois modalités sensorielles que sont le toucher, le portage et le regard. Il s'enrichit véritablement des expériences multi-sensorielles.



Regardons cette vidéo, qui nous apportera un éclairage complémentaire :

<https://www.yapaka.be/video/video-le-regard-le-toucher-le-portage-trois-modalites-vitales-pour-le-bebe>



[Vidéo] Le regard, le toucher, le portage, trois modalités vitales pour le bébé

Un entretien avec Ayala Borghini, docteur en psychologie (02:58), à l'occasion du Colloque "Soins, corps & langages" organisé les 15, 16 et 17

[www.yapaka.be](http://www.yapaka.be)

Voyons aussi avec une vidéo, en quoi le toucher peut participer aux apprentissages ?



[Vidéo] En quoi le toucher participe aux apprentissages ?

Un entretien avec Jean Epstein [03:15], psychosociologue expert de la petite enfance. Le sens du toucher est parfois, à tort pensé, comme un sens

[www.yapaka.be](http://www.yapaka.be)

<https://www.yapaka.be/video/video-en-quoi-le-toucher-participe-aux-apprentissages>

Si chez les tout-petits le sens du toucher est très stimulé via les mains, il l'est moins par les pieds. En effet, on observe souvent que des tout-petits portent des chaussures et ce même à l'intérieur. Or, pour développer un bon équilibre, découvrir la verticalité, il est essentiel que les pieds soient au contact du sol. Ainsi, la peau reçoit toute une série d'informations essentielles pour permettre aux bébés d'appréhender le monde, la marche... (Extrait de yapaka).





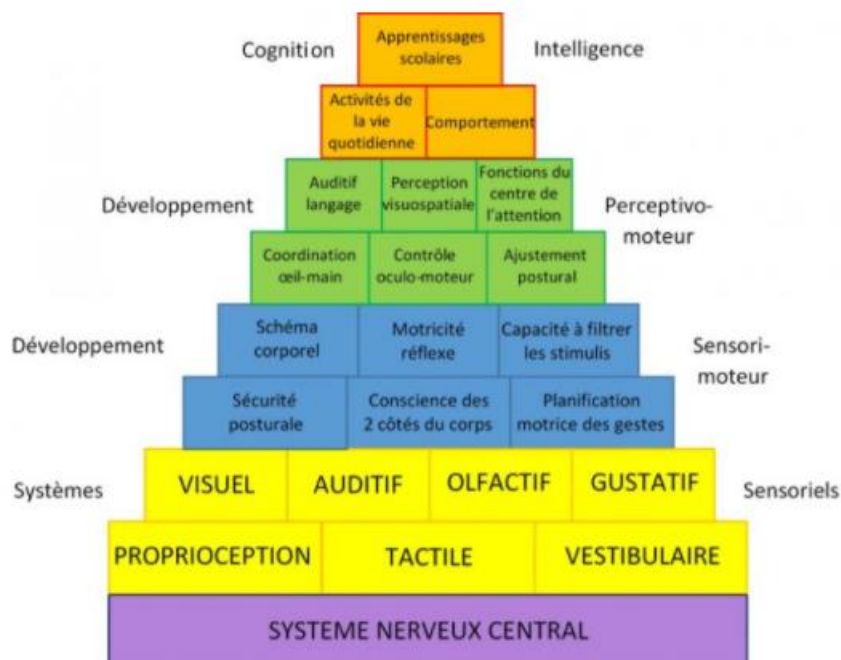
## Des jeux sensorimoteurs essentiels au développement des enfants, Pourquoi ?

Les jeux sensorimoteurs sont indispensables dans la vie de l'individu. Grâce à eux, le jeune enfant s'approprie son corps et son environnement. Ils constituent la base du développement de l'individu et des acquisitions futures. En effet, l'enfant affine ses sens et comprend les propriétés matérielles du monde dans lequel il vit. L'émergence du "je", la séparation et la socialisation sont également favorisées. Ces jeux sont donc déterminants dans le développement cognitif, moteur, affectif et social de l'enfant.

Extrait de l'article :

<https://lesprosdela petiteenfance.fr/veuil-activites/jouer-pour-grandir/amenager-un-espace-sensoriel-et-de-manipulation-pour-les-tout-petits>

L'intégration sensorielle constitue la base de la **pyramide des apprentissages** (Pyramid of learning, William and Schellenberger, 1994). Elle permet le développement sensorimoteur, du contrôle postural, des coordinations, des praxies jusqu'aux apprentissages scolaires.



Ainsi les jeux sensorimoteurs ont un grand intérêt dans le développement de l'enfant. Ils participent au développement global de l'enfant. Ne l'oublions pas le jeune enfant découvre son corps et le monde qui l'entoure par des explorations sensorielles et motrices. Grâce aux jeux



sensorimoteurs, l'enfant aiguise ses sens et comprend les propriétés matérielles du monde dans lequel il vit. L'émergence du "je", la séparation et la socialisation sont favorisées.

## Des jeux sensoriels à fabriquer et des parcours sensorimoteurs qui motivent...

**Un parcours moteur dans le jardin** : activité commune Ram Loire Aubance et le Multi accueil chapeau pointu à Juigné

1/ Proposition du parcours moteur pour les plus grands : Utilisation d'un chemin en bois. grande échelle mise au sol. • Corde • Sable • Feuilles • Galets • Chanvre • Coquille st jacques • Eau

2/ Proposition de manipulation pour les plus petits avec éléments naturels. • Eau • Noyaux d'abricots • Chanvre • Terreau

**Idée de parcours sensoriel pieds nus** : Voici un parcours sensoriel fait uniquement d'éléments naturels, ramassés lors de ballades ou bien directement dans le jardin. Ainsi, dans des couvercles en carton sont déposés des galets, des morceaux de bois, des écorces, des marrons, des fleurs d'hortensia séchées, des plumes ou bien encore des herbes.



<https://humeurscreatives.com/2017/08/parcours-sensoriel-pour-les-pieds/>

**Autre parcours sensoriel pour les pieds** : Il vous faudra des bassines ou des plateaux. Il vous faudra également diverses textures. Les différentes textures, qui peuvent bien entendu varier, faites avec



ce que vous avez sous la main : ♦ des petits morceaux de papier accordéon ♦ des boules de cotillons ♦ du riz ♦ des éponges ♦ des galets ♦ du papier bulle ♦ des pétales de fleurs ♦ de l'herbe ♦ des coquillages ♦ du coton ♦ du sable ♦ de l'eau



<https://lesmercredisjolis.com/2018/09/18/baby-activity-parcours-sensoriel-pieds-nus/>

« Le pied la main » à chanter et danser :

<https://youtu.be/0ImAFQ4wvDk>





## *Histoires et chansons sur les émotions*

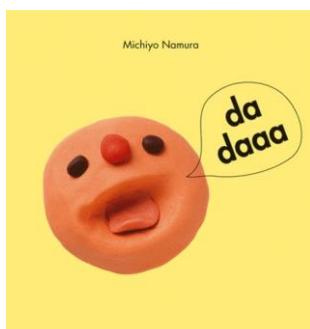
### *Les histoires :*



la couleur de mon bonheur, Laura Baker et Angie Rozelaar



Dodo, d'Antonin Louchard



Da daaa de Michiyo Namura





## *Pour aller plus loin dans les lectures :*



la musique de mes émotions

livre CD de Carole SERRAT et Laurent STOPNICKI



Au cœur des émotions de l'enfant, Isabelle FILLIOZAT

## *Les chansons, jeux de doigts :*

Bonjour tout va bien

J'ai mes 10 doigts mes 2 mains

2 yeux encore fatigués comme tous les matins

Bonjour les copains

On est ensemble ce matin

On va bien s'amuser et bien rigolé

*(sur l'air de frère Jacques)*

Mes émotions, mes émotions, tu les vois, tu les vois

Lorsque je suis triste, vraiment très très triste, ça se voit, ça se voit



Mes émotions, mes émotions, tu les vois, tu les vois

Lorsque je suis heureuse, vraiment très très heureuse, ça se voit, ça se voit

Quand je mets mon chapeau gris, c'est pour aller sous la pluie.

Quand je mets mon chapeau vert, c'est que je suis en colère.

Quand je mets mon chapeau bleu, c'est que ça va déjà mieux.

Que fait ma main ? Elle caresse, doux, doux, doux

Que fait ma main ? Elle pince, ouille, ouille, ouille

Que fait ma main ? Elle chatouille, guili, guili,

Que fait ma main ? Elle danse, danse, danse, danse, danse....

Mr Pouce

Mme Pouce

Mr et Mme Pouce vont se promener

Ils se promènent par ci, ils se promènent par là

et tralali et tralala et tralalilalilalilala

Quand tout à coup ils entendent Hou ! Hououou !

Mr et Mme pouce ont peur du loup

Vite cachez-vous !

# 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 !**