



# PIPSa

Pédagogie Interactive en Promotion de la Santé

## 100 jeux avec Namasté

2013 - fiche modifiée le 28 novembre 2017

Pour la concentration, les émotions et la socialisation des enfants.

<b>Support</b>	Livre
<b>Âge du public</b>	De 3 à 10 ans
<b>Thèmes associés à cet outil</b>	Activité physique, Corps
<b>Obtention</b>	Acquisition
<b>Participants</b>	A partir de 1
<b>Prix</b>	Gratuit



PIPSa propose des pistes d'utilisation pour cet outil

### Sur l'outil

---

#### Description selon l'éditeur

#### Matériel :

Guide de 82 pages.

"100 jeux avec Namasté

Pour la concentration, les émotions et la socialisation des enfants"

Auteur : France Hutchison

Collection Pedayoga

Béliveau éditeur (Québec), 2013

#### Concept :

Ce guide est destiné aux enseignants, intervenants, éducateurs et parents.

Les techniques et jeux proposés sont inspirés du yoga du rire, des couleurs, de la musicothérapie, du massage et du mouvement.

Il permet d'agrémenter vos moments de détente avec les enfants en y ajoutant un jeu ou une technique qui aidera l'enfant à être en équilibre émotionnel, physique et psychique.

#### Objectifs

Aider les enfants à se concentrer, apprendre, socialiser et gérer leurs émotions.

#### Conseils d'utilisation

Voir l'onglet "[Pistes d'utilisation](#)".

#### Bon à savoir

Page de commande [chez l'éditeur](#).

Disponible en librairie (ISBN 978-2-89092-598-4)

#### Où trouver l'outil

#### Chez l'éditeur :

Béliveau éditeur

920, rue Jean-Neveu  
J4G 2M1 - Longueuil (Québec)  
Canada - [admin@beiveauediteur.com](mailto:admin@beiveauediteur.com)  
<http://www.beliveauediteur.com>

#### **Dans les centres de prêt :**

FCPPF  
+32 (0)2 514 61 03 - [info@fcppf.be](mailto:info@fcppf.be)  
<http://www.fcppf.be> - <https://www.facebook.com/fcppf>

Samarcande (catalogues collectifs des bibliothèques publiques de la FWB)  
<https://www.samarcande-bibliotheques.be>

Bibliothèque pédagogique et d'animation Elisabeth Carter  
+32 (0)2 279 59 30 - [bib.pedagogique@brucity.education](mailto:bib.pedagogique@brucity.education)  
[https://biblio.brussels/iguana/www.main.cls?surl=bruxelles\\_bibliotheque\\_elisabeth\\_carter](https://biblio.brussels/iguana/www.main.cls?surl=bruxelles_bibliotheque_elisabeth_carter)

#### **Pistes d'utilisation**

---

##### **Description**

*Support d'animation / expression*

*Thème : Développement personnel - concentration - émotions - socialisation*

*Support : livre*

Ce cahier de jeux est un guide pratique pour soutenir ou initier des animations relatives au bien-être, à la connaissance de soi et à la valorisation du potentiel de chacun dans le respect de chaque individualité. Comme l'indique l'auteur, "les enfants ont aussi un grand besoin de se reconnecter avec leur corps par la détente et l'exercice physique dirigé" c'est donc ici une gamme variée d'exercices pour petits et grands sous différents formats (jeux musicaux et rythmique, massages, exercices de respiration, visualisation, yoga du rire ...) qui est proposée afin de permettre aux enfants de se reconnecter avec eux-mêmes et de s'accorder un temps de pause.

Le cahier de jeux est décliné de façon très hétérogène, tant au niveau du type d'activité que de l'âge des enfants auxquelles elles s'adressent. Le livret "Namasté" s'apparente à une "boîte à outils" reprenant différentes activités telles que la stimulation du corps et de l'esprit par les couleurs ; le Feng Shui; le pouvoir du son et de la musique ; la méditation; les mouvements de massage et de relaxation ; le yoga du rire ; les jeux de socialisation, des visualisations, du dessin, ... Ces activités se proposent d'enrichir le quotidien des enfants en offrant un espace-temps où celui-ci pourra développer son potentiel psychosocial.

##### **Comment l'utiliser**

En collectivité ou en individuel selon les exercices

##### **Public**

Enfants (3-10 ans)

##### **Rôle de l'animateur**

Posture bienveillante, respect des limites et des résistances de chaque enfant.  
Requiert une certaine aisance de l'animateur à se mettre en scène afin d'initier la démarche dans le groupe et de favoriser l'adhésion des enfants.

##### **Aménagement de l'espace**

Selon les jeux proposés.

##### **Temps d'appropriation**

Rapide pour les exercices  
L'avant-propos de chaque exercice permet une mise en contexte de l'activité proposée et situe les objectifs de l'exercice.

##### **A quel moment d'un projet ?**

En soutien à tout projet ou tout programme de "Vivre Ensemble" où l'objectif serait de redonner une place au corps et de favoriser la relation à l'autre.  
En complément d'une activité yoga, pour agrémenter ou clôturer une séance de gym...  
De façon ponctuelle pour aider à la gestion d'un groupe classe, recentrer, créer du lien...

### En quoi il est soutenant pour la promotion de la santé ?

Le cahier de jeux "Namasté" entre dans une logique participative, globale et positive de la santé. Il permet aux enfants de mieux appréhender leur corps et leur émotions. Les pratiques proposées par le cahier offre l'opportunité à l'animateur d'une nouvelle relation avec le groupe classe.

### Temps de préparation :



### Points forts :

Facilité d'utilisation.

Exercices pouvant rapidement être mis en place, adaptables au niveau de la durée, de l'espace et de l'âge de l'enfant.

Manière ludique d'amener l'enfant à conscientiser son corps, sa relation à l'autre et son ressenti.

### Points d'attention :

Certaines informations relatives aux Chakras et au Feng Shui notamment ne trouvent pas écho dans le panel d'exercices pratiques proposés. Le guide ne constitue pas un programme à part entière, peu de continuité entre les différents points abordés.

### Sujets abordés :

Compétences psychosociales – relaxation – respiration - concentration – apprentissage – socialisation

### Complémentarité :

[Yogi Mouv](#) et [Yogi Mouv : le loto](#)

Date de l'avis : 28 novembre 2017

<https://www.pipsa.be/outils/export-2139614062/100-jeux-avec-namaste.html?export>

19-04-2024 13:19