



# PIPSa

Pédagogie Interactive en Promotion de la Santé



## Le Mémo Yogamini

2019 - fiche modifiée le 24 février 2020

Un jeu éducatif, d'éveil et de mémoire pour mettre à la portée des enfants, des parents et des enseignants des exercices simples d'attention et de yoga.

<b>Support</b>	Cartes
<b>Âge du public</b>	A partir de 4 ans
<b>Thèmes associés à cet outil</b>	Activité physique, Corps, Compétences psychosociales
<b>Obtention</b>	Acquisition En centre de prêt
<b>Participants</b>	De 1 à 10
<b>Prix</b>	18,50 €



PIPSa propose des pistes d'utilisation pour cet outil

### Sur l'outil

---

#### Description selon l'éditeur

#### Matériel :

- 40 cartes (20 postures et leurs illustrations)
- 2 cartes avec les instructions
- 1 affiche avec toutes les paires de cartes et leurs descriptifs détaillés

=> Plus [d'info chez l'éditeur](#)

#### Concept :

Le principe du jeu est simple, il s'agit d'assembler les cartes par paires : associer chaque posture de yoga à son illustration, et effectuer la posture. But du jeu : remporter un maximum de paires de cartes et s'exercer à toutes les postures.

Les différents types de postures sont identifiés par un code couleur correspondant aux 4 thèmes du jeu : force, souplesse, concentration et sérénité.

Ce jeu a été pensé pour stimuler chez le jeune enfant :

L'observation et la discrimination visuelle; la motricité; la confiance en soi et l'attention aux autres; l'autonomie (en permettant à l'enfant de mémoriser des postures simples à refaire lorsqu'il en éprouve le besoin); la créativité grâce à l'invention de nouvelles règles.

#### Conseils d'utilisation

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

#### Bon à savoir

Conçu et écrit par Ulrika Dezé - Illustrations: Simon Kroug  
Éditeur: © Yogamini, Paris

#### Où trouver l'outil

#### Chez l'éditeur :

Editions Yogamini - Paris  
France - [editionsyogamini@gmail.com](mailto:editionsyogamini@gmail.com)  
<https://www.yogamini.fr>

**Dans les centres de prêt :**

Centre liégeois de promotion de la santé

+32 (0)4 279.50.52 - [promotion.sante@clps.be](mailto:promotion.sante@clps.be)

<http://www.clps.be>

Centre local de promotion de la santé en province de Luxembourg

+32 (0)84 31 05 04 - [clps.lux@skynet.be](mailto:clps.lux@skynet.be)

<http://www.clps-lux.be>

**Pistes d'utilisation**

---

*Support d'animation / expression*

*Thème : Activité physique, compétences psychosociales*

*Support : cartes illustrées*

**Description**

Jeu "mémoire" pour apprendre quelques postures de yoga, regroupées autour de 4 thèmes : force, souplesse, concentration et sérénité, identifiées par 4 couleurs différentes.

Graphisme attractif et explicite.

**Comment l'utiliser**

Selon le mode d'emploi proposé par le concepteur.

Alternative : faire participer l'ensemble du groupe lors d'une pioche. Cela évite d'attendre passivement son tour.

Les postures apprises à l'école peuvent être ramenées par l'enfant au sein de sa famille.

**Public**

Enfants en classe, en groupe, à la maison, ...

**Rôle de l'animateur**

Aider à comprendre et effectuer les postures proposées. Le jeu ne nécessite pas d'être professeur de yoga mais d'avoir lu et compris les différentes postures.

**Temps d'appropriation :**

Rapide

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

Sur plusieurs séances

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

L'outil permet de se faire du bien à partir de pratiques corporelles simples. On apprend des positions qui développent souplesse et force au niveau du corps ; concentration et sérénité au niveau du mental. Rien que de bons outils pour avancer dans la vie !

**Temps de préparation :****Points forts :**

Présence au corps, apprentissage de la centration.

**Points d'attention :**

Nécessite un espace assez grand pour que chaque enfant dispose d'un tapis au sol.

**Sujets abordés :**

Corps, activité physique, compétences psychosociales (gestion du stress).

**Date de l'avis :** 27 janvier 2020

<https://www.pipsa.be/outils/export-2139614132/le-memo-yogamini.html?export>

08-02-2025 06:21