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.

Support	Cartes
Âge du public	A partir de 4 ans
Thèmes associés à cet outil	Activité physique, Corps, Compétences psychosociales
Obtention	Acquisition En centre de prêt
Participants	De 1 à 10
Prix	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
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
http://www.clps.be
Catalogue : http://www.clps.be/outils-pédagogiques

Centre local de promotion de la santé en province de Luxembourg
+32 (0)84 31 05 04 - clps.lux@skynet.be
http://www.clps-lux.be
Catalogue : http://bit.ly/1AfCwMD

Pistes d'utilisation

Support d'animation / expression

Thème :Activité physique, compétences psychosociales

Support :cartes illustrées

Description

Jeu "mémory" 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