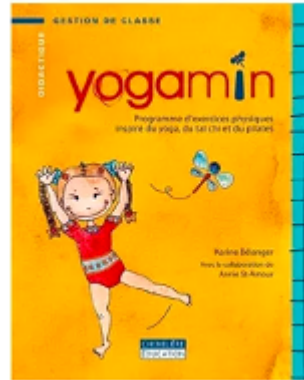


## Yogamin

2010 - fiche modifiée le 25 février 2022

Yogamin est un programme d'exercices physiques qui s'adresse aux enfants de 3 à 8 ans et qui s'inspire de trois disciplines: le yoga, le taï chi et la méthode Pilates.

<b>Support</b>	Fichier d'activités
<b>Âge du public</b>	De 3 à 8 ans
<b>Thèmes associés à cet outil</b>	Activité physique, Corps
<b>Obtention</b>	Acquisition En centre de prêt
<b>Participants</b>	Inconnu
<b>Prix</b>	42,00 €



PIPSa propose des pistes d'utilisation pour cet outil

### Sur l'outil

---

#### Description selon l'éditeur

#### Matériel :

Livre de 192 pages  
Auteurs : Bélanger Karine - St-Amour Annie  
[Extraits](#) (PDF)

#### Concept :

À l'aide d'histoires stimulant l'imagination, cet ouvrage propose des activités qui font bouger les enfants et développent leur concentration, leur motricité globale et leur sens de l'espace. Ces activités les aident également à mieux connaître leur corps, à interagir avec les autres et à se détendre.

Le programme Yogamin offre une structure en deux volets complémentaires: **l'exercice** et la **détente**.

- Le premier volet incite les enfants à bouger. Il comprend sept histoires, chacune présentant un enchaînement chorégraphié de postures.
- Le deuxième volet les invite à se détendre, grâce à des techniques de massage, de gymnastique passive, de visualisation et de découverte du chi.

#### Conseils d'utilisation

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

#### Où trouver l'outil

#### Chez l'éditeur :

Chenelière Education  
5800, rue Saint-Denis  
Bureau 900  
H2S 3L5 - Montréal (Québec)  
Canada  
(514) 273-1066 - [info@cheneliere.ca](mailto:info@cheneliere.ca)  
<http://www.cheneliere.ca>

#### Dans les centres de prêt :

Centre Local de Promotion de la Santé de l'arrondissement de Verviers  
+32 (0)87 35 15 03 - [s.vilenne@clpsverviers.be](mailto:s.vilenne@clpsverviers.be)  
<https://www.clpsverviers.be/>

Centre local de promotion de la santé de Namur  
+32 (0)81 75 00 46 - [info@clpsnamur.be](mailto:info@clpsnamur.be)  
<http://www.clpsnamur.be>

Centre Local de Promotion de la Santé de Charleroi-Thuin  
071/ 33 02 29 - [secretariat@clpsct.org](mailto:secretariat@clpsct.org)  
<http://www.clpsct.org>

## **Pistes d'utilisation**

---

*Support d'animation / expression*

*Thème : Activité physique, corps*

*Support : programme d'activités*

### **Description**

Le programme d'activités est constitué de 7 histoires différentes, scindées en 2 volets : exercice et détente. L'activité utilise une trame narrative pour faire exécuter des mouvements et des postures qui s'inspirent du yoga, du Taï chi et des Pilates. Chaque histoire présente une suite de postures, à enchaîner au fur et à mesure que l'histoire se déroule. Certaines histoires sont plus propices au retour au calme ; d'autres visent à évacuer le trop-plein d'énergie.

### **Comment l'utiliser**

L'animateur/enseignant raconte une histoire et montre les postures qui s'y rapportent. Il stimule les enfants à entrer dans l'histoire par l'imaginaire et par le mouvement ; les enfants incarnent alors les éléments de l'histoire grâce aux enchaînements de mouvements proposés.

Après le volet « exercice », le volet « détente » est basé sur différentes techniques de massage et de visualisation, l'enfant étant invité à exécuter un enchaînement de mouvements en intégrant le toucher, toucher donné et toucher reçu.

L'objectif n'est pas de réussir des postures « parfaites », mais que les enfants bougent et s'amuse.

### **Public**

Enfants, de 4 à 8 ans

### **Rôle de l'animateur**

Raconter l'histoire, montrer les postures, encourager les enfants. La préparation d'une histoire demande environ 1h : s'approprier le déroulé, mettre ses propres mots, s'entraîner à enchaîner les postures, ...

Etre familier d'une des disciplines proposées est un plus pour l'appropriation de la méthode.

### **Aménagement de l'espace**

Vérifier que chaque enfant dispose de l'espace suffisant pour se pencher en avant, de chaque côté ou allonger la jambe derrière lui. L'idéal est d'avoir accès à un espace dégagé mais l'histoire peut être mimée derrière un pupitre. Réduire l'éclairage et mettre une musique douce peut favoriser la détente lors de deuxième partie de l'activité.

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

L'utilisation de l'outil constitue un projet en soi.

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

Bouger et savoir se détendre sont essentiels à la santé. L'outil permet d'explorer la relaxation et la méditation avec les enfants et de proposer un mouvement à partir de l'intériorité. L'activité physique telle que pratiquée permet de développer la motricité globale, le plaisir du mouvement, l'interaction avec les autres, l'imaginaire et aide les enfants à s'épanouir par la découverte de leur corps.

### **Temps de préparation :**



### **Points forts :**

Originalité, structuration des activités, support pour l'animateur

**Sujets abordés :**

Activité physique, yoga, détente

**Date de l'avis :** 21 février 2022

<https://www.pipsa.be/outils/export-2139614221/yogamin.html?export>

08-02-2025 08:34