



f mederiformation  
i mederiformation  
e mederi.formation@gmail.com



La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'actions suivante :  
ACTIONS DE FORMATION

## PROJET PEDAGOGIQUE

Référence interne N ADF\_2023\_227

Intitulé du stage : Yoga enfant

Formation : INTER

### POLLEN FORMATION

**POLLEN-SCOP** est une coopérative d'activités et d'emplois à vocation d'économie locale. Depuis 2001, elle permet de créer, d'héberger et de développer des activités professionnelles dans un cadre coopératif.

La coopérative d'entrepreneurs salariés maintient un équilibre entre une démarche collective et solidaire et la prise en compte de la personne, de ses aspirations, de ses compétences. Il s'agit d'une autre façon d'entreprendre où se conjuguent la recherche de l'autonomie et la solidarité. Autonomie car chacun se prend en charge dans son métier, solidarité car la structure commune constitue un lieu d'écoute et d'échanges où la richesse et la variété des compétences comme des services peuvent être mises au profit des projets de nos clients et partenaires.

**POLLEN-FORMATION** est un établissement secondaire de POLLEN-SCOP créé en 2014 pour regrouper les activités de formation existantes et faciliter la mise en place d'une démarche qualité. Les formateurs sont répartis sur tout le territoire et impliqués dans la vie associative, économique, citoyenne. Nous sommes donc en mesure de proposer et de concevoir des projets de formation adaptés aux particularités du territoire et à la pluralité de son public.

Nous nous positionnons dans une **dynamique de facilitation des apprentissages**.

Les apports théoriques sont mis en lien avec **les réalités du milieu professionnel, en tenant compte des besoins et attentes des stagiaires tout en respectant les objectifs pédagogiques**. Chacun peut ainsi participer à la construction de ses propres savoirs, leur donner du sens.

Nous privilégions l'acquisition de contenus par **des méthodes de pédagogie active**.

Nous veillons également à favoriser **un climat de confiance** et à **impulser une dynamique de groupe positive**, l'écoute et le respect permettent d'accueillir les différences.

### NOS ENGAGEMENTS DE SERVICES

POLLEN-FORMATION est certifié NF SERVICE FORMATION par l'AFNOR depuis 2015 et inscrit au DATADOCK

Nos engagements de services :

- Un interlocuteur unique pour chaque action de formation
- Une amélioration continue de la qualité de nos formations
- Des méthodes pédagogiques diversifiées pour répondre aux besoins des stagiaires
- Des formateurs engagés dans une démarche de développement des compétences
- Des entrepreneurs-formateurs investis dans une dynamique de coopération

### RESPONSABLE DE FORMATION



f mederiformation  
i mederiformation  
e mederi.formation@gmail.com





f mederiformation  
i mederiformation  
e mederiformation@gmail.com



La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'actions suivante :  
ACTIONS DE FORMATION

## CONTEXTE

Le yoga est une pratique ancestrale. Depuis 2016, le yoga est inscrit au patrimoine culturel immatériel de l'humanité à l'UNESCO. Depuis 2018, l'association Recherche sur le Yoga dans l'Éducation (RYE) est agréée par l'éducation nationale française comme association éducative complémentaire de l'enseignement public.

Grâce à des postures et la maîtrise de la respiration, il maintient la souplesse, relâche les tensions mentales et physiques. Le yoga enfant commence à faire ses preuves pour augmenter la qualité de vie des enfants : réduction du stress, réduction des troubles musculo-squelettiques liés à la pratique d'une activité corporelle, amélioration de la confiance en soi. L'intérêt grandissant pour le Yoga de la part de la communauté médicale, éducative et pédagogique montre déjà la polyvalence et les bienfaits de la discipline.

En effet, au quotidien, les enfants sont soumis à différentes formes de stress résultants d'une vie riche en sollicitations : médias, nouvelle technologie, sans pour autant faire toujours assez d'activités physiques. C'est donc une pratique corporelle qui peut être utilisée lors d'ateliers collectifs pour enfants mais également dans une pratique rééducative ludique et passionnantes pour les petits patients.

## LE PUBLIC DESTINATAIRE

-Masseur Kinésithérapeute DE  
-Psychomotricien (ne) DE  
-Ergothérapeute DE

**L'accueil de stagiaires en situation de handicap** est rendu possible : après avoir pris en compte les informations fournies par la personne handicapée, nous pouvons proposer des aménagements individuels ou collectifs. Ils peuvent porter sur : un accueil à temps partiel ou discontinu, une durée adaptée de formation, des adaptations des méthodes et des supports pédagogiques, avec la possibilité de recourir aux technologies de l'information et de la communication, l'aménagement des règles d'évaluation des connaissances et des compétences..., conformément au Décret n°2006-26 du 9 janvier 2006 relatif à la formation professionnelle des personnes handicapées ou présentant un trouble de santé invalidant, pris en application de l'article L. 323-11-1 du code du travail. **Toute personne concernée par ce décret est invitée à prendre contact avec le responsable de formation en amont de la formation.**

## LES MODALITES D'INSCRIPTION

- Après avoir renseigné le formulaire sur notre catalogue de formation <https://catalogue-pollen-formation.dendreo.com/> vous serez contacté par le responsable de formation.
- Une convention sera envoyée au stagiaire ou à son organisation. Les conditions financières, d'annulation ou de report sont stipulées dans la convention et dans les conditions générales de vente.
- L'inscription sera définitive à réception d'un exemplaire signé de la convention.

**Pour toute question vous pouvez contacter Anne JOURGET, responsable de formation**

Dans le cadre du Règlement général sur la protection des données (RGPD) et de la loi informatique et libertés du 6 janvier 1978 modifiée, POLLEN FORMATION s'engage à ce que le recueil des données personnelles et leurs traitements soient conformes à ce règlement. Pour en savoir plus sur la gestion des données personnelles et exercer vos droits, vous pouvez consulter notre « politique de traitement et de protection des données personnelles » sur notre site internet [www.pollen-scop.coop](http://www.pollen-scop.coop)



f mederiformation  
i mederiformation  
e mederiformation@gmail.com



La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'actions suivante :  
ACTIONS DE FORMATION

---

## LES MODALITES DE SUIVI

-Signature de la fiche d'émargement

---

## LA MESURE DE LA SATISFACTION DES STAGIAIRES

L'action se termine par une évaluation individuelle écrite de la satisfaction « à chaud » des stagiaires et par un bilan oral collectif permettant aux participants de donner leur appréciation de la formation.

---

## UN BILAN DE L'ACTION

A l'issue de la formation un document de synthèse est réalisé. Il est transmis au client. Il vise à apprécier l'atteinte des objectifs fixés, les conditions de déroulement pédagogique et matériel de la session, le niveau de satisfaction des stagiaires. Il s'inscrit dans une démarche d'amélioration permanente de la qualité de nos formations.

---

## CERTIFICAT DE REALISATION D'UNE ACTION DE FORMATION

Conformément à l'Article R6332-26 du Code du travail et au Décret n° 2018-1209 du 21.12.18 (JO du 23.12.18), art. 1, le stagiaire et le formateur devront signer la feuille d'émargement chaque demi-journée au moment des pauses.

A l'issue de la formation, les stagiaires recevront un certificat de réalisation d'une action de formation nominatif, établi en conformité avec les feuilles d'émargement, mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action.

---

## ATTESTATION DES ACQUIS DE FORMATION

A l'issue de la formation, les stagiaires recevront une attestation des acquis de formation nominative, mentionnant les objectifs, et la durée de l'action, établie en conformité avec les évaluations réalisées au cours de l'action.

---

## LA POSSIBILITE DE DEPOSER UNE RECLAMATION

POLLEN FORMATION est engagé dans une démarche qualité et a obtenu la certification NF 214 service formation AFNOR. Dans ce cadre, nous proposons de recueillir les réclamations des clients et des stagiaires afin d'améliorer en continu la qualité de notre offre et de nos services. POLLEN FORMATION est doté d'un dispositif de conformité et de contrôle interne assurant la qualité du traitement des réclamations et permettant un contrôle des risques. Pour une demande d'information, d'avis, de clarification nous vous invitons à vous adresser au responsable de formation. Pour exprimer une insatisfaction, nous vous invitons à renseigner un formulaire de réclamation présent sur le site internet [www.pollen.coop](http://www.pollen.coop).

---

## LES MODALITES FINANCIERES ET CONTRACTUELLES

Le projet pédagogique est la propriété intellectuelle de POLLEN FORMATION. A ce titre, il ne peut être exploité sous quelque forme que ce soit, par un tiers, sans autorisation préalable de POLLEN FORMATION. Le client s'engage en son nom et celui de ses collaborateurs à respecter la propriété intellectuelle, à utiliser les supports ou outils fournis en conformité avec les règles d'usage, et en particulier à ne pas les diffuser à l'extérieur, sauf autorisation de POLLEN FORMATION.

Les conditions financières et les modalités d'organisation sont présentées dans la convention de formation ainsi que dans les Conditions Générales de Vente de POLLEN FORMATION disponibles sur le site [www.pollen.coop](http://www.pollen.coop)

Nous vous invitons à prendre connaissance du règlement intérieur de POLLEN FORMATION disponible sur le site [www.pollen.coop](http://www.pollen.coop)



f mederiformation  
i mederiformation  
e mederi.formation@gmail.com



La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'actions suivante :  
ACTIONS DE FORMATION

## PROGRAMME DETAILLE

### Module : Yoga enfant

**Durée en heures** : 21 heures

**Dates** :

- le 01/02/24 de 09h00 à 12h30
- le 01/02/24 de 13h30 à 17h00
- le 02/02/24 de 09h00 à 12h30
- le 02/02/24 de 13h30 à 17h00
- le 03/02/24 de 08h30 à 12h30
- le 03/02/24 de 13h30 à 16h30

**Lieux** : Amicale Beaulieu, 11 Impasse Georges Clemenceau, 42100 Saint-Etienne

**Intra ou inter** : INTER

**Mode d'organisation** : Présentiel

### LES PREREQUIS

Diplôme de Masseur Kinésithérapeute DE, Psychomotricien (ne) DE, Ergothérapeute DE

### LES OBJECTIFS GENERAUX

- Découvrir ce qu'est un atelier de yoga enfant
- Comprendre l'intérêt du yoga enfant
- Créer un cadre approprié de bienveillance, confiance et échange entre les enfants et le thérapeute
- Maîtriser un ensemble d'exercices (massage, postures, respirations...) et savoir les adapter suivant les enfants
- Connaître les bienfaits et contre-indications des postures de yoga à destination des enfants
- Concevoir des ateliers de yoga ludique adaptée à l'âge des enfants
- Transmettre un atelier de Yoga enfant de 6 à 12 ans
- Connaître les bienfaits et contre-indications des postures de yoga à destination des enfants
- Connaître les règles d'hygiène et de sécurité
- Connaître les points administratifs de mise en place

### LES OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

Les connaissances théoriques:

Théorie sur le yoga enfant, les bienfaits

Connaître les compétences motrices et émotionnelles des enfants de 6 à 12 ans

Les savoir-faire :

Créer et animer un atelier de yoga enfant pour des enfants de 6 à 12 ans

Les savoir-être :




Développer une qualité d'observation, d'écoute, d'empathie dans l'accompagnement des enfants lors des ateliers et en séance individuelle

## LE PROGRAMME

JOUR 1				
Horaire	Contenu	Objectifs	Formateur	Méthodes pédagogiques
8h30- 9h30:	Découverte d'une première séance : pratique de yoga à partir d'un album	Découvrir ce qu'est un atelier de yoga enfant	Anne Jourget	Démonstration Pratique
9h30 - 10h30:	Présentation du formateur Présentation des stagiaires et de leurs attentes.	Récolter les attentes et les besoins Ajuster la formation aux participants	Anne Jourget	Echange Jeux de présentation
10h45- 11h45:	Mise en place du cadre des ateliers (besoin de l'enfant, bienfaits du yoga, valeurs des ateliers)  Présentation des 6 modules pour construire une séance de yoga ludique (durée, installation...) et thèmes possibles	Comprendre l'intérêt du yoga enfant  Créer un cadre approprié de bienveillance, confiance et échange entre les enfants et le thérapeute	Anne Jourget	Exposé Théorie
11h45- 12h15:	YAMA : Le vivre ensemble	Concevoir des ateliers de yoga ludique adaptée à l'âge des enfants : Connaitre et savoir transmettre les jeux coopératifs	Anne Jourget	Pratique Exposé théorie
12h15 à 13h45	Pause Déjeuner			
13h45- 15h15:	Yogi philo Lancer un thème philo: l'amitié Météo des émotions	Concevoir des ateliers de yoga ludique adaptée à l'âge des enfants : Connaitre et savoir animer un débat avec les enfants et leur faire exprimer leurs émotions	Anne Jourget	Jeux de role Pratique Exposé théorie
15h45-17H:	NIYAMA: L'échauffement du corps	Concevoir des ateliers de yoga ludique adaptée à l'âge des enfants : Connaitre et savoir transmettre un échauffement du corps à base de mobilisation et de massage	Anne Jourget	Démonstration pratique Exposé théorie
JOUR 2				
Horaire	Contenu	Objectifs	Formateur	Méthodes pédagogiques
8h30- 9h00:	Retour sur la journée précédente	Récolter les attentes et les besoins Ajuster la formation aux participants	Anne Jourget	Echanges
9h00 - 10h00	Pratique d'une séance sur les émotions	Pratiquer une séance de yoga enfant	Anne Jourget	Pratique

<u>10h15-12h15</u>	ASANAS : Les postures de yoga Indications et contre indications Développement moteur de l'enfant de 6 à 12 ans Processus d'apprentissage  Alternance théorie et jeux de yoga.	Connaître les bienfaits et contre-indications des postures de yoga à destination des enfants, le développement moteur de l'enfant et les processus d'apprentissage	Anne Jourget	Exposé Théorie Pratique
<b>12h15 à 13h45</b>	Pause Déjeuner			
<u>13h45-15h45</u>	PRANAYAMA: La respiration Jeux, matériels Adaptation en soin individuel dans un contexte de pathologie (mucoviscidose, asthme...)  Gestion de groupe:  Posture d'être animateur	Concevoir des ateliers de yoga ludique adaptée à l'âge des enfants : Connaître savoir transmettre des jeux de respirations  Connaître des outils de gestion de groupe  Connaître les théories sur la posture	Anne Jourget	Brainstorming  Démonstration pratique  Exposé thorie  Réflexion en sous groupe
<u>16h-17H</u>	PRATHYARA : La relaxation	Concevoir des ateliers de yoga ludique adaptée à l'âge des enfants : Connaître et transmettre de la relaxation	Anne Jourget	Démonstration pratique  Réflexion et création en sous groupe
<b>JOUR 3</b>				
Horaire	Contenu	Objectifs	Formateur	Méthodes pédagogiques
<u>8h30-9h00</u>	Retour sur le deuxième jour	Récolter les attentes et les besoins Ajuster la formation aux participants	Anne Jourget	Echanges
<u>9h00 à 10h45</u>	Co-construction de la séance par groupe Débriefing en groupe complet sur la séance dans son ensemble	Concevoir des ateliers de yoga ludique adaptée à l'âge des enfants	Anne Jourget	Réflexion et création en sous groupe
<u>11h-12h00</u>	<b>Animation d'une séance avec enfants</b>	Transmettre une séance avec des enfants	Anne Jourget	Démonstration pratique
12h00-12h30	Débriefing de la séance	Analyser la séances les points forts et les points faibles	Anne Jourget	Echange
<u>11h45-12h15</u>	Poursuite de la Co-construction en petits groupes d'une séquence de séance de yoga ludique avec écriture de la relaxation		Anne Jourget	Réflexion et création en sous groupe



 mederiformation  
 mederiformation  
 mederi.formation@gmail.com



La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'actions suivante :  
**ACTIONS DE FORMATION**

<u>12h30 à 13h30</u>	Pause Déjeuner			
13h30-15h:	DHARANA: La concentration Activités créatives	Concevoir des ateliers de yoga ludique adaptée à l'âge des enfants : Connaitre et transmettre des jeux de concentration	Anne Jourget	Démonstration pratique
<u>15h00 - 16h00</u>	Administratif Création de son activité Règles et stratégie communication en accord avec la déontologie des professions paramédicales Tarifs Matériel requis pour le jeu de yoga	Connaitre les points administratifs de mise en place Connaitre les règles d'hygiène et de sécurité	Anne Jourget	Théorie
<u>16h00-16h30</u>	Tour de table sur évaluation des pratiques Synthèse de l'enseignant sur le sujet, sur la formation QUIZZ et correction Questions et réponses, remplissage de la fiche d'évaluation de la formation	Résumé de la formation et vérification des nouveaux acquis	Anne Jourget	Echange

## LES MODALITES D'EVALUATION DES ACQUIS

- Evaluation de la progression des stagiaires réalisée tout au long de la formation, au travers des échanges et par le biais d'exercices de synthèses individuels ou de groupe.
- Questionnaire de satisfaction à l'issue de la formation

## LES MODALITES PEDAGOGIQUES

Le formateur s'engage à respecter les objectifs pédagogiques de l'action, tout en adaptant les méthodes pédagogiques et le déroulement des séquences au plus près des besoins des participants.

La formation se déroule en présentiel pour favoriser les échanges entre les stagiaires et le formateur, dans **un cadre bienveillant et coopératif**.

Un questionnaire est envoyé aux stagiaires en amont de la formation pour avoir plus de précision sur leurs attentes et leur profil. Ce questionnaire permet ainsi à la formatrice d'adapter son contenu pédagogique au plus proche des besoins des stagiaires.

La formatrice privilégie une pédagogie active et participative pour favoriser l'acquisition de savoir-faire et du savoir être d'animation et pour favoriser la reproduction des exercices enseignés durant la formation, alternant des apports théoriques et des phases de mise en pratique

- *Méthode affirmative* : exposé pour les apports théoriques, pour développer les connaissances
- *Méthode interrogative* : études de cas cliniques
- *Méthode active* : tour de table, brainstorming, co-construction de séances par groupes
- *Méthode démonstrative* : démonstration pratique, exercices et entraînement