



## Vyv'ment demain !

Voici votre VYV'ment demain ! 7

Concocté par :

**SANDRINE**

Candéen

**SOPHIE**

CCVHA Ouest Anjou

**FLORENCE**

Affluents du Maine

**ISABELLE**

CCVHA Haut Anjou

**CATHERINE**

Trélazé

**NATHALIE**

**MAUD (remplaçante)**

Rives du Loir en Anjou-Corzé

**ANNICK-SABRINA**

Loire Authion

**FLORENCE**

Mûrs Erigné-Soulaines

**CHARLOTTE**

Rochefort sur Loire

**ANNICK**

La Ménitré

**CHARLOTTE-CHRISTELE-NATHALIE**

**MAUD (remplaçante)**

CC Loire Aubance

C'est toujours avec plaisir que nous recevons vos retours sur ce journal partagé !

Ci-dessous, petit message reçu au RAM de Trélazé :

"Bonjour Catherine, avec S... nous avons fait 1 peu de yoga et langage des signes. Super ! Bonne journée. Isabelle "

## Séance de yoga

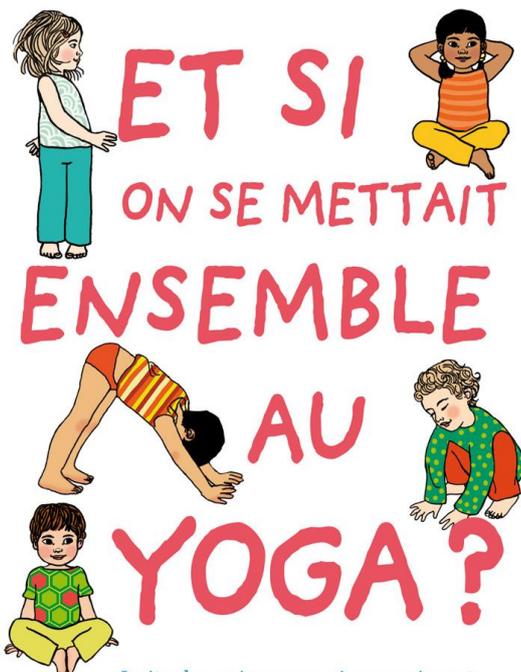
### *Préalable indispensable*

*Que l'enfant soit partant  
et que l'adulte soit pleinement présent*

- ➔ **Le lieu** : un endroit calme et tranquille
- ➔ **Le moment** : à distance de la sieste ou d'un repas
- ➔ **La durée** : de 3 à 20 minutes. Quand l'enfant en a assez, on arrête. L'important est d'essayer de ritualiser ce moment, comme un rendez-vous régulier
- ➔ **État d'esprit** : pas d'obligation de résultat ! La posture n'est pas parfaitement "comme sur le dessin" ? Si l'enfant ne se fait pas mal, laissez faire... Il faut juste veiller à ce que l'enfant adopte ou quitte sa posture en douceur.

*Chaque posture se raconte  
comme une histoire  
Et se pratique comme un jeu...*

"C'est bien de laisser l'enfant libre d'inventer, d'être créatif avec son corps", souligne Elisabeth Jouanne, Professeure de yoga.



Imiter les animaux en s'accroupissant comme une grenouille ou en faisant le dos rond comme un petit chat constitue une première initiation au yoga.

L'enfant ne « fait » pas du  
yoga,

Il « joue » au yoga !

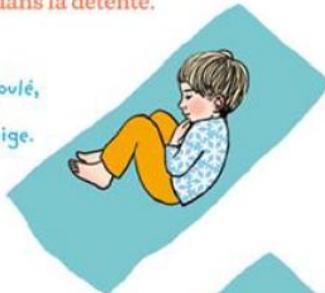


Petit yoga

## La boule de neige

Une posture qui développe les capacités sensorielles de l'enfant : il perçoit la chaleur, lors de la contraction musculaire, et la fraîcheur, dans la détente.

**1** Brrrr... il fait froid !  
Ton corps est tout enroulé,  
serré et recroquevillé,  
comme une boule de neige.



**2** Oh, un rayon de soleil  
vient d'arriver ! Maintenant,  
la neige fond doucement.  
Tout ton corps se détend.



**3** Le soleil brille de plus en plus fort...  
Tu reviens sur le dos.  
Tes bras sont écartés,  
ton corps est relâché.  
On dirait presque que tu dors...



**4** La nuit tombe, le froid revient.  
Tu redeviens une boule de neige.  
Et te voilà tout enroulé,  
sur le côté opposé.

**5** Un jour nouveau se lève.  
Avec la chaleur du soleil,  
peu à peu, ton corps se détend.  
Tu te sens fondre, c'est rigolo !



**6** Et te voilà à nouveau allongé sur le dos,  
aussi étalé qu'une flaque d'eau.  
Tu sens ton corps bien réchauffé.  
Ce soleil, quel trésor !



## Le petit yoga

# Tu sens la neige toute douce sur ton corps...



1

Tu es debout, immobile comme une statue, les pieds à peine écartés, bien plantés dans le sol, et tu tiens dans tes mains une grosse boule de neige.



2

En inspirant l'air frais, tu montes les bras au-dessus de ta tête, tu regardes la montagne au loin, la boule de neige toujours entre tes mains...



3

Puis la boule redevient petits flocons ! Des flocons légers, légers, qui caressent ton visage, ton cou... sous la pulpe de tes doigts.



4

Et les flocons, tout doucement, continuent à descendre sur ton corps tout entier, jusqu'au bout de tes pieds !

**BON À SAVOIR :** Cet auto-massage développe le sens du toucher et permet de mieux s'ancrer dans la réalité.



Les signes avec les bébés : Qu'est-ce-que c'est ?

C'est un mode de communication complémentaire où le mot est souligné par le signe. On utilise les signes de la Langue Française des Signes pour exprimer les besoins de l'enfant, ses intérêts, ses émotions.

- Faciliter la communication avec l'enfant
- Comprendre ses besoins
- Accompagner le langage verbal
- Partager des moments de complicité

Pour ce numéro de VYV'MENT Demain Spécial Noël, voici quelques mots adaptés aux Fêtes de fin d'année.

Signer avec les tout-petits ? Pourquoi ?

**Merci à Véronique et Katy (Assistantes maternelles) qui nous ont prêté leur image**

PAPA



Le pouce et l'index se rejoignent (2x)



NOËL



La main ouverte part du menton et se ferme en poing en se dirigeant vers le bas (on mime une barbe).

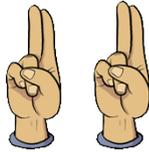




## CHOCOLAT



Les deux doigts de la main droite frottent sur les deux doigts de la main gauche (comme si on râpait du chocolat)



## CADEAUX



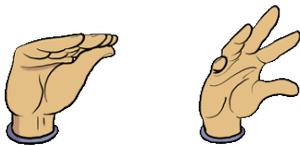
On tapote le bout de nos deux index en faisant des va et vient de bas en haut et de haut en bas.



## BONNE



La main configurée en « bec de canard » s'éloigne de la bouche  
C'est le même geste naturel que vous faites à table pour signifier que le plat vous plaît.



## ANNEE



Les 2 mains sont configurées en « poing ». La main gauche (pour les droitiers, les gauchers inverseront) est fixe au niveau du buste et la main droite effectue un tour autour d'elle (comme la terre fait une révolution autour du soleil en 365 jours), le mouvement commençant et finissant sur le sommet du poing gauche.

Et n'oubliez pas d'avoir une mine réjouie car c'est un moment de fête et de bonheur !!!

Quelques idées de créations pour Noël mais pas que .... Bravo à vous pour toutes vos bonnes idées.

### Sacs de manipulations !



De l'eau colorées, du riz, des perles, ... le tout bien fermé dans un sac congélation assez épais pour ne pas que ça perce et fermé hermétiquement. Le tour est joué ! Sensations assurées !

Merci à Karine pour cette création - AM sur la commune de Juvardeil

### Jeux de tri et de coucou caché !



Un carton, des trous aux couleurs primaires, des pompons qui rappellent ses mêmes couleurs. Voici un jeu de tri et de « coucou caché » qui amène l'enfant à verbaliser les différentes couleurs et qui lui permet d'appréhender l'absence lorsque le pompon tombe et disparaît ...

Merci à Agnès pour cette création – AM sur Chateaufort sur Sarthe

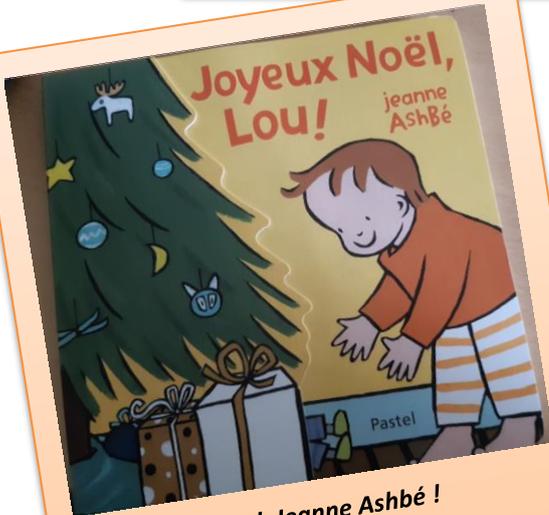
### Collages et textures ....



Une feuille, de la colle et des matières différentes à toucher. Tout un programme pour permettre à l'enfant de découvrir de nouvelles textures, sensations et expérience « ça colle, ça se décolle » et de travailler la manipulation fine !

Merci à Katy pour cette création – AM sur Marigné.

Quelques livres pour les soirées d'hiver !  
A partager avec les enfants, sans modération !



***Joyeux Noël Lou ! Jeanne Ashbé !***

La maison est décorée, le sapin est arrivé, tout le monde est en agitation. Les invités sont là !  
Qu'est-ce qui se passe ? Lou et Mouf sont impatients !

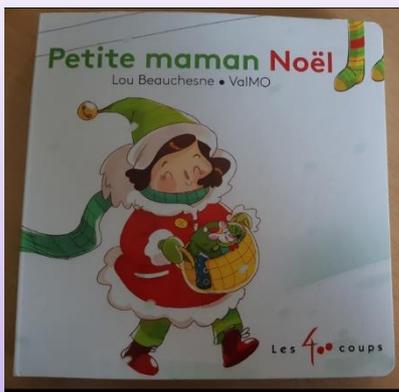
Editions PASTEL



***« C'est bientôt Noël ! » Léa Schneider et Bénédicte Sieffert***

Est-ce que tout est prêt à temps pour l'occasion ?  
Un album permettant de participer aux préparatifs pour Noël !

Editions ACCES



***Petite maman Noël ! Lou Beuchesne et Val Mo***

Vite, vite, Petite maman Noël c'est l'heure de la grande tournée. Et attention de ne rien oublier !

Editions Les 400 coups

L'accès aux livres et à la lecture reste **essentiel** pour les petits comme pour les grands !  
Alors continuons encore plus aujourd'hui, à lire des histoires et à faire rêver les enfants ....

## Un Sapin de NOËL tout en transparence

Il me faut :

- Rouleau de film couvre-livre autocollant
- Ruban adhésif
- Différentes chutes de papier cadeau, crépon, de soie, vitrail, dessin, métallisé ...
- Bouts de laine, pompons...
- Ciseaux



Comment faire ?

L'adulte découpe des bandes de différentes longueurs dans le film couvre-livre. Il les positionne sur une partie vitrée (ou à défaut sur une grande feuille) de la plus grande bande en bas à la plus courte en haut pour dessiner la forme du sapin.

 Il faut laisser le côté adhésif du couvre-livre sur l'extérieur puisque c'est sur lui que l'enfant collera les différents morceaux de papier.

Les bandes sont maintenues sur le support (vitré ou papier) à l'aide de petits bouts d'adhésif aux extrémités.

L'adulte met à disposition des enfants les différentes chutes de papier et autre matériel, ces derniers peuvent désormais s'adonner à leur passion du collage et développer leurs sens du toucher et de la vue grâce aux papiers de différentes textures, couleurs...

Grignoti grignotons Noël !!!



## Le gâteau du Père Noël



*Particulièrement apprécié des petits lutins !*

- 1 boîte de marrons au naturel : faire chauffer les marrons et les écraser en purée
- Farine : ½ gobelet (100 g)
- Sucre : ¾ de gobelet (150 g)
- ½ sachet de levure
- Crème fraîche liquide - 1 pack de 20 cl (peut être remplacée par un yaourt nature)
- 4 œufs
- 1 pincée de sel
- Quelques gouttes de vanille

Mélanger le tout.

Cuisson 45 mn à 160 degrés

Pour décorer, quelques cuillères de sucre glace sur le gâteau.

**Bonne dégustation !**



## Petits sablés au beurre



### Pour 6 personnes :

- 200 g de farine
  - 100 g de beurre ramolli
  - 100 g de sucre en poudre
  - 5 cl de lait
  - 1 pincée de levure chimique
  - 2 jaunes d'œufs pour la dorure
  - Emporte-pièces
- 
- **Préparation** : 30 mn
  - **Cuisson** : 10 mn
  - **Repos** : 60 mn

- Versez les 200 g de farine dans un saladier ajoutez la pincée de levure et mélangez. Creusez un puits et déposez les 100 g de beurre découpés en dés et les 100 g de sucre. Mélangez du bout des doigts.
- Formez à nouveau un puits, déposez les 5 cl de lait et mélangez à nouveau du bout des doigts. Votre pâte doit être parfaitement liée.
- Préchauffez le four à 180°C.
- A l'aide d'un rouleau étalez-la sur un plan de travail fariné. Découpez des petites formes avec des emportes pièces.
- Rangez les biscuits sur une plaque de four couverte de papier sulfurisé. Badigeonnez-les de jaunes d'œufs battus en vous aidant d'un pinceau.
- Mettez à cuire pendant environ 10 minutes.

Bonne dégustation !



Le département d'Ille et Vilaine a écrit un guide « A chaque âge son jouet ».

Ce guide est en accès libre sur internet, en voici quelques extraits ci-dessous et vous pouvez le consulter dans son intégralité en suivant le lien :

[https://www.ille-et-vilaine.fr/sites/default/files/asset/document/guidejouets\\_1.pdf](https://www.ille-et-vilaine.fr/sites/default/files/asset/document/guidejouets_1.pdf)



## Le jouet de 0 à 3 mois

Votre enfant prend contact avec le monde par le toucher, l'ouïe, l'odorat et la vue :

- il perçoit les mouvements, les bercements
- maintenu assis, bébé tient sa tête droite un court instant
- sur le ventre, il soulève la tête et les épaules
- bébé commence à émettre des vocalises (« arheu »)
- l'enfant suit des yeux un objet qui se déplace
- il aime qu'on lui parle et que l'on joue avec lui
- il aime être pris, lavé, caressé
- il apprécie les couleurs vives et contrastées (rayures blanches et noires...), les textures douces
- dès 2 mois, il commence à être attiré par ses mains
- il aime les berceuses



Vous pouvez lui offrir :

- mobile musical de couleurs vives au-dessus du berceau
- petite peluche douce
- boîte à musique
- boulier
- hochet
- jouets en caoutchouc
- jouets sonores
- CD de berceuses
- fresques, décorations colorées

## Le jouet de 3 à 6 mois

Votre enfant découvre son corps, les gestes qu'il peut faire :

- il peut jouer avec ses pieds vers 5/6 mois
- il peut se maintenir assis, et tenir sa tête fermement
- il essaie de saisir les objets et suce ce qu'il a dans la main
- il a de l'intérêt pour les autres, petits et grands
- sur le ventre, il s'appuie sur les avant-bras
- il vocalise
- il rit aux éclats
- il tourne la tête vers celui qu'il appelle

Vous pouvez lui offrir :

- petites peluches
- boulier
- culbuto
- anneaux de dentition, jouets à mordre (girafe)
- jouets pour le bain
- portique d'éveil
- jouets sonores et/ou couleurs vives
- tapis de sol
- tableau des découvertes
- miroir fixé
- CD de berceuses, comptines



## Le jouet de 6 à 9 mois

Il commence à se tenir assis, il peut mieux voir le monde :

- il porte tout à sa bouche
- sur le sol, il essaie de se retourner du dos sur le ventre
- il joue avec ses pieds
- il babille et répète plusieurs fois le même son
- les bruits étranges l'effraient
- pour être pris, il tend ses bras
- il aime le jeu du « cache-cache »
- il aime qu'on lui parle et que l'on joue avec lui



Vous pouvez lui offrir :

- objets musicaux, d'imitation (gobelet, cuillère...)
- anneaux de dentition
- tableau des découvertes
- cubes et jeux d'emboîtement
- jouets en peluche
- grelots
- culbuto
- jouets pour le bain
- balle en tissu ou/et en caoutchouc



## Le jouet de 9 à 12 mois

Votre enfant se déplace pour découvrir ce qui l'entoure :

- il maîtrise mieux ses gestes (commence à utiliser son pouce et son index pour attraper)
- il aime explorer avec ses mains
- il aime être debout
- il joue à jeter ses jouets, frappe deux objets l'un contre l'autre
- il comprend quelques mots ; « non, non », « au revoir »
- il dit un mot de deux syllabes, imite certains sons
- il aime jouer à « coucou le voilà », les marionnettes, « au revoir », « bravo » et « merci »
- il aime regarder un livre imagier avec l'adulte



Vous pouvez lui offrir :

- jouets à empiler, à assembler et à démonter
- animaux en peluche ou en caoutchouc
- jouets sonores
- jouets à tirer, à pousser, à rouler
- balles souples
- livres plastifiés ou/et en tissu, imagier



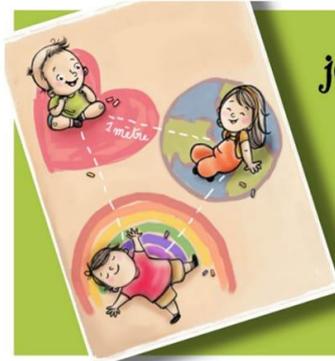
*À chaque âge son jouet*

Les animatrices des RAM vyv<sup>3</sup> Pays de la Loire vous souhaitent de très belles fêtes de fin d'année et au plaisir de vous retrouver en 2021 !

Prenez soin de vous !



# les gestes à retenir



je garde une  
distance  
d'environ  
1 mètre  
avec les  
copains



je ne serre pas la  
main et je ne  
fais pas de  
bisous,  
mais je dis  
quand même  
bonjour !



Je me lave  
bien les  
mains,  
le temps  
d'une petite  
chanson



j'utilise des  
mouchoirs  
jetables et  
je les jette  
à la poubelle



je tousse  
et  
j'éternue  
dans mon  
coude

d'art@Flo

**Pour me protéger  
et protéger les autres !**