



Vyv'ment demain !

Nous venons de vivre un moment particulier pour tous, petits et grands, et même si les conditions ne nous permettent pas de reprendre tout à fait nos activités habituelles, vos RAM sont toujours présents et à votre écoute pour vous accompagner dans votre quotidien.

Lors de cet épisode sanitaire, beaucoup d'entre vous ont continué leur travail et répondu aux besoins de gardes des enfants de personnels prioritaires en lien avec vos animatrices RAM :

MERCI, MERCI beaucoup à vous toutes pour votre engagement !

Nos animations ne peuvent pas reprendre pour le moment mais nous souhaitons garder le lien et partager avec vous chaque semaine : **activité(s) - article(s) pro – chanson(s) et/ou histoire(s)**

Voici votre premier VYV'ment demain !

Concocté par :

SANDRINE

Candéen

SOPHIE

CCVHA Ouest Anjou

FLORENCE

Affluents du Maine

ISABELLE

CCVHA Haut Anjou

CATHERINE

Trélazé

NATHALIE

Rives du Loir en Anjou-Corzé

FLORENCE

Mûrs Erigné-Soulaines

ANNICK

La Ménitrie

CHARLOTTE

Rochefort sur Loire

CHARLOTTE-CHRISTELE-NATHALIE

CC Loire Aubance

ANNICK-GHISLAINE

Loire Authion

Vos idées sont aussi les bienvenues, n'hésitez pas à les transmettre à vos animatrices de RAM !

On lave !



Se laver les mains plusieurs fois par jour est plus que jamais indiqué en cette période d'épidémie !



Pourquoi ne pas détourner cette nécessité en activité ludique et utile ?

Il me faut :

- Une bassine
- Du savon neutre
- Des jouets à laver
- Une éponge
- Une serviette de toilette

Mode d'emploi :

- Installer une bassine d'eau et un savon neutre à hauteur de l'enfant
- Installer à proximité les jouets à laver
- Montrer à l'enfant et frotter ...

Ça marche aussi ...

Utiliser le lavabo ou l'évier avec un marche-pieds pour les enfants plus grands



Planchette de bois, pointes et élastiques

*Les élastiques colorés pour travailler la motricité fine,
tirer, accrocher, trier, ...
Et laisser libre cours à sa créativité !*

Activité proposée par Emilie,
Assistante Maternelle
sur le territoire Les Hauts d'Anjou,
Miré et Juvardeil

Il me faut :

- Une planchette de bois
- Des petites pointes
- Un marteau
- Des élastiques de couleurs différentes



L'adulte prépare en amont une planchette de bois avec des petites pointes cloutées de façon aléatoire ou alors en respectant un dessin (cœur, formes géométriques, ...)



L'enfant, essaie d'accrocher les élastiques aux pointes comme il l'entend ou en suivant le dessin pour les plus grands (si les pointes représentent un dessin). Il fait travailler sa motricité et sa créativité.



Une variante pour les enfants plus grands : l'adulte peut proposer à l'enfant de faire un tri en fonction des couleurs des élastiques.



Séance de yoga

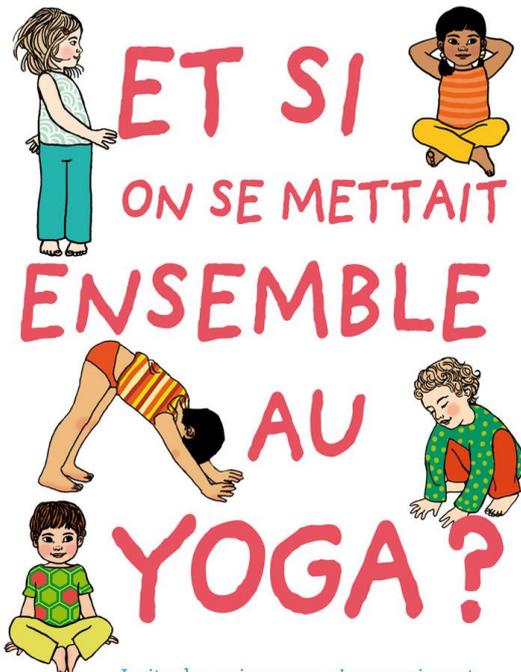
- ➔ **Le lieu** : un endroit calme et tranquille
- ➔ **Le moment** : à distance de la sieste ou d'un repas
- ➔ **La durée** : de 3 à 20 minutes. Quand l'enfant en a assez, on arrête. L'important est d'essayer de ritualiser ce moment, comme un rendez-vous régulier
- ➔ **État d'esprit** : pas d'obligation 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.

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

Préalable indispensable

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

*Simple et ludique,
chaque posture se raconte
comme une histoire
Et se pratique comme un jeu...*



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 !



Ta pause yoga

ROULE, PETIT HÉRISSEON !



Cette pause yoga t'est offerte par le magazine **POMME** D'API 



1 Tu es assis, les pieds bien à plat, tu entoures tes jambes avec tes bras. Tu regardes loin devant toi.



2 Tu penches ta tête vers tes genoux et tu fais le dos bien rond. Prends une grande inspiration pour remplir tes poumons...



3 Et hop, quand tu es prêt, tu roules en arrière en soufflant longuement tout ton air... C'est bon de rouler comme un hérisson !



4 Et hop, tu reviens en avant ! Après une petite pause, tu peux recommencer à te balancer...

Ta pause yoga

COMME UN OISEAU...



Ça fait du bien !

Pour avoir ton dos bien souple,
tes bras et tes jambes musclées,
fais comme l'oiseau des mers.

Retrouve le yoga en vidéo sur [Bayam.tv](https://www.bayam.tv)

Cette pause yoga t'est offerte par le magazine **POMME** D'API 



- 1** Accroupi, tu replies tes bras et tu mets tes poignets sous les aisselles.
Voilà un bel oiseau des mers, avec ses deux petites ailes !



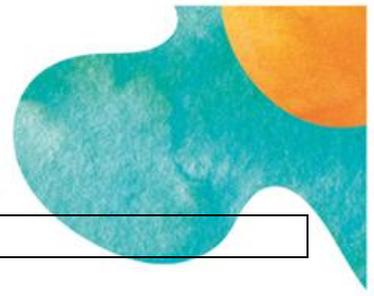
- 2** Sans bouger tes mains, tes deux coudes s'approchent l'un de l'autre vers l'arrière.
Tu penches doucement ta tête vers l'avant...
Il est temps de pêcher maintenant !



- 3** Appuie bien fort sur tes pieds.
Tu penches ta tête de plus en plus.
Hop, un poisson sort...
Bravo, tu l'as attrapé !



- 4** Tu remontes doucement ta tête, tu te redresses.
Ouvre tes bras en grand, ouvre tes ailes.
Tu te sens fier. Te voilà prêt à t'envoler !



LE JEU LIBRE

Le jeu libre, sans consigne, autogéré, spontané et dont le seul but est de prendre du plaisir vient à l'enfant dès son plus jeune âge : le tout-petit joue avec sa bouche, sa voix, son corps tout entier. C'est sa manière d'appréhender le monde, de le découvrir. Cet éveil est soutenu et étayé par la présence ajustée, encourageante et bienveillante de l'adulte.

D'abord jouer avec son corps, puis petit à petit faire des constructions, jouer à « papa et maman », danser... Faire semblant revient pour l'enfant à mettre en scène sa vie réelle. Dans le jeu, il exprime ses émotions, ses ressentis, il y donne du sens : en quelque sorte il les apprivoise.

Retrouver du contrôle et développer l'empathie

Un enfant qui grandit est confronté à toute une série d'événements sur lesquels il n'a pas de prise : séparation, maladie, naissance d'un petit frère ou d'une petite sœur...mais aussi une dispute à l'école, une limite parentale... En rejouant ces situations, l'enfant prend la maîtrise des choses qui lui échappent, décide de ce qui arrive.

En changeant de rôles au gré des jeux, l'enfant expérimente d'autres places, ressent d'autres émotions, vit les événements sous une perspective et des angles différents. Il explore par là la diversité émotionnelle, s'essaye dans différentes postures qui l'ouvrent à une vision plurielle du monde. Elles étoffent petit à petit sa capacité d'empathie et la reconnaissance de l'autre comme différent de lui.

Jouer en groupe ?

Tout petits, les enfants jouent seuls, puis peu à peu, les uns à côté des autres sans réelles interactions. En grandissant, ils commencent à construire des jeux ensemble. Ils imaginent des histoires, créent des espaces d'illusions communs dans lesquels ils se répartissent les rôles, suivent une trame...Pour que la magie du jeu opère, tous les joueurs doivent accepter l'espace de jeu imaginé ensemble.

Ces jeux collectifs permettent de se raconter encore et encore les événements vécus comme étant angoissants, ils agissent comme de véritables catharsis. Les enfants y expriment leurs angoisses communes : la séparation, la violence, la mort...Ces peurs sont extériorisées, défoulées, métabolisées.

L'école, les plaines de vacances, les mouvements de jeunesse...constituent de véritables opportunités pour offrir aux enfants des espaces, du temps et des supports pour ces jeux libres. Ils y passent de nombreuses heures, y vivent des tas d'émotions. La présence d'adultes bienveillants et contenant est alors essentielle. Ils délimitent le cadre du jeu libre. Pour qu'il y ait du jeu, on respecte l'autre dans son intégrité physique, émotionnelle, psychique, on crée un espace d'altérité dans lequel chacun se sent libre d'arrêter le jeu et on ne se met pas en danger...sinon ça n'est plus du jeu.



Hors-jeu ?

Et quand les enfants jouent à tuer, au terroriste, à l'enlèvement, aux réfugiés... En tant qu'adulte, on est parfois tenté de tout arrêter, d'intervenir ou de porter un jugement moral. Or, il est important de laisser le jeu se dérouler. Car il constitue pour eux une tentative de remettre du sens sur des événements dont ils perçoivent la gravité mais qui dépassent souvent leur capacité d'intégration. C'est en jouant qu'ils assimilent petit à petit les événements, qu'ils les digèrent, cela les aide à mieux supporter leurs angoisses. Si ces jeux se répètent, il sera parfois nécessaire de discuter avec les enfants (dans l'après-coup) de ces jeux, mais surtout des thèmes qui les traversent, de pouvoir comprendre ce qui les anime...

Combats d'épée, judo... les enfants aiment jouer à se battre. Cela apaise leurs sentiments de colère, de frustration, les sentiments de compétitivité... C'est une manière de se confronter, de transformer leurs élans agressifs, de les sublimer. L'adulte est garant de la frontière du jeu et du non-jeu ; si les rapports de force dépassent le jeu (pression d'un enfant sur l'autre...), alors on sort du jeu et il est nécessaire d'intervenir.

Et les adultes dans tout ça ?

Petits, les enfants ont besoin de la présence de l'adulte à proximité. Cette présence rassurante et respectueuse offre à l'enfant le cadre pour une plongée dans son monde imaginaire. Parfois, l'adulte sera sollicité comme un partenaire, parfois comme spectateur ou support au jeu (en créant du matériel...), et à d'autres moments comme simple présence... à distance.

En grandissant, l'enfant a besoin de plus en plus de moments qui échappent aux regards des adultes pour être soi et jouer librement. Une « caverne » sous la couette, un coin du jardin, une cabane improvisée avec les draps, une simple feuille... délimitent l'espace où personne ne regarde ni n'entend ce qu'il fait. C'est uniquement à ce prix qu'il va pouvoir mettre et dire tout ce qu'il veut dans son jeu.

Les adultes sont les gardiens du temps et de l'espace : « Il te reste 5 minutes et puis on passe à table », « tu peux aller jusque-là, mais pas plus loin » ... L'adulte encourage le jeu en laissant des plages horaires pour ne rien faire, en limitant les écrans, en proposant des caisses de vêtements, de vieux objets délaissés qui vont donner envie à l'enfant de se mettre dans la peau d'un autre et de partir à l'aventure.

Jouer aide à grandir... !

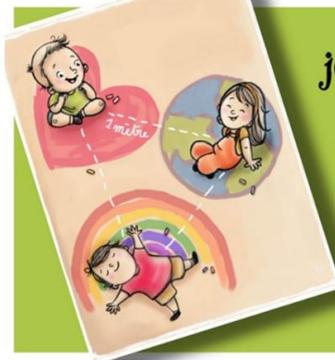
Pour aller plus loin, un entretien avec Pascale Gustin (04:44), psychologue : cliquez [ICI](#)

D'autres textes sur yapaka.be et dans le livre Temps d'Arrêt
« Points de repère pour prévenir la maltraitance »

yapaka.be

 FÉDÉRATION
WALLONIE-BRUXELLES

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

l'art de Flo

Pour me protéger et protéger les autres !