



Vyv'ment demain !

Voici votre VYV'ment demain ! 3

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 Ménitré

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 !

Nous vous partageons ci-dessous quelques retours que nous avons reçus, merci !



Témoignage Myriam de Loire Aubance :

« Bonjour, voici les photos de notre première activité du journal numéro 2. Pour nous ça été une promenade en forêt puis avec les fleurs, les feuilles et les petites branches, les filles m'ont fait une délicieuse soupe de la forêt. Un magnifique moment de partage et d'échange dans la nature. Tout le monde y a eu du plaisir. À bientôt. »

Témoignage d'Emilie des Hauts d'Anjou :

« Nous avons testé la soupe de jardin en fin de matinée : "un vrai succès". Nous avons eu un mix entre la salade composée et la soupe aux cailloux que nous avons lu dernièrement. Les grands chefs n'ont qu'à bien se tenir !!!! »



La Cabane (d'après une idée de Nelly assistante maternelle à Candé)

ou

Le parcours motricité maison

Avec le même matériel , on s'adapte aux rythmes des enfants , envie de bouger on réalise un parcours de motricité , envie de repos , de lire , de rêver ou de ne rien faire on fabrique une cabane douillette ...

Il me faut par exemple :

- Des chaises
- Des coussins
- Un drap
- Un petit matelas
- une table
- des pinces à linge...



Une table, des chaises, des coussins, une couverture, une longue nappe, une branche pleine de feuilles appuyée contre un arbre, une boîte en carton avec des trous percés, l'arrière d'une haie ou d'un meuble Les cabanes sont des lieux secrets dans l'enfance, des lieux pour s'asseoir en retrait et observer le monde ou des lieux pour y échapper complètement. Les enfants utilisent les cabanes pour être seuls... et aussi pour être seuls avec les autres ! Tout être humain a besoin de se mettre en retrait à certains moments, pour diverse raison, cela fait parti du développement de chacun.



Le parcours peut être l'occasion
d'éprouver des émotions, des sensations nouvelles,
d'explorer des possibilités physiques, ...



L'enfant apprend à mieux se situer dans l'espace,
découvre les possibilités de son corps,
développe l'autonomie et la confiance en soi



L'adulte peut adapter ou enrichir le parcours
en fonction de chaque enfant



Séance de yoga

Préalable indispensable

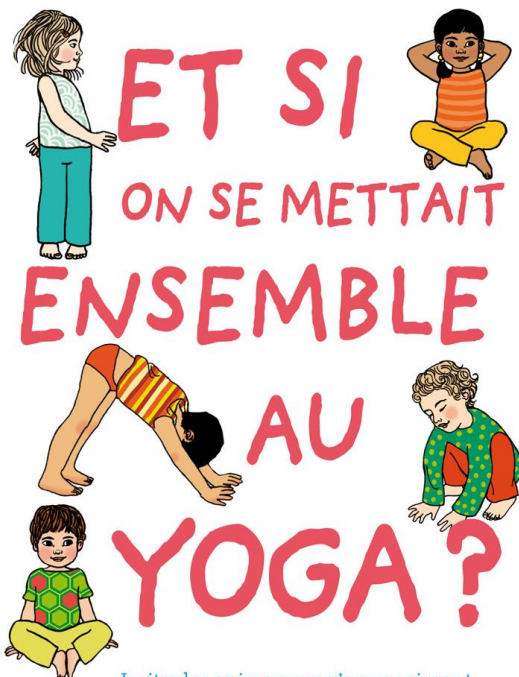
*Que l'enfant soit partant
et que l'adulte soit pleinement présent*

- ➔ **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 !

Ta pause yoga

LE RÉVEIL DU PETIT CHAT



Ça fait du bien !
Étire ton corps tout entier
pour être aussi souple
qu'un petit chat !

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

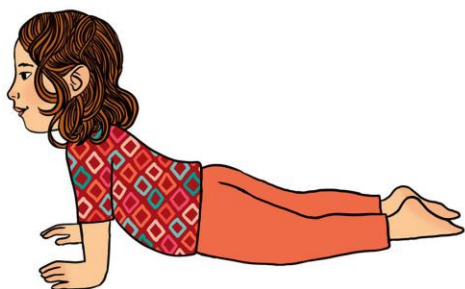
Cette pause yoga t'est offerte par le magazine **POMME D'API**



1 Tu es à quatre pattes, le dos tout plat.
Tu te réveilles, joli petit chat !



2 Pose tes fesses sur tes talons
en tendant les bras devant toi.
Tes doigts sont bien écartés,
ta tête est bien rentrée...
Mmm, c'est bon de s'étirer !



3 Tu es bien réveillé, tu montres au soleil
le bout de ton nez. Tu inspires l'air
et tu déplaces ton poids sur tes bras.
Tout le bas de ton corps se colle sur le sol.



4 Maintenant, tu expires l'air
et tu te replaces à quatre pattes.
Te voilà maintenant tout étiré.
La journée peut commencer !



Ta pause yoga

LE LION QUI RUGIT



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



Ça fait du bien !

En contractant tous tes muscles,
et en poussant un rugissement,
tu évacues l'énervement
et tu retrouves ton calme.



1 Tu es allongé sur le ventre,
la tête posée sur le côté,
les bras le long du corps,
tu es en train de te reposer.



2 Soudain, tu entends un bruit :
alors tu pousses sur tes mains
et tu redresses ton buste bien haut.
C'est toi, le roi des animaux !



3 Le regard fier,
les yeux bien ouverts,
tu ouvres grand la bouche...
Et – RROÁRRR ! – en expirant,
tu rugis comme un lion !



4 Maintenant que toute ta colère
est sortie de ton corps,
tu te reposes à terre. Quel réconfort !

Après une info professionnelle sur le jeu libre dans le journal « Vyv'ment demain 1 et 2 », pourquoi ne pas poursuivre avec un complément d'informations sur la motricité libre...

La motricité libre, qu'est-ce que c'est ?

La motricité libre consiste à laisser l'enfant libre de ses mouvements afin de lui permettre d'explorer son corps et de se développer en toute confiance. Un concept qui date des années 60 mais qui fait partie intégrante aujourd'hui des projets pédagogiques de nombreuses crèches, de projet d'accueil de nombreuses assistantes maternelles.



Pour commencer, voici une petite vidéo :



Vive la motricité libre ! - La Maison des maternelles
#LMDM

Notre puéricultrice Laurence Rameau vous montre pourquoi nos petits ont tout intérêt à découvrir leur motricité en toute liberté et ce, dès les premiers mois. Seul impératif : aménager l'espace à la maison ou à la crèche. --- Présentée par Agathe Lecaron, La Maison des Maternelles est le rendez-vous quotidien consacré à la ...

[www.youtube.com](https://www.youtube.com/watch?v=JuKjYzb5YBI)

<https://www.youtube.com/watch?v=JuKjYzb5YBI>



En tant qu'assistant maternel, favoriser la motricité de l'enfant, c'est :

1. *Une posture professionnelle : être présent, observer, parler à l'enfant, commenter ses actions avec bienveillance, le féliciter, l'encourager, souligner ses progrès.*
2. *Aménager l'espace pour que l'enfant puisse explorer en toute sécurité. L'utilisation du parc est à réfléchir car il peut limiter le besoin d'exploration de l'enfant.*

Extrait du site : <https://www.gironde.fr/actualites/la-motricite-libre-chez-lenfant>

Pour poursuivre la réflexion, nous vous partageons un article proposé par **Emilie, assistante maternelle de Juvardail** :



Dans son livre **Le manuel de survie des parents**, Héroïse Junier rappelle que le **besoin de mouvement** des enfants est un besoin fondamental et irrépressible. Leur envie de **sauter dans une flaque d'eau**, de **grimper sur une table basse** ou encore de **jouer avec la nourriture** est plus forte qu'eux. Ils n'arrivent pas à la freiner parce qu'ils éprouvent une joie immense à l'idée d'exercer leurs compétences motrices.

Les enfants sont programmés pour apprendre et expérimenter par le mouvement et ils ne peuvent pas aller contre leur nature, contre leur programme biologique (qui récompense leurs explorations motrices par des émotions agréables).

Héroïse Junier parle de la théorie de "**l'affordance**" qui décrit le fait que les enfants explorent un objet en fonction de ses propriétés physiques (taille, matière, forme...). Ainsi, les enfants ont tendance à :

- taper sur un objet dur,
- frotter un objet mou,
- remonter les pentes (d'un toboggan par exemple),
- saisir à deux mains un objet volumineux,
- marcher sur une étendue d'eau (les flaques),
- escalader une barrière,
- grimper sur un objet très volumineux,
- se hisser sur un objet qui contient une plateforme (comme une table basse).

On comprend alors que, pour un jeune enfant, un toboggan s'aborde par sa pente et non par l'escalier. Les enfants y voient un **exercice d'exploration stimulant** : trouver des appuis avec les mains et les pieds, lutter contre la gravité, tester la force des bras... Ce type d'expérience motrice alimente la confiance en soi de l'enfant.

Héloïse Junier mentionne également le fait de **jouer avec la nourriture** : un enfant humain est programmé pour explorer son environnement avec ses cinq sens et ses dix doigts. Il se trouve que les aliments n'échappent pas à cette règle. Par ailleurs, il a été montré que les enfants qui ont la possibilité de manipuler la nourriture avec leurs mains mangeront de manière plus variée et seront moins exposés au risque de néophobie alimentaire vers l'âge de 24 mois.

Quand tous les enfants adoptent des comportements similaires, on peut en déduire que ce n'est pas l'enfant qui est anormal, qui est désobéissant ou qui "cherche" les adultes.

Les interdictions motrices que nous imposons aux enfants sont donc plus en lien avec nos **peurs** d'adultes (que l'enfant se fasse mal ou d'être considéré comme un parent laxiste en laissant l'enfant explorer à sa guise) et nos **habitudes** culturelles ("ça ne se fait pas") qu'avec les besoins fondamentaux des enfants.

Source : **Le manuel de survie des parents – Des clés pour affronter toutes les situations de 0 à 6 ans** de Héloïse Junier (éditions Dunod). Disponible en médiathèque, en librairie ou sur internet.

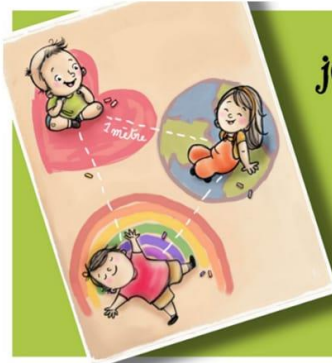
Pour aller plus loin :

<http://tribulationsdunefamilleordinaire.fr/la-motricite-libre/>

<https://lesprosdela petiteenfance.fr/bebes-enfants/psycho-pedagogie/pikler-loczy/motricite-libre-et-activite-autonome-liberez-les-bebes>

<https://lesprosdela petiteenfance.fr/eveil-activites/jouer-pour-grandir/leveil-des-petits-passe-par-la-motricite/la-motricite-libre-quest-ce-que-cest>

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'artiflo

Pour me protéger et protéger les autres !