

## JEUX D'VEUIL CORPOREL et Ecologie de Soi

Programme de formation. Document en date du 13 mars 2023.

<b>Présentation générale</b>	<a href="#">Plaquette Jeux d'Eveil Corporel PeggyM Formacoop</a> L'approche corporelle somatique (METHODE FELDENKRAIS®) dans les métiers de la petite enfance et du soin Trouver les jeux et les gestes adaptés pour soutenir l'enfant dans son développement tout en prenant soin de soi.
<b>Pré-requis</b>	Avoir une expérience professionnelle en lien avec la petite enfance, ou la parentalité
<b>Objectifs généraux</b>	Trouver les jeux et les gestes adaptés pour soutenir l'enfant dans son développement tout en prenant soin de soi.
<b>Objectifs opérationnels, pédagogiques, évaluables</b>	A l'issue de la formation, le bénéficiaire doit être capable de : - Expérimenter des nouvelles gestuelles et attitudes, à travers la prise de conscience par le mouvement pour Préserver son capital ostéo articulaire lors des temps d'accompagnement du jeune enfant - Intégrer la conscience corporelle dans son activité pour mieux s'auto-réguler au niveau nerveux et émotionnel. - Mettre en place et animer des activités d'éveil corporel ludiques qui soutiennent l'enfant dans son développement sensori-moteur
<b>Public concerné</b>	Educateurs de jeunes enfants, Educateurs spécialisés, animateurs, auxiliaires de puériculture, puéricultrices, Assistantes maternelles, professionnels du soin en lien avec la petite enfance ou la parentalité
<b>Modalités d'inscription et délai d'accès</b>	Après une première prise de contact, un rendez-vous téléphonique est proposé au demandeur. l'entretien permet à l'équipe pédagogique d'identifier et d'analyser les besoins du demandeur avant son inscription et de personnaliser le programme en fonction de sa demande  Si besoin, Les modalités de financement sont évoquées lors de cet entretien (OPCO, Prise en charge employeur, Financement sur fonds privés)
<b>Méthodes mobilisées</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>· La formation comprend 80% de pratique et 20% de théorie. Le sens du mouvement constitue la base de cet apprentissage. Il est basé sur les apports de la méthode Feldenkrais® et sur le Développement moteur du nourrisson, approche BMC ®</li><li>· Les explorations sensorielles en mouvement -seul, en binôme ou en groupe- sont facilitées par le toucher, et par des matières et accessoires étudiés pour la petite enfance (tissus, ballons paille, petits instruments sonores) Les expérimentations pratiques sont suivies de temps d'échanges entre participant-es qui permettent de verbaliser les ressentis et de mener une réflexion collective sur les différents champs d'applications de ces outils somatiques – d'aveil corporel – au quotidien.</li><li>· La démarche pédagogique créative et participative invite chaque participant-e à s'approprier ces outils de façon singulière pour donner corps à son projet professionnel.</li><li>· Les propositions sont adaptées en fonction des particularités physiques et sensorielles de chaque participant –</li><li>· Les périodes d'intersession -entre les sessions en présentiel permettent aux participant-es l'appropriation et la mise en pratique des outils sur le terrain.</li><li>· Le module d'accompagnement individuel de 3 heures permet d'ajuster le contenu et la mise en pratique en fonction des besoins particuliers des participant-e-s</li></ul>
<b>Ressources pédagogiques</b>	Un livret support contenant les propositions de jeux d'Eveil Corporel sous forme de fiches pratiques illustrées + livret pédagogique sera remis aux stagiaires en début de formation sous forme papier
<b>Modalités d'organisation</b>	1/ <b>le Parcours de formation individuel</b> (module1) se déroule sur 21 heures, 2 jours +1 jour à un mois d'intersession, en présentiel par groupes de 6 à 8 participants  En option, Le module d'accompagnement individuel de 3 heures (module 2) permet d'ajuster la mise en pratique en fonction des besoins particuliers des participant-e-s.  2/ <b>LA formation SUR MESURE-EQUIPE</b> est une proposition qui se construit avec l'équipe qui en fait la demande : Elle s'élabore à partir des besoins de support de l'équipe en lien avec le projet pédagogique de la structure  <ul style="list-style-type: none"><li>· Un Premier RV d'analyse des besoins avec le/ les responsable-s de la structure permet de définir les objectifs précis opérationnels et évaluables de cette formation et les modalités d'intervention de la formatrice</li></ul>

- Celle-ci intervient dans la structure et accompagne l'équipe sous différentes modalités :
  - en petits groupes de 5/6 personnes maximum par créneaux de 1 ou 2 heures
  - en journée pédagogique avec l'ensemble de l'équipe
  - individuellement lors d'observation et d'analyses de pratiques et d'accompagnement à la mise en place de nouvelles gestuelles.
- Pour tenir compte des particularités physiques et des problématiques de chaque participant, La formatrice intervient auprès de chacun individuellement en observation et analyse de pratique gestuelle en situation de travail réel.
- Des temps de partages en groupe invitent à une réflexion collective et au partage des nouvelles pratiques gestuelles pour plus d'efficacité et de pérennité dans leur mise en place

**Matériel pédagogique**

L'équipe pédagogique fournit le matériel nécessaire à la pratique: Ballons, tissus, poupons, supports d'assise, instruments sonores. Il sera demandé aux participants de venir avec leur tapis de sol, une tenue ample et confortable pour la pratique.

**Modalités d'évaluation**

- Les retours d'expérience en présentiel – entre chaque session en présentiel- permettent une évaluation des acquis et de leur niveau d'intégration en cours de formation et un retour permanent de la formatrice

**Accessibilité des personnes en situation de handicap**

L'accessibilité d'un organisme de formation doit répondre au principe d'égalité de traitement vis-à-vis des personnes en situation de handicap, établi par la loi Handicap du 11 février 2005.

**Accès aux formations**

À chaque personne son projet de formation adapté à ses besoins spécifiques.

Nos formations et les locaux dans lesquels elles se déroulent sont accessibles à toutes et tous.

En cas de besoin spécifique, n'hésitez pas à contacter la référente handicap de Coopaname : Carine Julien / [of@coopaname.coop](mailto:of@coopaname.coop).

**Tarif par stagiaire****Dates et durée**

22, 23 avril et 7 mai 2023

Durée 27:00

**Lieu****Planning de la session****22 avril 2023**

09:00 – 18:00 (9:00) — Présentiel

**23 avril 2023**

09:00 – 18:00 (9:00) — Présentiel

**7 mai 2023**

09:00 – 18:00 (9:00) — Présentiel

**Intervenant(e)****Peggy MOUSSEAU**

Danseuse, praticienne de la méthode Feldenkrais, éducatrice au Développement moteur du Nourrisson BMC, formatrice en Jeux d'Eveil Corporel, auteure de " Jeux de relaxation en mouvement" paru chez Chronique sociale

Son CV

[https://formation.coopaname.coop/wp-content/uploads/user\\_doc/peggy-mousseau/cv\\_Peg\\_mars\\_23.pdf](https://formation.coopaname.coop/wp-content/uploads/user_doc/peggy-mousseau/cv_Peg_mars_23.pdf)

## Contenus

- Sensibilisation à la prise de conscience par le Mouvement (Méthode Feldenkrais) pour réapprendre à bouger de façon plus écologique et respectueuse de soi, pour protéger et soulager son dos et ses articulations. Exercices d'anatomie expérientielle pour comprendre et sentir comment préserver l'intégrité articulaire de la colonne vertébrale et mobiliser les hanches en relation avec le dos et les genoux dans différentes situations et positions. Application dans le travail au sol : Trouver du confort et de l'aisance dans les changements d'appuis et de positions au sol et dans les actions de descendre au sol et de se relever.
- Sentir et comprendre les liens entre l'aisance dans nos mouvements d'adultes et la motricité des bébés grâce à des connaissances fondamentales sur le développement moteur de la première année. (Méthode Feldenkrais et Développement moteur du Nourrisson BMC)
- Vivre corporellement la notion de contenant d'un point de vue somatique : Etre contenant, être contenu être porteur, porté, enveloppements, bercements. Mise en situation à l'aide de différents matériaux et supports : tissus stretch, tissus cotons et ballons mous, qui permettent d'affiner la qualité du toucher et du contact et de réguler son tonus corporel. La notion de régulation tonique est abordée de façon interactive : Aménager son propre confort d'adulte pour pouvoir offrir un contenant sécurisant à l'enfant
- Ergonomie dans les situations d'interactions et de portages avec des enfants : Mettre en pratique les notions de transferts de Poids du corps, de points d'appuis, de placement du corps dans les axes de moindre effort et de juste timing pour accroître la sensation de soi en mouvement et réduire l'effort  
(Mise en situation avec des poupons ou en binômes, utilisation de petit matériel de support et d'assise)
- Découvrir et s'approprier des jeux d'éveil corporel avec des balles et des ballons mous, des tissus, des petits sacs de riz et les comptines dansées : Tous ces jeux sont des opportunités pour mettre son corps d'adulte en jeu et se ressourcer tout en stimulant la motricité des enfants et en renforçant le lien avec eux.