

# La relaxation ludique chez le jeune enfant

# 3



Durée  
à  
convenir

Dates  
à  
définir

Tarif  
sur  
devis

INTRA

Tout public  
Aucun pré-requis  
Groupe : équipe

Le tout-petit explore en permanence son monde intérieur (corps, sensations, émotions...) et son monde extérieur (relation aux autres, environnement...). Il fait quotidiennement face à un flot d'informations nouvelles. Son corps fait le lien entre le vécu de ces deux mondes. Nous pouvons **l'accompagner dans la détente** des muscles de son corps, lui permettre de s'apaiser à travers un temps privilégié de relaxation en lui transmettant des outils de détente. Cela lui permettra entre autres de **développer ses capacités d'attention, de bien-être, de favoriser son sommeil...** Au cours de la formation, vous construirez une séance pour les enfants et une séance parent-enfant. Vous réfléchirez en groupe à la façon d'expliquer à l'équipe le déroulement et le contenu d'un atelier de **relaxation ludique** chez le jeune enfant. L'idée est de partager cet outil de bien-être avec les petits et les grands, dans le **respect de chacun**.

## OBJECTIFS :

- Appréhender la notion de relaxation et son lien avec les émotions.
- Expérimenter et comprendre la relaxation ludique chez le tout petit.
- Aider les enfants à expérimenter la détente du corps.
- Découvrir différentes approches de relaxation ludique : sophrologie, auto-massage, comptines.
- Trouver la juste posture pour animer un atelier de relaxation.
- Savoir élaborer et mettre en place un atelier de relaxation ludique chez le tout petit.
- Comprendre comment intégrer la relaxation à la vie de l'EAJE.
- Transmettre des conseils et proposer des exercices ressources aux parents pour favoriser la relaxation et le retour au calme au quotidien.

## CONTENU :

- La relaxation et ses fondements.
- Les bienfaits de la relaxation ludique chez le tout-petit.
- Les limites et points de vigilance de la relaxation.
- Schéma corporel : connaissance de soi et conscience de soi.
- L'importance des sens dans la pratique de relaxation ludique.
- Découverte de différentes techniques de relaxation ludique pour le jeune enfant : sophrologie ludique, jeux de respiration, relaxation dynamique, automassage, comptines.
- La construction d'une séance : les conditions de mise en place, les temps forts et le déroulement de la séance, la posture professionnelle.
- La relaxation intégrée au sein de la vie de l'EAJE : coin relax, minute énergétique ...

## SUPPORTS PEDAGOGIQUES ET METHODES MOBILISEES :

- Apports théoriques.
- Pratique corporelle.
- Utilisation de matériel de relaxation ludique : balles, plumes, objets sonores, livres, cartes.
- Livret de formation écrit pour chaque stagiaire.
- Bibliographie.

## VALIDATION :

- ✓ **Attestation de présence**
- ✓ **Attestation d'acquis**
- ✓ **Evaluation de formation**
- ✓ **Questionnaire de satisfaction à 3 mois**

## FORMATEUR : Delphine CHARRIERE

Educatrice spécialisée pendant plusieurs années en protection de l'enfance. Depuis 2014, sophrologue et praticienne en Hypnose en libéral, spécialisée dans l'accompagnement des enfants et adolescents aux profils atypiques (Troubles Dys, TDAH, TSA, HP).

Animatrice d'ateliers enfants et parents enfants.  
Formatrice pour les professionnelles de l'enfance et de l'éducation.

