



Journal 365 Parents

Edition Mars 2023

AU SOMMAIRE

Le mot du président	Goûter Crêpes	1,2,3 Yoga !
Des nouvelles du CONPA	Mal-être chez l'enfant	Agenda communautaire
Article PMS	Banc de l'amitié	Page des jeux



Mot du président



Chère direction, chers professeurs, chers parents,

Cela fait quelques semaines que nos enfants ont repris le chemin de l'école, après une période de vacances un peu plus longue que celle des années précédentes.

Au moment d'entamer la dernière partie de cette année scolaire, l'APISM, votre association de parents, vous propose une nouvelle édition de son journal 365 jours Parents. Dans ce numéro, vous pourrez découvrir un résumé de nos activités dont le fameux goûter crêpes, auquel vous étiez nombreux à participer. Vous pourrez également lire un article du centre PMS, consacré au mal-être psychologique dont peuvent souffrir certains de nos enfants.

Sans oublier nos traditionnels articles consacrés aux nouvelles de votre école, des conseils jeux et les mots croisés.

Au nom de l'APISM, je vous souhaite une bonne poursuite d'année scolaire et me réjouis de vous croiser lors de nos futures activités.

Pour l'APISM,
Sébastien De Clercq – Président.

Nouvelles du CONPA

Comme expliqué lors d'un précédent numéro de votre journal préféré, le conseil de participation ([CONPA - Site de apism-nivelles](#)) permet un échange d'informations et un partage des projets entre parents, enseignants et direction.



Le conseil de participation réunit des représentants des professeurs, la direction, des représentants du pouvoir organisateur et des représentants des parents. Cet organe permet de discuter de thèmes généraux concernant l'école et d'échanger des informations concernant le fonctionnement de l'école. Après le premier conseil de participation du mois de septembre, un second s'est tenu au mois de janvier.

Comme pour chaque édition de ce journal, nous tenons à vous informer des échanges du dernier conseil de participation.

Les plans de pilotage avaient été présentés au conseil de participation du mois de septembre. Celui de l'implantation "collège" doit encore être présenté à la Communauté française alors que celui de l'implantation de la rue de la Religion a été validé par celle-ci. Pour rappel, un accent particulier avait été porté sur l'éveil scientifique qui a d'ailleurs fait l'objet des journées de conférences pédagogiques du mois de janvier. Une communication concernant ce plan va être préparé à l'attention des parents.

Des travaux d'amélioration des bâtiments ont été programmés sur l'implantation de la rue de la Religion. Les châssis de la rue de la Religion et de la rue des Juifs seront remplacés pendant les vacances de printemps au mois de mai, tandis que la toiture de la salle de gym sera remplacée pendant les vacances d'été. Ces travaux ne doivent pas dépasser la période des congés scolaires. Ils permettront d'améliorer les performances énergétiques des bâtiments.

Les représentants ont également discuté des projets de l'école et de l'association de parents qui ont eu et auront lieu, à savoir :

- le souper d'automne de l'association de parents,
- la vente de sapin de Noël de l'association de parents,
- les activités de la pastorale scolaire autour de Noël,
- les boîtes cadeau de Noël au profit de l'ASBL Émeraude,

Nouvelles du CONPA (2/2)

- la fresque dans la cour de récréation qui doit se poursuivre,
- la réflexion de l'équipe pastorale autour de la fête de Pâques,
- le goûter "crêpes" de l'association de parents,
- la fancy-fair organisée le 22 avril au collège,
- le suivi du projet "local vélo" à la rue de la Religion qui pourrait aboutir pour la rentrée prochaine,
- la réflexion autour de l'aménagement de la cour de récréation côté collège,
- le projet concernant la formation aux premiers secours
- l'organisation d'une brocante au collège en février,
- la possibilité d'organiser un tournoi de paddel,
- le banc de l'amitié (proposition de l'APISM)

Des nouveaux représentants des parents ont été nommés pour deux ans. N'hésitez pas à contacter ces représentants pour proposer une thématique à aborder en conseil de participation soit en nous accostant dans l'école soit en nous envoyant un message via nos différents moyens de communication :

- Le site : <https://apism-nivelles.jimdofree.com/contact/>
- L'adresse mail : apism1400@gmail.com
- Le groupe Facebook : <https://www.facebook.com/groups/APISM>

Goûter Crêpes



Ce dimanche 5 février 2023, l'APISM a organisé son traditionnel goûter crêpes dans le réfectoire de l'Institut Saint-Michel à la rue de la Religion. Petit retour sur l'événement.

Vous étiez nombreux à nous avoir rejoints puisque pas moins de 140 personnes étaient présentes à cette occasion et sont venues déguster les crêpes maison préparées par les différents bénévoles avec une mention toute spéciale à Majda pour sa contribution 😊

Grâce aux efforts de tout le monde, nous avons pu préparer suffisamment de crêpes pour remplir vos estomacs et nous avons même pu faire des heureux en offrant les dernières crêpes restantes aux enfants de la garderie le lundi. Inutile de vous dire qu'ils ont apprécié leur collation !

Dès le début, tout était prêt pour vous accueillir et directement annoncer la couleur en ayant le bar à l'entrée. Nous espérons que le système de réservations et de commandes est suffisamment pratique à vos yeux avec la distribution des cartes boissons lors de votre arrivée.



Goûter Crêpes (2/3)

Le réfectoire a été aménagé au mieux afin d'utiliser au maximum sa capacité pour vous accueillir dans les meilleures conditions.



Tout au long de l'après-midi, le service a été assuré par Charlotte et Sébastien. Tandis que Sébastien se chargeait de vous servir les crêpes, Charlotte a œuvré pour les garder à bonne température au fur et à mesure (en tenant compte du matériel à disposition). Nous tenons à vous remercier pour votre discipline au moment de venir vous servir.

Goûter Crêpes (3/3)

Cette année, l'APISM (sur la photo Kevin et Youri) a reçu le soutien de Mr Lionel au bar. Cette aide a été plus qu'appréciée, aussi bien par les membres de l'association (une paire de mains supplémentaires ne fait jamais de tort) que par les enfants qui ont pu voir Mr Lionel en dehors du cadre habituel de la semaine.

Mr Lionel, c'est quand vous voulez pour remettre ça !



Au final, ce fut un moment très agréable. Nous espérons qu'il en a été de même pour vous et que vous n'hésitez pas à « remettre le couvert » l'année prochaine.

Si vous avez des remarques ou suggestions, n'hésitez surtout pas à nous les faire parvenir soit en nous accostant dans l'école soit en nous envoyant un message via nos différents moyens de communication :

- Le site : <https://apism-nivelles.jimdofree.com/contact/>
- L'adresse mail : apism1400@gmail.com
- Le groupe Facebook : <https://www.facebook.com/groups/APISM>

Mal-être chez l'enfant



Comment repérer les signes d'un mal-être chez l'enfant ?

VOUS CONNAISSEZ LES REACTIONS HABITUELLES DE VOTRE ENFANT

Au quotidien, lorsque votre enfant est confronté à des situations inconfortables ou stressantes, vous avez déjà pu observer des modifications passagères de ses émotions (tristesse, peur, colère) ou de son comportement (repli, agressivité, pleurs).

Dans la plupart des cas ces réactions aux petits soucis du quotidien sont sans gravité et disparaissent rapidement de manière naturelle. Lorsque les signaux s'inscrivent dans la longueur ou s'intensifient, votre enfant vous indique qu'il a sans doute besoin d'aide pour y faire face.

REPERER LES REACTIONS DE VOTRE ENFANT FACE AU MALAISE PSYCHOLOGIQUE

Pour les parents, l'important est toujours de manifester de l'intérêt pour les réactions de votre enfant. Ensuite, d'ouvrir avec lui le dialogue par des questions ouvertes, afin de rassurer puis d'essayer de comprendre ce qui ne va pas. Avec les amis, à l'école, à la maison ? On peut par exemple lui demander : « Est-ce qu'il se passe quelque chose à l'école ? », « Avec qui as-tu joué ce midi ? », « Comment s'est passé ton match de football ? », ...

Ensuite, si besoin, élargir l'espace de discussion avec un service professionnel (Centre PMS, pédiatre, médecin de famille) afin de pouvoir faire part des difficultés observées à la maison et de recueillir des informations sur le comportement de l'enfant en classe, sur ses apprentissages scolaires, sur ses relations sociales, sur ses activités extrascolaires...

Ces informations permettront de mieux identifier ses difficultés et de réfléchir ensemble aux différentes possibilités d'adaptations en famille et aux éventuelles prises en charge extérieures (conseils, démarches, ...).



Mal-être chez l'enfant (2/3)

QUELQUES SIGNAUX AUXQUELS ETRE ATTENTIFS

- Une tristesse qui perdure sans raison apparente
- Une fatigue persistante
- Un changement de comportement
- Un repli sur soi
- Une perte ou prise de poids soudaine
- Un enfant qui ne s'exprime plus
- Un enfant qui se coupe de ses activités extérieures, ...
- Des problèmes de sommeil
- Une régression dans ses comportements ou ses acquis
- ...



Par nos missions PMS, nous sommes attentifs au bien-être et au développement des enfants. Parce qu'on sait qu'être parents n'est pas toujours facile et amène de nombreux questionnements, nous avons souhaité aborder diverses thématiques au travers quelques fiches pratiques.

En tant que parent, vous êtes LE spécialiste qui peut trouver ce qui correspond le mieux à votre enfant. Cette fiche permet d'alimenter la discussion et la réflexion autour des questions que vous pouvez vous poser. Si vous avez une question, une préoccupation particulière ou si vous souhaitez nous rencontrer :

Centre PMS Libre de Nivelles

Rue François Lebon 34 - 1400 Nivelles - 067/21.44.22 - nivelles@centrepms.be

NB : Ces fiches ont été inspirées de différentes sources : nos propres expériences professionnelles mais également formations, articles, sites internet tels que « yapaka.be », « www.pediakid.com », « papapositive.fr », « www.esa.be », « mapetitematernelle.blogspot.com », « wwweducatout.com », « www.apprendreaeducer.fr », « naitreetgrandir.com », « zebreetcolibri.com »...

Pour l'équipe du Centre PMS libre de Nivelles,

Aurore Kempeneers - Psychologue, Conseillère psychopédagogique

aurore.kempeneers@centrepms.be

Le banc de l'amitié



Comme mentionné lors du résumé de la dernière édition du ConPa qui s'est tenue en janvier, ce sujet y a été abordé à l'initiative de l'APISM.

Si le harcèlement scolaire est loin d'être un phénomène nouveau, force est de constater qu'il alimente de nombreux débats depuis quelques années. Grâce aux réseaux sociaux, les témoignages s'accumulent, et de jolies initiatives destinées à soutenir les élèves exclus voient le jour. C'est le cas des fameux bancs de l'amitié, adoptés par de plus en plus d'écoles. Mais pourquoi installer un banc de l'amitié à l'école, et surtout, comment ça marche ? Découvrez ce nouveau concept plus en détail !

Qu'est-ce qu'un banc de l'amitié ?

Destiné à lutter contre le harcèlement scolaire et l'exclusion de certains moutards, le banc de l'amitié a le vent en poupe. Né aux États-Unis en 2012, il ne cesse de convaincre de nouvelles écoles en France, en Belgique et dans le reste de l'Europe. Et pour cause : le banc de l'amitié offre de multiples avantages et permet d'apporter plus d'inclusivité dans les établissements scolaires.

La jeune Acacia Woodley venait de déménager en Floride et ne connaissait personne dans sa nouvelle école. Victime de moqueries et de brimades, elle a créé ce banc pour se faire des amis. Depuis, l'adolescente a bien grandi et a fini par créer sa propre entreprise, Tiny Girl, Big Dream, pour créer plus de dispositifs similaires et diffuser son message positif et bienveillant.

Mais qu'est-ce qu'un banc de l'amitié ? Il s'agit généralement d'un banc customisé par la communauté éducative, à partir de couleurs pétillantes et facilement identifiables. Installé dans l'espace de jeu de l'école, il sert de refuge aux enfants qui se sentent exclus, seuls ou qui sont de nature anxieuse ou introvertie.

"Ce banc de l'amitié repose sur un principe simple : lorsqu'un enfant est triste ou se sent seul, qu'il ne trouve pas d'amis pour jouer avec lui, il va s'asseoir sur le banc. Les autres enfants savent alors qu'il a besoin d'aide et celui ou ceux qui le souhaitent, viennent la lui offrir".. Car c'est là l'un de ses principaux objectifs : lutter contre l'exclusion.

Le banc de l'amitié (2/3)

En allant se réfugier sur le banc, les enfants qui se sentent exclus des jeux collectifs dans la cour de récréation peuvent recevoir du soutien et, parfois, trouver d'autres élèves qui ressentent la même chose. Ainsi, ils découvrent qu'ils ne sont pas seuls ! Cela favorise aussi l'empathie de la part de ses camarades et crée un sentiment de communauté : quand l'un d'eux est en détresse, les autres le soutiennent. Car ce banc permet aussi de créer un dialogue autour des difficultés que peuvent connaître les enfants, aussi bien entre eux qu'avec l'équipe pédagogique.

À l'heure de la récréation, ces derniers peuvent s'asseoir sur le banc de l'amitié. Ils peuvent alors y interagir avec d'autres élèves qui vivent les mêmes choses. Mais ils peuvent également y attendre que des moutards socialement sécurisés ou plus extravertis, leur tendent la main. Le banc de l'amitié est un bon moyen de créer des relations plus inclusives chez les élèves et de nourrir la solidarité. avantages et permet d'apporter plus d'inclusivité dans les établissements scolaires.

Pourquoi installer un banc de l'amitié ?

Depuis quelques années, le banc de l'amitié séduit toutes sortes d'établissements scolaires, qu'ils soient publics ou privés. De l'école maternelle à l'école élémentaire, en passant par les collèges, tous les cycles d'enseignement y trouvent leur compte.

En effet, les avantages de ces jolis équipements sont multiples. D'abord, le banc de l'amitié constitue un formidable moyen de combattre l'isolement et le rejet à l'école. Si un élève est nouveau, timide ou tout simplement solitaire, il bénéficie d'un sanctuaire. Il s'y sent en sécurité, et peut partager ses expériences avec des enfants qui lui ressemblent.

Mais surtout, voir des élèves assis sur ce banc fait naître de l'empathie et de la solidarité chez des enfants mieux intégrés et plus extravertis. Dans les écoles qui ont installé un banc de l'amitié, on constate une meilleure sociabilisation des élèves, ainsi que le renforcement de l'esprit collectif.



Voici le banc de l'amitié : lorsqu'un enfant est triste ou se sent seul, il va s'asseoir dessus. Les autres enfants savent alors qu'il a besoin d'aide !

Le banc de l'amitié (3/3)

C'est aussi un message fort envoyé par l'équipe pédagogique. En adoptant une telle démarche, l'école montre qu'elle accorde une importance majeure à l'inclusivité et à la lutte contre le harcèlement scolaire.

Mobiliser toute la communauté éducative et les élèves

Pour mettre en place un tel projet, l'école doit obtenir l'adhésion de l'ensemble des acteurs concernés, à commencer par les enfants. Chaque élève doit se sentir concerné par cette belle initiative. En les mobilisant dès le début du projet, ils se sentiront plus responsables et les résultats n'en seront que plus flagrants. Notez que n'importe quel acteur peut être à l'origine d'une telle idée. Que vous soyez élève, parent, enseignant ou directeur d'établissement, n'hésitez pas à proposer cette solution à l'école.

Une fois la décision prise, l'établissement peut acheter un banc de l'amitié, ou customiser un banc préexistant. Privilégier cette seconde option, c'est permettre aux élèves de l'école de choisir leur modèle, voire même de le créer, pour mieux se l'approprier.

Une fois le banc installé, il faudra leur expliquer, collectivement et individuellement, le fonctionnement de cet outil. Ces discussions sont idéales pour leur rappeler leur responsabilité et les inciter à adopter un comportement inclusif.

Développer l'empathie des élèves, créer une communauté inclusive, lutter contre l'exclusion et le harcèlement scolaire, tels sont les objectifs du banc de l'amitié. Facile à mettre en place, il constitue un outil incitatif et préventif, particulièrement efficace. Que pensez-vous de cette initiative ?

Comme mentionné lors du résumé du ConPa, ce sujet y a été abordé à l'occasion de la dernière édition qui s'est tenue en janvier avec des représentants de la direction, des enseignants et du pouvoir organisateur.

1,2,3 Yoga



De l'Inde à l'Occident, le yoga se popularise chez les adultes depuis les seventies. Ancrée dans le parascolaire pour les (tout-)petit-es, cette pratique permet aussi aux enfants de découvrir leur corps et leurs émotions, mais ne touche pas encore tous les publics. À moins que l'école ne s'en mêle.

Un mercredi après-midi, dans le quartier Saint-Job à Uccle, au sud de Bruxelles, Catherine Nozeret accueille six petits yogi-nis (du terme sanskrit qui désigne celui ou celle qui pratique le yoga). Ajna Yoga, son studio, ne reçoit pas que des pratiquant-es averti-es. Les plus jeunes ont 5 ans. C'est après avoir débuté la pratique en 1975 que la psychopédagogue de formation intègre, petit à petit, des éléments du yoga dans son travail avec des enfants en institution publique de protection de la jeunesse (IPPJ) ou en institut médico-pédagogique (IMP). Aujourd'hui, Catherine Nozeret enseigne, notamment, aux enfants et forme même de futur-es professeur-es de yoga pour les petit-es.

Installés dans une posture introductive sur le ventre qui calme les énergies de chacun-e, les bambins écoutent leur professeure réciter un conte infusé par les enseignements de la philosophie yogique. L'histoire d'un sage qui gravit une montagne mais qui, troublé par des questionnements tumultueux, doit se recentrer pour contrer les doutes.

Concentrés, patients, les enfants passent en position du petit indien assis, observent les mouvements et imitent les postures aux noms d'animaux et d'éléments naturels : montagne, chat, chien tête en bas, cobra... Les rires sont permis, la parole circule aussi. « C'est important qu'ils puissent s'exprimer pendant le cours. Les enfants comprennent ainsi que s'ils ont ressenti quelque chose d'agréable dans une posture, leur copain ou leur copine a peut-être ressenti une gêne ou une douleur ».

De la psychomotricité au yoga, il n'y a qu'un pas

Chez les tout-petit-es, le yoga se rapproche de la psychomotricité. Car oui, le yoga peut même être abordé avec des bébés. Jusqu'à 3 ans, enfants et parents sont de la partie et sont invités à découvrir leur corps dans l'espace à travers l'aspect ludique des postures de yoga.

1,2,3 Yoga (2/6)

Le centre de soins paramédicaux Fais Pas Ton Marolle, établi dans le quartier bruxellois éponyme, proposait jusqu'il y a peu des cours de yoga pour les petiot-es dès 18 mois.

« En plus des bénéfices du yoga, même chez les petit-es, l'intérêt est aussi de créer du lien avec l'enfant pendant la séance, explique Yann Delamarre, kinésithérapeute et coordinateur du centre. Le parent prend des postures. L'enfant, quant à lui, s'amuse à lui passer entre les jambes. Sur le tapis, il est couché sur le dos et regarde son parent en chien en tête en bas. À partir de 3 ans, les enfants peuvent prendre des cours de yoga seuls, bien qu'on continue d'user de contes et de jeux. Malheureusement, de notre côté, nous avons essayé de lancer ces cours pour enfants pendant plus de six mois, sans grand succès. Nous avons donc dû les supprimer de notre planning. Il faut croire que dans l'imaginaire des parents, le yoga n'est pas encore considéré comme une activité pour enfants. »



« Petits, on porte beaucoup plus les enfants qu'auparavant. En grandissant, ils sont beaucoup plus devant des écrans. Apprendre à connaître son corps, que ce soit par le yoga, la méditation ou d'autres méthodes, c'est tout d'abord prendre conscience qu'on habite son corps »

Catherine Nozeret (Formatrice et prof de yoga)

Pourtant, les bienfaits sont nombreux et de plus en plus étudiés par le monde académique. Conscientiser son corps et celui de l'autre, améliorer sa proprioception (la capacité à se situer et se mouvoir dans l'espace), mieux gérer ses émotions, développer sa confiance en soi, mais aussi sa force, le tout en s'amusant et en stimulant sa créativité. Comme chez les adultes, la liste des bienfaits du yoga sur les enfants est longue. En 2018, une étude menée par la Rutgers University (New Jersey, États-Unis) dévoile également que le yoga réduit l'anxiété chez l'enfant et l'adolescent-e.

1,2,3 Yoga (3/6)

Pour Catherine Nozeret, la pratique du yoga touche également à un enjeu contemporain et occidental qu'il faut prendre à bras-le-corps. « Sur quarante ans de cours, je constate que nos enfants sont de moins en moins dans leur corps. Petits, on les porte beaucoup plus. En grandissant, ils sont beaucoup plus devant des écrans. Apprendre à connaître son corps, que ce soit par le yoga, la méditation ou d'autres méthodes, c'est tout d'abord prendre conscience qu'on habite son corps ».

A l'école du Yoga

Les effets d'une pratique régulière du yoga chez les tout-petit-es en milieu scolaire font également l'objet d'une recherche en cours, menée conjointement par plusieurs universités parisiennes. « Des recherches préliminaires suggèrent que les interventions d'apprentissage socio-émotionnel basées sur le yoga et la pleine conscience peuvent avoir un impact positif sur le bien-être psychologique des enfants en maternelle, décrit Victoire Kalamarides, professeure de yoga pour enfants et co-chercheuse à l'Université Paris-Lumières. Les objectifs de cette étude sont multiples : nous souhaitons évaluer les effets de telles interventions sur les compétences psychologiques de connexion avec les autres enfants, la compréhension, mais aussi l'autogestion, l'impact sur la santé mentale ou la performance scolaire. Pour cela, nous analyserons de près les résultats d'un programme de vingt-quatre semaines qui a été donné à des profs. Ils/elles doivent proposer au moins vingt à vingt-cinq minutes d'activités basées sur le yoga par semaine et sont encouragé-es à mettre en place des séances quotidiennes pour ritualiser la pratique ». L'étude est menée dans des écoles maternelles en Seine-Saint-Denis, une zone socio-économique assez défavorisée en France.

En Belgique, l'école pourrait aussi se montrer vectrice d'une ouverture du yoga à des publics plus diversifiés. Dans la région de Liège, Régis Delmay est enseignant en maternelle à l'école communale d'Alleur. Après plus de douze ans de pratique personnelle, la partager était devenu une évidence.

« Il fallait que je donne des séances de yoga en classe. Je me suis alors documenté, surtout dans les livres, j'ai suivi quelques formations pour savoir quelles méthodes utiliser avec les enfants. C'est comme ça que j'ai appris l'importance du jeu, des histoires, de l'approche par la psychomotricité. » En classe, c'est donc yoga deux fois par semaine pour ces bambins âgés de 3 à 4 ans issus de divers milieux socio-culturels. Quelques salutations au soleil, une quinzaine de minutes pour activer le corps et la respiration par le mouvement. À l'avenir, Régis Delmay souhaiterait aussi aborder l'aspect philosophique du yoga avec les enfants.

1,2,3 Yoga (4/6)

« Je suis tombé sur une méthode de fiches qui présente les postures de manière très pédagogique et ludique, mais qui aborde également ce qu'on appelle les huit branches du yoga (appelées aussi les piliers du yoga, ndlr). J'aimerais les utiliser en classe, mais je pense qu'il me faut un groupe un poil plus âgé pour ça. »

Lorsqu'on les étudie de près, étant adulte, ces concepts revêtent de multiples interprétations, mais ramenés à hauteur d'enfant, on peut par exemple parler des Yamas, un terme sanskrit qui décortique les attitudes altruistes à avoir envers les autres. Ou encore de Pratyahara, qui invite à regarder à l'intérieur pour comprendre ses émotions. Mais sur cette voie, une étape à la fois.

« Souvent, je présente le yoga aux parents en leur disant que j'apprends aux enfants à maintenir une meilleure posture, à se tonifier, à bien respirer et à se détendre »

« J'ai déjà utilisé les chakras en classe avec certains enfants un peu plus grands, précise Régis Delmay, mais quant à l'aspect spirituel, je pense qu'il doit être mesuré. Le yoga est finalement mal connu. Les parents pensent parfois que lorsqu'on fait du yoga en classe, je demande à leur enfant de rester assis en lotus pendant de longues minutes, voire qu'il s'agit d'une pratique religieuse. Avec mes élèves, je ne chante pas de mantras par exemple. »

Même son de cloche du côté de la professeure bruxelloise : « Je chante parfois le 'Om' avec les enfants, mais pas lorsque je donne cours dans des écoles. Certains parents croient qu'en faisant des postures sur la tête, le yoga pourrait détourner leur enfant d'une religion familiale. Souvent, je présente le yoga aux parents en leur disant que j'apprends aux enfants à maintenir une meilleure posture, à se tonifier, à bien respirer et à se détendre. Il faut expliquer que le yoga chez les petit-es est une pratique physique laïque. Ce qu'on veut éviter, c'est d'entendre des choses du style 'Le yoga, ce n'est pas pour mon enfant' ». Parce que le yoga, finalement, c'est pour tout le monde.

Pour aller plus loin

Un groupe de recherche belge

Fondé en France il y a plus de quarante ans, et puis chez nous en 1991, le groupe de Recherche sur le yoga dans l'éducation (RYE) propose des formations pour les enseignant-es souhaitant implémenter des techniques de yoga en classe. L'association suggère d'introduire de courtes initiations de cinq à dix minutes dès la maternelle.

1,2,3 Yoga (5/6)

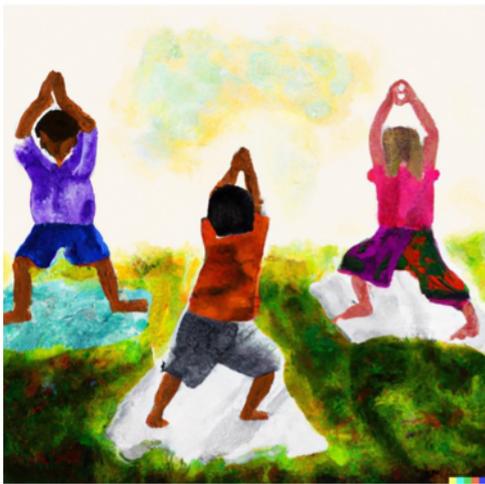
En pratique

Et si on essayait à la maison?

Céline Garcia, professeure française de Hatha Yoga, spécialisée en yoga pour enfants, propose plusieurs séquences à faire dès 5 ans, telles des balades imaginaires. L'une est destinée aux enfants qui rencontrent des difficultés à canaliser leur énergie. L'autre, au contraire, est plutôt destinée aux petit-es introverti-es. Elle est aussi l'autrice des Aventures de Shanti, le petit Yogi, un ensemble de contes pour enfants inspirés de la philosophie du yoga (voir ci-dessous).

D'autres outils, comme la série de livres Respire ! (Rue des enfants), permettent aux petit-es de travailler les émotions avec des postures. Notamment la peur. Pour celle du médecin, par exemple, on leur propose la posture du papillon pour détendre les tensions dans les hanches, là où on enfouit beaucoup de nos blessures émotionnelles.

Enchaînement du p'tit yogi intrépide



Imagine une grande forêt d'arbres. Tu es un chêne puissant et immobile. Joins tes mains au-dessus de ta tête et mets-toi sur un pied. Concentre-toi pour ne pas bouger, et ne pas tomber.

Change de pied lorsque tu es fatigué.

Continuons notre balade imaginaire, avec un ami aventurier, près du village du boulanger, il y a un moulin avec des grandes hélices qui tournent face au vent. Debout, bien droit, fais des cercles avec tes bras tendus.

Il y a un ruisseau plus bas... Notre ami monte dans sa barque pour aller pêcher.

Nous sommes sur la barque, reste debout, mets-toi bien droit, colle tes jambes et tes bras à ton corps et plie tes genoux comme si tu voulais t'asseoir sur une chaise invisible. Il s'assoit dans sa barque et va au milieu du lac.

Assieds-toi sur ton tapis, lève tes jambes en les gardant serrées, et lève tes bras devant toi. Tu fais la posture de la barque. Essaie de garder l'équilibre sur les fesses.

Prêt du bois et de sa cabane, notre ami, fatigué, s'allonge dans son lit et pour se rassurer, il se met en boule en s'enroulant sur lui-même, en repliant ses jambes et ses bras. Il écoute les bruits de la forêt qui l'entoure. Amuse-toi à deviner tous les sons qu'il peut entendre.

1,2,3 Yoga (6/6)

Enchaînement du p'tit yogi intrépide



Imagine une forêt verdoyante et lumineuse, joins tes mains au-dessus de ta tête et mets-toi sur un pied. Tu es un chêne puissant et immobile.

Change de pied lorsque tu es fatigué.

Il y a du vent et les branches de ton chêne se balancent de gauche à droite.

Fais des mouvements de vagues avec tes bras. De haut en bas, de gauche à droite.

Notre chêne risque de se casser avec le vent, un fier guerrier arrive dans la forêt. Il se prépare en écartant les jambes, il met son pied arrière en travers pour ne pas reculer sous la force du vent et son pied avant bien droit. Il tend sa jambe arrière et plie sa jambe avant et lève ses bras pour pouvoir soutenir le chêne. Il fait une ligne avec ses bras, un bras devant et un bras derrière lui. Mais, il se rend compte qu'un bras ne suffit pas alors il met les deux devant lui et pousse un arbre imaginaire. Il essaie encore de repousser le tronc en levant sa jambe arrière et en poussant sur ses bras tendus devant lui. Félicitation ! Tu as fait les 3 postures du guerrier.

Pour se reposer, notre guerrier se met à genoux et s'assoit sur ses talons, dans la posture du diamant.

Il se penche en avant et étend ses bras le long de son corps. Il se sent bien, apaisé et fort.

Amuse-toi à imaginer les aventures que notre guerrier pourrait vivre.

L'article complet est à lire sur le site « Le Ligueur » : <https://leligueur.be/article/1-2-3-yoga>

AGENDA COMMUNAUTAIRE

Par l'association des parents

- Juin 2023 : Parution de la dernière newsletter de l'année académique + ouverture de commandes pour les achats groupés
- Juillet 2023 : Clôture des commandes pour les achats groupés
- Août 2023 : Distribution achats groupés (probablement la dernière semaine avant la rentrée)
- 28 Août 2023 : Accueil lors de la rentrée des classes
- Novembre 2023 : Souper d'automne + Opération sapins
- Février 2024 : Goûter crêpes

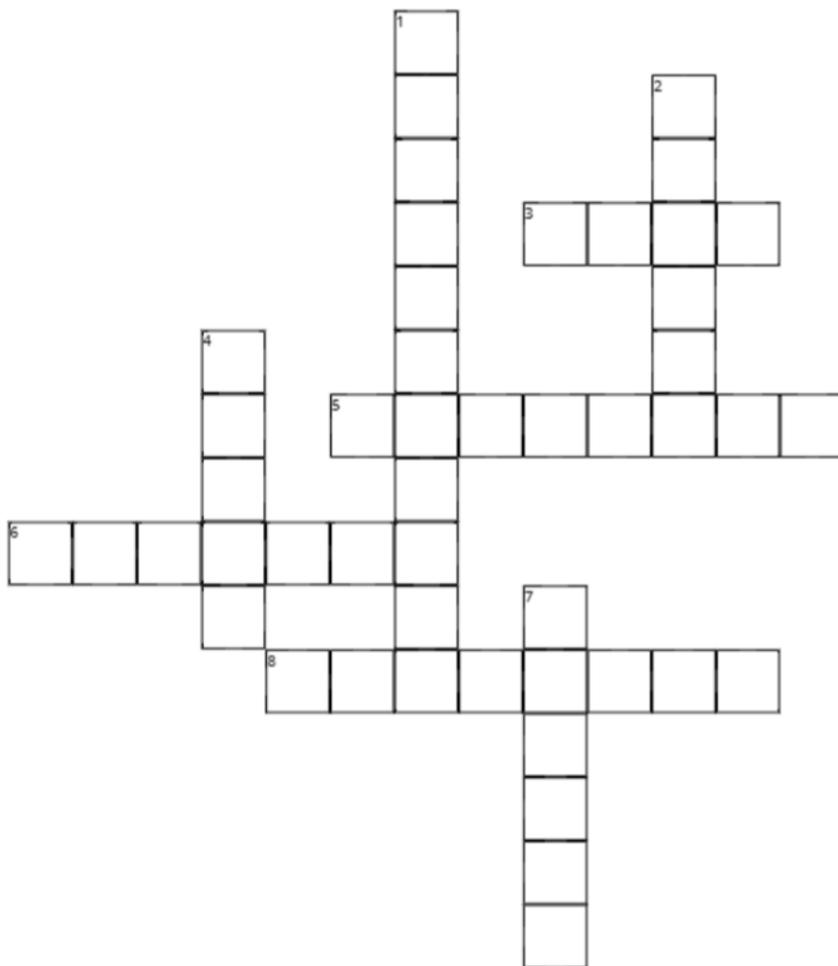
Par l'école

- Avril 2023 : Fancy-Fair pour l'implantation du collège (avec participation de l'APISM)

PAGE DE JEUX



MOTS CACHÉS



Horizontal

- 3. Permet de poser ses affaires
- 5. Je serai récompensé s'il est beau
- 6. Document attestant de connaissances scolaires
- 8. Accessoire indispensable pour aller à l'école

Vertical

- 1. En charge de la classe
- 2. Se porte en hiver
- 4. Les enfants s'y rendent tous les jours
- 7. Se porte durant le Carnaval

BLAGUES



- Au retour de vacances de Carnaval, Toto dit à sa maîtresse :
- Maîtresse, on peut être puni pour quelque chose qu'on a pas fait ?
 - Bien sûr que non Toto !
 - Ha cool.. parce que j'ai pas fait mon de devoir hier !

Le professeur de Toto dit :

- Toto, pourquoi es-tu toujours en retard le matin ?
- Parce que sur le panneau, il est écrit "Ecole Ralentir !"