

FICHE PÉDAGOGIQUE

"LE REVEIL DES NINJAS"

L'atelier du Hara est un cabinet de shiatsu itinérant installé en sud Gironde à Bazas. Le shiatsu est une pratique manuelle douce issue du Japon au service de l'accompagnement à la santé.

L'intervenante, Marine Ibanez, est une praticienne certifiée par l'Ecole Atsuko Shiatsu de Bordeaux à la suite de 3 années d'études en présentiel. Anciennement médiatrice culturelle, Marine Ibanez a travaillé plus de 10 ans auprès des enfants et des adolescents. C'est donc tout naturellement qu'elle développa sa pratique dans la prise en charge des enfants et des questions de parentalité.

Thématiques du programme : pratique corporelle, épanouissement de l'enfant, découverte d'une culture étrangère, collaboration, enseignement moral, bien-être et santé

Intervenante : Marine Ibanez, médiatrice culturelle et praticienne shiatsu

Contacts : 06 80 37 67 72 - atelierduhara@outlook.fr - www.shiatsu-sudgironde.com

Public : enfants de 6 à 12 ans / cycle 2 / cycle 3

Modalités de réalisation : sur une demi-journée (3h) ou sur 3 séquences d'1h à raison d'un module par semaine sur trois semaines.

APPROCHE

Avec la vie effrénée que mènent les familles aujourd'hui et l'apparition massive des écrans au sein du foyer, on observe parfois un ralentissement des capacités physiques, cognitives et émotionnelles des enfants. Ces derniers éprouvent parfois des problèmes d'attention, des retards d'apprentissage ou encore des difficultés à "sentir" leur corps lorsqu'ils font appel à leur motricité générale ou leur motricité fine.

Autrefois au Japon, le shiatsu se transmettait par les grands-parents et se pratiquait en famille. Il n'était pas rare de voir parents et enfants réaliser en toute autonomie de petites routines au quotidien.

Le programme proposé par "Le réveil des Ninjas" est un programme de soutien aux écoliers pour s'épanouir à l'école et dans la vie. Il se réalise en classe entière avec l'enseignant, qui sera par la suite en mesure d'intégrer cette routine au quotidien dans sa classe.

Le programme complet, une fois maîtrisé, dure entre 15 et 20 min. Des programmes thématiques plus courts peuvent être proposés selon les besoins et durent entre 5 et 10 min.

BÉNÉFICES DU PROGRAMME SUR LA CLASSE

Partant du postulat que le corps des élèves parle et qu'ils ont en permanence besoin de bouger, cet atelier permettra de développer un climat scolaire plus serein en favorisant le bien-être et le bien vivre ensemble dans la classe (à condition d'une pratique régulière).

- Canaliser l'énergie des élèves dans la classe,
- Retrouver un espace de calme,
- Permettre une meilleure concentration et obtenir leur attention,
- Offrir une meilleure gestion du stress, de la timidité et de la peur de l'échec,
- Favoriser la confiance en soi et la capacité d'action,
- Affiner sa perception du corps, identifier et mieux gérer ses émotions,
- Se responsabiliser, respecter autrui (consentement) et déterminer ses propres limites,
- Renforcer la motricité et la dextérité,
- Adopter une meilleure posture et attitude de travail,
- Initier des changements dans son rapport à soi-même et aux autres.

MATÉRIEL ET MODALITÉS DE RÉALISATION

Matériel : le matériel est entièrement fourni par l'intervenante : fiches papiers à distribuer et support de présentation par vidéo projection et / ou physique selon les possibilités du lieu. En fin de cession, l'intervenante remet à l'enseignant un document récapitulatif de l'ensemble des exercices à reproduire sous format numérique (trace écrite). L'enseignant pourra imprimer lui-même les fiches au format qui convient le mieux et réinvestir l'atelier avec sa classe.

Salle : l'atelier se déroule en classe ou en salle polyvalente, c'est au choix. Nul besoin de reconfigurer la classe.

Groupe : l'atelier se déroule en classe entière. Les élèves se mettront par binôme. Il est conseillé de porter des vêtements confortables, type vêtements de sport.

INSCRIPTION

Durant le temps scolaire : les lundis, mardis, jeudis, et vendredi :

- de 9h à 11h30 ou de 13h30 à 16h pour le programme complet,
- ou à raison de trois modules d'1h sur 3 semaines consécutives.

Durant le temps périscolaire :

- en semaine à raison d'1h sur 3 jours ou 3 semaines consécutives, ou bien :
- le mercredi de 9h à 11h30 ou de 14h à 16h30 pour le programme complet en ALSH.

Tarifs :

- Module complet en 1 cession : 165€ / classe*
- Module proposé en 3 sessions d'1h : 195€ / classe*

**Dans la limite de 30 enfants maximum par groupe.*

1

Module 1

PRESENTATION DIAPORAMA + PRATIQUE

Présentation du programme comment prendre soin de soi au Japon ?

Valeurs fondamentales écoute, respect, loyauté, entraide, solidarité, fraternité

L'énergie, qu'est-ce que c'est ? le mouvement, le corps physique, la perception

Comment toucher avec bienveillance ? le consentement, l'attention, l'intention

[PAUSE / RÉCRÉATION]

2

Module 2

OBSERVATION + RÉFLEXION COLLECTIVE

Météo des émotions : comment je vais ? identifier, comprendre et verbaliser

Exercices individuels de mobilité bouger, ressentir, observer
Observation du corps et de sa posture : comment je me sens ?

De quoi ai-je besoin pour me sentir mieux ? trouver ses propres solutions d'apaisement
Exploration collectives de quelques pistes : respirer, bouger, exprimer, etc ...

[PAUSE / RÉCRÉATION]

3

Module 3

PRATIQUE ILLUSTRÉE

Découverte des 13 mouvements en binôme (programme long)

Un besoin : une réponse (programme de routines express)

Retour collectif sur le parcours et remise des outils numériques à l'enseignant