

Namast-ÉER

Programme d'intégration de la pleine conscience,
de la bienveillance et de la résilience à l'école.



Ariane Gouault

Gestionnaire et Formatrice PedaYoga
Éducatrice Spécialisé en Réadaptation
Technicienne en Ergothérapie

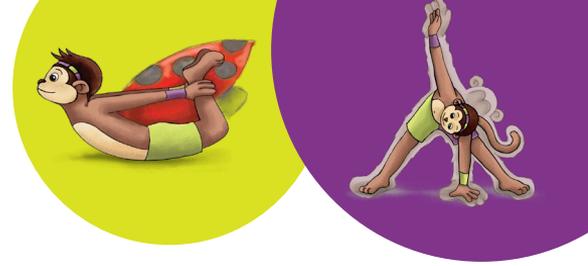
ariane.pedayoga@gmail.com

Session de transfert 2020
de l'École en réseau



Description du projet

Mini prof PedaYoga



Initiez vos élèves au yoga par un projet collaboratif et créatif !

En plus d'être initiés aux bienfaits du yoga, vos élèves auront à créer une routine et pourront l'animer à d'autres classes dans votre école ou en réseau.

Ces routines, de 4-5 minutes, seront la création d'une histoire imaginée par vos élèves ou ils intègrent les postures PedaYoga.

Au fil des semaines, les élèves se familiarisent avec les postures de yoga et leurs bienfaits tout en apprenant comment créer et animer une séance de PedaYoga en visionnant les 3 ateliers d'environ 30 minutes chacun sur le Campus PedaYoga. Ils bonifient leur apprentissage par la pratique quotidienne des postures et leurs réflexions dans le cahier de l'apprenti yogi.

Par la suite ils pourront faire vivre à d'autres classes de l'école ou encore la filmer puis la diffuser sur le web.

Pour clore le projet, les classes se retrouvent en visioconférence pour présenter et échanger leur création, les bienfaits que le yoga à apporter en classe et les résultats.

Objectif du programme

Initiez vos élèves à la pleine conscience, la bienveillance et la résilience par un projet collaboratif et créatif!

Niveaux scolaires ciblés : 2^e et 3^e cycle du primaire

Domaines généraux de formation : Santé et bien-être



Compétences visé

- Écrire des textes variés
- Communication oral
- Mouvements
- Leadership
- Créativité
- Bien-être
- Concentration

Liens avec le PFÉQ :

- Français – C2 : Écrire des textes variés
- Français – C3 : Communiquer oralement
- Éducation physique et à la santé – C1 : Agir dans différents contextes de pratique d'activités physiques
- Éducation physique et à la santé – C2 : Interagir dans différents contextes de pratique d'activités physiques



Inscription et modalités

Période d'inscription : à déterminer.

Période de réalisation : 6 semaines à votre rythme avec 2 sessions en présentiel virtuel avec Formatrice.

Inclusion :

- ✓ Certification niveau rouge PedaYoga pour Enseignant.
- ✓ Certification Mini prof pour chaque élève.
- ✓ Certification d'établissement certifié PedaYoga pour l'école
- ✓ Accès au Campus PedaYoga et toutes ses gratuités.



Coûts associés au projet:

- 125\$ /par classe
 - 75\$ accès à la formation et programme mini prof PedaYoga
 - 40\$ pour matériel (mini cartes et Guide #1)



Échéancier suggéré



Date	Support	Activités
Semaine 0	Visioconférence, Profs seulement	Séance de planification pour les enseignants Lancement du projet avec une professeure de yoga <ul style="list-style-type: none">• Présentation des classes• Présentation de la démarche• Présentation du cahier de l'apprenti- yogiste et des activités• Questions
Semaine 1	Dans chaque classe	Visionnement de l'Atelier #1 : Théorie des bienfaits PedaYoga et présentation de postures Pratique des bienfaits et des postures, cahier participant
Semaine 2	Dans chaque classe	Visionnement de Atelier #2 : Théorie des règles d'animation et styles d'apprentissage Pratique des règles d'animation et des styles d'apprentissage, cahier participant
Semaine 3	Dans chaque classe	Visionnement de Atelier #3 : Théorie pour la création de routines Pratique..., cahier participant
Semaines 4 et 5	Dans chaque classe, 1 routine pour la classe ou par équipe Intégration du forum d'écriture au besoin.	Création de la ou des routines (suite de postures telles arbre, montagne, lotus, etc.) et de l'histoire.
Semaines 5 et 6	Visioconférence sur rendez-vous	Rencontre avec une formatrice de PedaYoga pour présenter le/les routines et recevoir des rétroactions
	Dans chaque classe	Animation des routines (séances) à d'autres classes de l'école Captation vidéo de la (des) séance(s).
	Visioconférence, toutes les classes	Partage de chaque classe présenter et échanger sur leur démarche de création, les bienfaits que le yoga à apporter en classe et leurs résultats.

Aperçu des cahiers de travail



Cahier de l'apprenant
MINIS PROFS



Nom de l'élève : _____



Namasté

Coordonnées de mon formateur
Nom : Ariane Couault
Courriel : ariane.pedayoga@gmail.com
Tél : 613-854-6623

Propriété intellectuelle de PedaYOGA inc.

matériel ai-je besoin
une séance PedaYoga ?

Autres notes:

Guide #1 p.18



Propriété intellectuelle de PedaYOGA inc.

CAHIER
de
YOGA



Nom de l'élève: _____

Propriété intellectuelle de PedaYOGA inc.

Mini-Prof



DÉCOUVRIR LES POSTURES

Utilise la liste de mots positifs. Comment te sens-tu lorsque tu pratiques les postures suivantes?

Les bénéfices de la posture

ARBRE
Je me sens: _____

CHUTE
Je me sens: _____

PHANT
Je me sens: _____

OISEAU
Je me sens: _____



Propriété intellectuelle de PedaYOGA inc.

Aperçu certificat pour élèves



RECONNAISSANCE PEDAYOGA

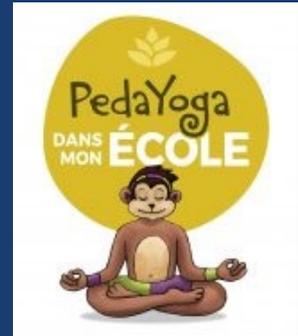
Certificat MINI PROF décerner à:

Ariane Jouault

Formatrice PedaYoga

Émis en date de

Autres initiatives PedaYoga



- Animations virtuelles par nos animatrices.
- Café rencontre pour la communauté PedaYoga sur l'intégration de la pleine conscience, bienveillance et résilience une fois par mois.
- Trousse d'animations PedaYoga de 8 séances accompagnées de fiches d'animation et capsules vidéo de 30 min. de chaque séance.
- Formations virtuelles et en présentiel pour Professionnel en éducation.



www.campuspedayoga.com

www.pedayoga.com

