

GUIDE DES ACTIVITÉS

Pour les Enfants

Saison 2023 - 2024



Maison de quartier Janine Guettard
45 rue Molière
91330 YERRES
assotailis@gmail.com
07 66 41 21 20
association-du-taillis.net

Danse jazz

Éveil corporel
Atelier parent-enfant

Yoga



Depuis 1983, notre association de quartiers accueille les adultes de Yerres, des communes avoisinantes et au-delà.

Nous l'ouvrons cette année aux enfants et proposons une quinzaine d'activités, praticables par tous, dans plusieurs domaines : sport, danse, éveil corporel, relaxation, culture, loisirs.

Les activités ont lieu toute l'année sauf pendant les vacances scolaires (zone C) et les jours fériés.

Pour toutes informations,

n'hésitez pas à visiter notre site : www.association-du-taillis.net

ou à nous contacter par e-mail : assotaillis@gmail.com

ou à nous téléphoner : **07 66 41 21 20**



Expression corporelle pour les Enfants *2023 - 2024*

Danse jazz (6-8 ans) p. 3

Éveil corporel Parent-Enfant p. 4 & 5
(18 mois-4 ans)

Yoga (6-10 ans) p. 6 & 7

Inscription et paiement en ligne p. 8

Danse jazz – Pour les Enfants de 6 à 8 ans.



C'est une manière ludique de développer la motricité, notamment par la coordination ou l'indépendance des membres, d'appréhender sur des thèmes musicaux variés la maîtrise du mouvement dans l'espace et de travailler une mémoire corporelle par l'enchaînement de pas.

En plus d'être une formidable activité sportive et ludique, la **danse jazz** développe grandement l'esprit créatif, et ce, notamment grâce à la diversité et la richesse des chorégraphies.

À travers la pratique de cette discipline, réputée pour bénéficier d'une grande variété musicale, les enfants se familiarisent avec plusieurs univers musicaux et s'ouvrent à divers horizons acoustiques.

La danse favorise la sociabilité de l'enfant et la pratique collective, elle stimule l'imaginaire et le sens artistique, **elle permet surtout de s'amuser et de se faire plaisir !**

Après quelques mouvements debout et au sol, les enchaînements sont simples et entraînants sur des musiques variées. Un travail d'improvisation permettra de développer l'écoute et la créativité. Tous les cours comportent différents temps :

- ♦ Échauffement durant lequel les fondamentaux de la danse jazz sont mis en évidence : plié, poids du corps, équilibre, isolation, etc.
- ♦ Apprentissage de pas.
- ♦ Déplacements et sauts.
- ♦ Travail d'un enchaînement ou d'une chorégraphie pour la mémorisation et la coordination.

L'intervenante

Rachel Duray, diplômée de l'Académie Royale des Beaux-Arts de Bruxelles, arrive à Paris à 19 ans pour continuer sa formation de danseuse. Après une belle carrière, elle choisit naturellement de transmettre sa passion et devient professeure de danse et de Pilates.

Par son expérience, elle sait mettre les enfants en confiance pour qu'ils apprennent en s'amusant, en sécurité et en pleine conscience de leur corps et de ceux qui les entourent.

Rachel aborde la technique jazz de manière ludique. Elle accorde une grande importance à la musicalité et laisse place à la créativité de chacun au cours de séances d'improvisation.

Rachel reste à votre disposition pour répondre aux questions que vous pourriez vous poser.

DANSE JAZZ ENFANTS

De 6 ans à 8 ans – Places limitées à 15 enfants par séance.

Chaque mercredi de 9h30 à 10h30

Sauf pendant les vacances scolaires (zone C) et les jours fériés.

Lieu : Maison de quartier Janine Guettard – 45 rue Molière à Yerres

TARIF ANNUEL (1 séance par semaine) : 150 € + adhésion à l'association :

21 € pour un enfant seul

ou 15 € par enfant si adhésion Famille

Paiement comptant par carte bancaire sur notre site ou par chèque bancaire ou chèques ANCV.

Paiement en 3 fois par chèques bancaires remis à l'inscription.

Éveil corporel – Atelier Parent–Enfant.

Voire enfant a entre 18 mois et 4 ans ?

Participez avec lui à un moment privilégié dans cet atelier où vous découvrirez ensemble le corps humain, la musicalité et le mouvement.

Pendant l'atelier d'éveil corporel, le parent et l'intervenante accompagnent l'enfant dans le respect de ses expériences corporelles et sensorielles.

Nous lui permettons, ainsi, d'acquérir son autonomie dans un climat de jeu, de sécurité et de confiance. Il éveille ses sens à travers les jeux corporels, la manipulation d'accessoires, l'écoute, la découverte d'objets sonores, l'exploration de son corps dans l'espace, à l'aide d'appuis visuels, ludiques, sonores et tactiles.

Le parent participe pleinement à toutes les propositions de l'intervenante et accompagne l'enfant dans ce moment unique et privilégié.



Voici un exemple du déroulé de l'atelier :

- ♦ Exploration libre de l'espace et de la musique. Rencontres des autres participants.
- ♦ Former un cercle pour être ensemble.
- ♦ Phase d'échauffement du corps par des petits jeux ludiques : massages, étirements, isoler des membres en mouvement, répéter les mouvements, faire des sons, des bruitages, etc.
- ♦ Mise en place de situations (selon les âges) :
 - ✓ Exploration avec des objets (détournement d'objets du quotidien, foulards, balles en mousse, cerceaux, etc.).
 - ✓ Changements de niveaux : mouvements au sol, rouler, ramper et se relever ; stimuler l'exploration créatrice et individuelle en suggérant des personnages, des histoires, ou des atmosphères.
 - ✓ Exploration à deux en contact : jeux de miroir, de pantin, de guidé-suivi, concours de grimaces, galipette, etc.
- ♦ Chanter et danser sur des airs traditionnels, contemporains, ou des musiques du monde.
- ♦ Découverte du rythme avec des instruments (petites percussions) et objets sonores.
- ♦ Retour au calme, séance de Yoga.

ÉVEIL CORPOREL PARENT – ENFANT

De 18 mois (acquisition de la marche requise) à 4 ans.
Places limitées à 8 familles.

1 Samedi par mois de 9h30 à 10h30 (selon calendrier des dates fourni début septembre)

Lieu : Maison de quartier Janine Guettard – 45 rue Molière à Yerres

TARIF ANNUEL (1 séance par mois) : **198 € + 30 € d'adhésion**

Paiement comptant par carte bancaire sur notre site ou par chèque bancaire ou chèques ANCV.

Paiement en 3 fois par chèques bancaires remis à l'inscription (96 € + 66 € + 66 €).

Chers parents !

Pas besoin d'être danseur ou musicien !

Au contraire cette découverte sera d'autant plus partagée !

Il est par contre nécessaire que vous participiez aux activités proposées pour ainsi stimuler votre enfant. C'est en vous observant, en vous imitant qu'il apprend. Il sera ainsi encouragé à explorer et créer.

Il est important de ne pas avoir d'attentes particulières vis-à-vis de votre enfant car celles-ci vous empêchent de vivre pleinement l'instant avec lui et de voir les choses de son point de vue. Chaque enfant peut réagir très différemment de par son âge, sa personnalité, son environnement quotidien, son vécu (eh oui même s'il est encore tout petit). Certains enfants peuvent imiter très rapidement et d'autres ne font qu'être présents et qu'observer. Certains enfants sont très timides et vont essayer de se cacher. D'autres veulent être le centre de l'attention... et c'est tout à fait normal ! Ayez confiance et patience et appréciez ce qu'il vous montre.



L'intervenante

Rachel Duray est professeure de danse et de Pilates.

Après une carrière de danseuse, elle se dirige naturellement vers le partage et la transmission de sa passion.

Elle débute l'éveil il y a 7 ans en créant à la demande de la directrice de crèche de sa fille à Yerres, un cours d'éveil corporel pour les petits de 18 mois à 3 ans.

Depuis, elle a développé son activité et enseigne l'éveil corporel dans les crèches de plusieurs villes : Paris, Vigneux, Yerres et Charenton.

Rachel reste à votre disposition pour répondre aux questions que vous pourriez vous poser.

Yoga – Pour les Enfants de 6 à 10 ans.



Le yoga, ce n'est pas que pour les grands. Cette activité se pratique aussi chez les petits. Le yoga est source de nombreux bienfaits chez les enfants dès le plus jeune âge. Apprendre à se concentrer, à avoir confiance en soi et mieux se connaître, tels sont les apports d'une telle pratique chez des enfants qui ont beaucoup d'énergie ou au contraire, qui sont trop réservés.

Le yoga version bout d'chou

Le yoga pour les enfants est avant tout un moment de plaisir et d'amusement. Pour maintenir l'attention des petits, les séances sont plus courtes que pour les adultes. Nous avançons progressivement.

Le cours de yoga est rythmé et ludique. **L'apprentissage du yoga chez les enfants se fait essentiellement par le jeu et la narration** via des postures et une initiation aux exercices de respiration.

La séance de yoga est composée de trois étapes :

- ♦ On commence par se réunir, se saluer et présenter le thème qui va conduire toute la séance. Cela peut être une histoire autour de la plage, un voyage, la découverte des animaux.
- ♦ La phase active avec des postures et des techniques de respiration.
- ♦ Un moment de relaxation pour se détendre vient clôturer la séance.

Des postures simples pour les petits

Le yoga pour les enfants n'a pas pour but de reproduire les exercices des adultes. Les séances sont adaptées à eux afin de **rester dans un cadre ludique qui laisse place à l'imagination et l'amusement**.

Il y a donc des postures spécialement prévues pour les petits, pour qu'ils puissent facilement les reproduire, par exemple :

- ♦ Le chat : on se met à quatre pattes et on enchaîne alternativement dos creux, tête vers le haut et dos rond, la tête regarde le ventre.
- ♦ L'arbre : cette posture en équilibre s'effectue avec un pied par terre et l'autre sur la cuisse, le genou ouvert vers l'extérieur.
- ♦ Le lion rugissant : à genoux, les mains posées au sol devant les genoux avec les doigts écartés, on se penche légèrement en avant, en tirant la langue et en ouvrant bien grand les yeux.

Mais aussi le cobra, la sauterelle, le chien, le papillon... de nombreuses postures ludiques et simples. Toutes sont adaptées pour les enfants pour qu'elles soient facilement compréhensibles et réalisables, dans un esprit rigolo.

YOGA ENFANTS

De 6 ans à 10 ans – Places limitées à 8 enfants par séance.

1 Samedi par mois de 10h45 à 11h45 (selon calendrier des dates fourni début septembre)

Lieu : Maison de quartier Janine Guettard – 45 rue Molière à Yerres

TARIF ANNUEL (1 séance par mois) : **150 € + 21 € d'adhésion**

ou 15 € par enfant si adhésion Famille

Paiement comptant par carte bancaire sur notre site ou par chèque bancaire ou chèques ANCV.

Paiement en 3 fois par chèques bancaires remis à l'inscription.

L'intervenante

Manuella Lodato, professeure diplômée de Yoga Intégral par Culture Yoga école Internationale.

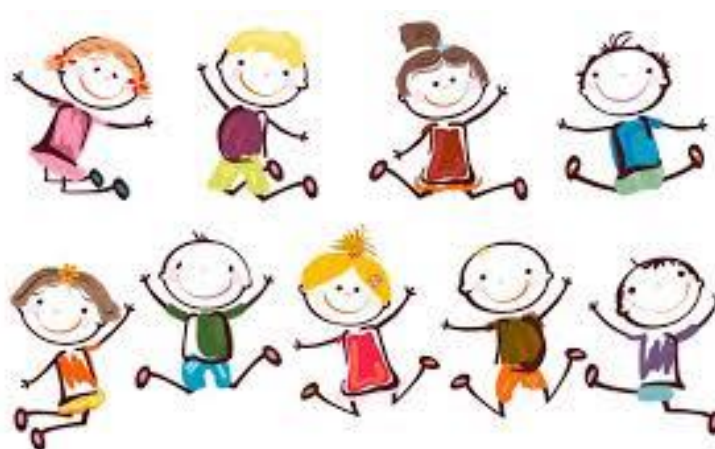
J'ai commencé le yoga à 25 ans, et depuis 15 ans je pratique régulièrement. Cette passion a influencé l'orientation de ma carrière qui est devenue ma profession.

Pendant 6 ans, assistante maternelle, j'ai participé à l'éveil et l'éducation d'enfants. À cette période-là, je proposai déjà aux petits des jeux inspirés du yoga.

Aujourd'hui, je souhaite partager mon expérience avec les plus grands. J'amène les enfants dans l'univers du yoga par des jeux, de la danse, du théâtre, de l'expression corporelle pour évoluer en groupe.

J'enseigne le yoga dans plusieurs associations et entreprises. J'ai aussi adapté mes séances aux personnes en situation de handicap.

L'Association du Taillis accueille aussi les enfants !



INSCRIPTION ET PAIEMENT EN LIGNE

Rendez-vous sur notre site internet : association-du-taillis.net



Inscription pour la saison 2023-2024

En vous rendant sur la page sécurisée mise à votre disposition avec le Crédit Mutuel

- vous complétez vos coordonnées et informations ;
- vous cochez l'adhésion qui vous concerne et les activités auxquelles vous vous inscrivez ;
- vous payez par carte bancaire en une fois.

Avec cette méthode d'inscription, vous n'avez plus de papier à nous faire parvenir, sauf votre certificat médical que vous pouvez remettre à l'animateur de votre activité.

Vos informations personnelles seront traitées selon notre politique de gestion des données.

Les règlements en 3 fois sont toujours possibles
mais **uniquement par chèques**, selon la procédure habituelle :
par courrier, ou en déposant dans une de nos boîtes à lettres,
à Association du Taillis – 45 rue Molière (91330) Yerres.

Les chèques ou coupons-sport ANCV sont également acceptés.



Maison de quartier Janine Guettard

45 rue Molière

91330 YERRES

assotaillis@gmail.com

07 66 41 21 20

association-du-taillis.net

Association à but non lucratif régie par la loi du 1er juillet 1901 – Siret : 329 034 797 00020 – APE : 9499Z.