



# PROGRAMME

# Mini Boum en éveil

Au Centre Viagym  
à la Cité du sport  
de Terrebonne.



invite les tout-petits de 1 à 4 ans,  
accompagnés de son éducateur / éducatrice  
(ou toute autre personne ayant un lien significatif avec l'enfant)  
à explorer le programme

**MINI BOUM en « ÉVEIL ».**

*Programme Mini Boum en Éveil, Club de gymnastique Viagym inc,  
document préparé par Diane Sabourin, octobre 2009.*



2009-2010

**Tous les MERCREDIS  
de 9h00 à 10h30**

Comme éducateur, éducatrice,  
le développement de l'enfant,  
les gestes qu'il pose vous touchent de près.

Sous vos yeux, les miniboums  
prendront leur envol vers leur **AUTONOMIE**.

Comme contact avec le monde extérieur,  
quoi de mieux que la présence  
de son éducateur/éducatrice,  
pour s'engager et explorer en toute confiance  
**UN NOUVEL ENVIRONNEMENT**.

Tout en laissant une grande liberté d'expression,  
le programme **MINI BOUM en Éveil**  
offre une formidable occasion

aux enfants :  
**de bouger en toute sécurité**

aux éducatrices :  
**de recevoir une formation stimulante**

Chacune des rencontres...  
Nos trotteurs à nos grands explorateurs  
réussiront à nous surprendre et à nous émerveiller.



La formation Mini Boum -Viagym  
comporte des ACTIVITÉS DIRIGÉES :

Enfants... 1 à 4 ans :  
Formation de 1 h30.

- la **gymnastique artistique**,  
(Table de saut, les barres, la poutre, le sol)
- la **gymnastique rythmique**,  
(Ballon, foulard, cerceau, etc.)
- le **trampoline, la piste linéaire**
- la **danse créative**,
- la **fosse de réception**
- **éveil sonore, musique**
- **chansons, comptines**,
- le **théâtre, mime**,

ainsi que des **ATELIERS ÉDUCATIFS** :  
(jeux : association, mémorisation,  
logique, observation, comparaison, etc.)

Toutes les activités visent le DÉPASSEMENT DE SOI.  
Nos programmes sont flexibles afin de promouvoir ;  
l'ESTIME DE SOI, l'AUTONOMIE,  
la CRÉATIVITÉ et la CROISSANCE de l'enfant.

À chaque rencontre, nous offrons un équilibre  
entre les jeux actifs et les jeux calmes,  
les activités structurées et les ateliers en jeux libres.  
Une approche en groupe, en petit groupe ou individuellement.

Lors des activités, nous encourageons la participation  
de l'enfant, mais nous respectons son choix d'**observer**  
et d'**apprivoiser** l'activité **avant de s'engager**.  
Nous mettons l'emphase sur le processus et non  
sur le produit lors de toutes les activités.

Un programme adapté pour eux,  
respectant leur rythme de développement  
tout en permettant **de répondre à leurs besoins** :  
Recherche d'**autonomie**, besoin de développer des capacités  
**d'adaptation**, de **coopération**, de **socialisation**;  
besoin de développer harmonieusement  
**la motricité globale** (marcher, courir, sauter, ramper,  
grimper, lancer, porter, se tenir en équilibre),  
et **la coordination motrice** (manipuler des petits engins,  
se déplacer sur un support musical ou  
rythmique participer à des rondes ou jeux chantés).

**La curiosité de l'enfant face au monde qui l'entoure  
représente un phénomène des plus naturel.**

Toutefois, l'aptitude du petit à découvrir et  
à se développer repose d'abord sur lui,  
car il est le maître d'œuvre de son propre apprentissage.

**Je ne peux apprendre à sa place,  
lui seul peut le faire.**

À la Mini Boum,  
nous croyons sincèrement que l'enfant peut être  
**MAÎTRE DE SES APPRENTISSAGES**  
Lorsqu'il est impliqué à part entière  
dans un environnement stimulant  
tenant en haleine **sa curiosité, son intelligence.**

Il apprendra à faire ses choix dans les activités  
proposées en tenant compte de ses goûts,  
de ses talents et de son propre rythme.  
Il les mènera à terme et ainsi développera  
**une IMAGE POSITIVE** de lui.

De plus, les activités proposées sont bâties  
de façon à ce que les miniboums prennent conscience  
des stratégies qu'ils utilisent pour les mener à terme.  
Cette approche leur permet en plus de développer de nouvelles  
habiletés, de choisir celles qui lui permettront de devenir un  
**APPRENANT EFFICACE.**

Un deuxième facteur important à considérer  
est sans aucun doute :

**la qualité de son milieu d'apprentissage,**  
c'est pourquoi une attention est accordée  
au milieu où évolue l'enfant;

Un milieu qui nourrit sa curiosité par la surprise et  
la nouveauté dans la présentation des mises en situation.

Une variété de jeux lui permettant  
de s'engager dans des activités essentielles  
à son développement, de vivre une série d'expériences clés sur les  
plans moteur, social, affectif, cognitif, langagier et représentatif.

Une période d'explorations libres lui permettant de développer sa capacité de démarrer ses propres jeux et d'interagir avec les autres enfants.

Une atmosphère de confiance et de respect pour qu'il puisse s'engager en toute confiance.

En prenant connaissance des différentes périodes de son développement, en tenant compte de son propre rythme, le formateur Mini Boum -Viagym proposera à l'éducateur des enfants un programme à la hauteur de son niveau de développement.

Ces connaissances vous permettront de l'encadrer en toute confiance, d'être en mesure de le guider, de lui faire des propositions adéquates et de le mettre dans des situations stimulantes dans lesquelles il sera à l'aise de vivre de nouvelles expériences.

### **Grâce à des mises en situation**

explorées avec beaucoup de plaisir sensori-moteur, sans consignes trop rigides, les enfants garderont en mémoire des souvenirs agréables, positifs, liés à l'activité de groupe.

### **Développer le sentiment de compétence.**

L'anticipation de son incapacité souvent exprimée :

**« Chu pas capable » !**

De faire face à la situation, entraîne un renoncement sans même avoir ébauché une première tentative.

**L'émotion de la peur prend le pas sur la raison.**

Pratiquée par des enfants de tous âges, la gymnastique comporte cette dimension particulière qui lui est propre ; **l'émotion.**

Faire de la gymnastique  
c`est agir et évoluer de façon acrobatique  
dans un environnement rempli de défis,  
au travers de situations inhabituelles  
comprenant des zones de risques.

Dans ses apprentissages, les miniboums seront confrontés  
à une peur plus ou moins grande, qu`ils devront surmonter,  
sans pour autant pouvoir la supprimer en totalité.

À tous niveaux de pratique,  
chaque nouvel apprentissage, ou presque,  
déclenchera son système de sécurité,  
accompagné d`une des tonalités de la peur,  
allant de l`inquiétude (la plus fréquente), la crainte,  
l`appréhension à la véritable frayeur paralysante.

Progressivement, ils apprivoiseront cette petite voix  
intérieure en étant attentif à ses conseils,  
ils évalueront et réfléchiront  
à la situation « avant » de s`engager.  
Ils feront d`elle « une amie ».

Il est important de faire la distinction entre  
**la peur provoquée**  
(frayeur à l`occasion d`une chute imprévue et incontrôlée) et  
**la peur par anticipation**  
qui est la plus courante.

### **J`apprivoise mon environnement**

Les enfants réduiront leur anxiété en prenant  
contact avec l`ensemble du matériel, nouveau pour lui,  
en faisant connaissance avec différents appareils,  
en se déplaçant de l`un à l`autre et en découvrant  
leur spécificité, en grimpant, en franchissant l`obstacle,  
en se suspendant, en roulant, etc.

Le monde des engins prend sens,  
l`espace gymnique impose sa réalité et sa diversité;  
apparaissent alors les premières intégrations  
des notions de hauteur et de ses variations :  
du bas vers le haut perçu comme  
du rassurant au dangereux,  
le vide et la peur du vide jusqu`au vertige contrôlé.

Ces variations de hauteur vont obliger  
chaque fois l`enfant à monter, à lutter contre la pesanteur,  
puis à descendre en s`y abandonnant,  
à s`élever en grim pant ou en se suspendant  
puis à sauter en contrebas; cette prise de conscience  
de **la gravitation** sera utile et nécessaire  
pour l`évaluation des efforts musculaires à produire,  
mais aussi pour contrôler la chute, pour bien  
tomber et bien réceptionner.

Se **déplacer** à différentes hauteurs,  
en marche simple où à quatre pattes,  
**sur des surfaces plus réduites**  
qui semblent compromettre l`**équilibre**,  
changer de sens ou d`attitudes, affinera le schéma corporel  
tout en lui donnant un bagage riche en sensations.

Après quelques premières séances  
de prise de contact progressives, dosées et sécurisantes,  
les miniboums seront familiarisés avec ce nouveau territoire de jeu.  
Ils seront ensuite confrontés aux premiers gestes plus élaborés et  
aux actions spécifiques de ces éducatifs.

Le choix des exercices s`orientera vers  
les premières mises en situation de **renversement**.

La **rotation** du corps, partielle ou totale, va les amener à ressentir de nouvelles sensations non exemptes d'émotion, progressivement maîtrisée suivant un choix judicieux de l'entraîneur, où, là encore, intervient la notion de variation de hauteur.

Enfin apparaît un complément indispensable dans la maîtrise de la peur à une activité ludique centrée exclusivement sur le contrôle de l'émotion, en rapport avec les trois rotations majeures en gymnastique : les rotations en avant, en arrière et longitudinales) que nous appelons  
**« JEUX DE CRAN »**.

Fortement conseillés dans les deux à trois premières années de pratique, ces jeux, très attractifs pour les jeunes enfants, dédramatisent le climat et renforcent très efficacement sa capacité à s'orienter dans l'espace.

Pour chaque apprentissage, il apparaît donc essentiel que l'éducatrice et le parent accompagnateur attachent une attention particulière à ses interventions. En favorisant une approche à tonalité « positive ». Condition indispensable pour relancer ou maintenir sa motivation, et prédisposer notre enfant à garder une attitude positive dans ses futurs apprentissages.

Chaque intervenant, entraîneur, parent doit être persuadé que, chez les tout-petits,  
**L'ÉMOTION PRIME SUR LA RAISON**

Nos interventions devront se **raffiner**. Nous devons faire appel à notre imagination, user de stratégies, façonner notre approche, rassurer notre petit et l'encourager avec douceur et conviction à initier **une première tentative**.

Par leur spontanéité,  
leurs sourires et leurs pleurs,  
les enfants guideront nos interventions,  
et nos choix d'activités.

Par son milieu riche et stimulant,  
par la structure particulière de son matériel,  
son aspect inhabituel, sa diversité  
de situations possibles...

le programme **MINI BOUM EN ÉVEIL**  
présente un champ opératoire **exceptionnel**  
ayant pour effet d'améliorer d'une façon significative  
les capacités sensori-motrices des tout-petits.

**Accorder « très tôt »  
une importance à l'éveil moteur  
de votre enfant, c'est lui permettre :**

De **décharger** cette belle et étonnante **énergie**,  
de lui donner un moyen de la **canaliser**.

De se procurer un champ **illimité d'expériences**  
et d'avoir l'occasion d'**évaluer ses capacités**.

D'apprivoiser le monde **aérien** (hauteur),  
de développer son **équilibre** et  
par le fait même d'**apprivoiser les émotions**  
reliées à ces nouvelles expériences.

Dans un milieu sécurisant, au travers  
de situations abordées par le jeu et par le plaisir,  
dans le respect des différentes étapes  
du développement psychomoteur de l'enfant.



# Jouer et bouger pour l'enfant c'est GRANDIR !

Quand on est petit on est avide connaître,  
d'apprendre, tout est pour nous émerveillement,  
nos yeux et tous nos sens s'ouvrent à la vie.  
Alors, nous prenons plaisir à découvrir, à apprendre,  
à connaître et à nous émerveiller ensemble.  
Si je réussis à éveiller la curiosité de vos petits,  
à les amuser et à les faire sourire, alors je pourrai dire  
que le défi que je me suis donné est une réussite.

*J'espère avoir piqué votre curiosité,  
et c'est avec enthousiasme  
que je vous attends vous et  
vos enfants dans la formation  
MINI BOUM en ÉVEIL !*

**Diane Sabourin**

*Directrice et éducatrice du programme Mini Boum - Viagym*

*Programme Mini Boum en Éveil, Club de gymnastique Viagym inc,  
document préparé par Diane Sabourin, octobre 2009.*