

Mathilde Guibert  
@mathilde.yogifit -  + de 50 K

# JE FAIS DU SPORT EN FAMILLE

+ DE 50 JEUX  
EXERCICES  
ET POSTURES

Parents  
Zen



Hatier  
parents



Mathilde Guibert

# JE FAIS DU SPORT EN FAMILLE



Hatier  
parents



© Hatier - 8, rue d'Assas 75006 Paris

**Direction :** Rachel Duc

**Responsable éditoriale :** Caroline Terral

**Directeur artistique :** Nicolas Vallet

**Illustrations :** Adejie

**Couverture, graphisme et mise en page :** SKGD-Création

**Chef de studio :** Karine Alary

**Fabrication :** Cécile Labarthe

# Sommaire

## Introduction

p. 4

## Partie 1

Le sport pour tous les âges p. 9

Questions-réponses p. 20

## Partie 2

Postures, jeux et défis p. 23

- |                                               |                                                |
|-----------------------------------------------|------------------------------------------------|
| ● Les postures<br>(3-5 ans) p. 26             | ● Les postures<br>(6-10 ans) p. 59             |
| ● Les respirations<br>(3-5 ans) p. 40         | ● Les respirations<br>(6-10 ans) p. 75         |
| ● Les mini-flows<br>(3-5 ans) p. 42           | ● Les mini-flows<br>(6-10 ans) p. 78           |
| ● Les jeux<br>et activités<br>(3-5 ans) p. 50 | ● Les jeux<br>et activités<br>(6-10 ans) p. 86 |

## Ressources utiles

p. 94

*Introduction*

« DONNER, RECEVOIR,  
PARTAGER : CES VERTUS  
FONDAMENTALES DU SPORTIF  
SONT DE TOUTES LES  
MODES, DE TOUTES  
LES ÉPOQUES. ELLES  
SONT LE SPORT. »

Aimé Jacquet



# Introduction

Bonjour à toutes et à tous, parents et enfants !

Je m'appelle Mathilde Guibert et je suis professeure de yoga. Je me suis formée en Ashtanga Vinyasa, ainsi qu'au yoga pour enfant (de la naissance à l'adolescence). Mais cette activité n'est pas ma seule casquette et je pense que c'est en partie ce qui m'a amenée à rédiger cet ouvrage.

En effet, je suis également assistante sociale. J'ai exercé en polyvalence de secteur au sein d'une commune des Yvelines et me trouve actuellement en maternité dans un hôpital parisien. Je partage mon quotidien entre ces deux activités, auxquelles j'ajoute une troisième passion, le partage et la création de contenu via mon compte Instagram (@mathilde.yogifit).

En résumé, je dirai que je suis passionnée par l'Humain !

## UNE PRATIQUE QUI S'ADAPTE À TOUS

Alors oui, ça en fait des occupations, mais que voulez-vous, c'est ce qui m'anime, et le yoga est justement un pilier pour entretenir mon équilibre et mon bien-être physique et psychique. C'est d'ailleurs un élément essentiel sur lequel je souhaite que l'on s'accorde tout de suite : **LE YOGA N'EST PAS UNE PERFORMANCE ET IL N'EXISTE PAS DE PERFECTION.**

Le yoga est avant tout un ressenti, une expérience personnelle. Peu importe l'âge, le sexe, la condition physique, la mobilité, la souplesse... le yoga est accessible à tous, car il s'adapte à tous. Il n'est ni seulement les postures acrobatiques que l'on peut voir défiler sur les réseaux sociaux, ni seulement la représentation courante d'une discipline très douce et très lente. Il est ce que l'on souhaite et ce que l'on peut en faire. Tout est une question de sensation, et chacun ira plus ou moins loin dans une posture en fonction de ses possibilités. Ainsi, le yoga est une pratique à laquelle vous pouvez tout à fait initier vos enfants et ce dès la naissance ! Cet ouvrage s'adresse à des enfants ayant entre 3 et 11 ans, mais sachez qu'il est possible, d'initier nos tout-petits à l'approche du yoga bien plus tôt encore.

## SE RECONNECTER LES UNS AUX AUTRES

Revenons à nos présentations. Depuis que j'ai commencé à travailler en 2013, j'ai eu la chance de rencontrer un grand nombre de familles. Des familles aux compositions très différentes, avec des histoires et des valeurs éducatives très diverses. Dans ma fonction d'assistante sociale, je suis amenée à engager avec ces familles toute une réflexion sur la parentalité, le lien parent-enfant, le bien-être des enfants, l'autonomie. J'ai animé de merveilleux groupes de mamans de jeunes enfants (0-3 ans) après avoir été formée à la technique de la Concert'Action. De l'ensemble de ces partages, il en ressort toujours le souhait de faire au mieux pour ses enfants. Le souhait de leur accorder des temps d'attention de qualité, malgré un emploi du temps parfois très chargé. Beaucoup de parents me confient leur culpabilité, leur impression de ne pas en faire assez. Pourtant, la simplicité et le lâcher-prise sont une belle source de complicité et d'amour entre les membres d'une famille.

Partager quelques minutes de yoga avec son enfant contribue notamment à créer des temps privilégiés, à se reconnecter à l'instant présent et à être ensemble, tout simplement.

- Nous allons voir au cours de ce livre que le yoga ne se résume pas à la pratique physique. Les postures ne sont qu'une branche de cette discipline. **LE YOGA EST AUSSI LA PRATIQUE DE LA MÉDITATION ET DE LA RESPIRATION.** Nous verrons ensemble comment varier les activités en s'appuyant sur ces différentes pratiques et comment les choisir en fonction du moment et de la forme générale de votre enfant.

- En parallèle du yoga, vous trouverez dans cet ouvrage **PLUSIEURS ACTIVITÉS PHYSIQUES, DE TYPE RÉVEIL ET RENFORCEMENT MUSCULAIRE, SOUS DES FORMES TRÈS LUDIQUES**. Nous avons souhaité ajouter cette note sportive, qui a une complémentarité très intéressante avec le yoga. En effet, elle vient solliciter le corps et le mental sous un angle encore différent, en renforçant l'appareil locomoteur des enfants, quand le yoga travaille majoritairement la mobilité. Ces exercices physiques ont été imaginés et rédigés avec la participation de Mathieu PEREIRA, préparateur physique d'athlètes de haut niveau à l'INSEP (Institut National du Sport, de l'Expertise et de la Performance) et de sections de sport étude.

## AMUSEZ-VOUS !

Chacune des activités a été pensée de façon la plus accessible possible. Il s'agit avant tout de prendre conscience de l'importance de bouger, de travailler la mobilité, de respirer et d'observer.

La complicité et le plaisir de partager des moments en famille sont le fil conducteur. Et même si quelques challenges vous sont suggérés, gardez à l'esprit qu'il s'agit de proposer sans imposer. Ne culpabilisez pas si vous ne parvenez pas à maintenir une régularité, ou si votre enfant refuse de pratiquer de temps à autre. Ce livre n'est pas un programme. Il est une source d'idées et d'inspirations. Un outil que chacun peut s'approprier à sa manière.

*Partie 1*

# LE SPORT POUR TOUS LES ÂGES

