

ACTIVITES CULTURELLES

Claquette et modelage...

L'association « Les enfants de Gorée » propose des cours de claquettes pour enfants à partir de 8 ans. Ainsi que des cours de dessin, peinture, modelage argile avec le plasticien Fazian.

► **Contacts : 0596.52.16.94 et 0696.25.52.49**



Pratique

Quoi : YOGA et Méthode Éducative 3C
 Nom de la société : Yoga Life West Indies
 Intervenants : Lisa Cilla et Guillian Hospice
 Lieux : Bât Floracom à Califormie-Lamentin et Patio de Cluny à Schoelcher
 À partir de quel âge ? Dès 4 ans jusqu'à l'âge adulte
 Horaires :
 Patio de Cluny
 4-6 ans : mercredi 16h-17h
 7-10 ans : mercredi 11h-12h
 11-14 ans : mercredi 16h-17h
 15-18 ans : mercredi 17h-18h
 Lamentin (Californie)
 4-6 ans : mercredi 16h-17h
 7-10 ans : mercredi 17h-18h
 11-14 ans : vendredi 17h-18h
 Yoga Bébé et Moi : Une fois par mois le samedi, de 16h à 16h45 au Lamentin (Californie)
 ► **Contact : 0696.77.32.72**
 Site : www.yogalifewestindies.com

« Valoriser les attitudes positives de l'enfant et le responsabiliser »

Lisa Cilla et Guillian Hospice proposent des cours de yoga pour enfants afin qu'ils apprennent à se sentir bien dans leur corps. Pas seulement... ils nous en disent plus !

A qui s'adresse vos cours de yoga ?
 Il s'agit de cours associés à une méthode éducative appelée 3C – ME3C ou Concentration-calme-contrôle. Une technique psychomotrice adaptée aux enfants de 4 à 18 ans. Les cours s'adressent à tous les enfants qui souhaitent se sentir bien dans leur corps, apprendre à se concentrer, à mieux gérer leurs émotions et leur stress. La Méthode est efficace quelque soit le type d'enfant : agité, timide, hyperactif, précoce, agressif, ayant un manque de confiance en soi, les enfants DYS (dyslexiques, dyspraxiques...) et bien sûr, l'enfant ne présentant pas de problématique particulière.

Vous avez une approche pédagogique particulière...
 La ME3C repose sur une connaissance des besoins fondamentaux de l'enfant. Le moniteur ne transmet pas que des techniques, il a pour rôle de valoriser les attitudes positives de l'enfant, de le responsabiliser, de lui

enseigner le respect de soi et de l'autre. Le cours se déroule dans un cadre apaisant, dans le silence et dans le respect de règles qui permettent le bon déroulement de la séance. Le moniteur doit avoir une autorité bienveillante qui va aider l'enfant à donner le meilleur de lui-même.

Qu'est-ce que le yoga apporte aux jeunes enfants ?
 Notre objectif est de permettre aux enfants d'être équilibrés sur tous les plans (mental, émotionnel, physique) à travers la pratique d'exercices divers. L'enfant apprend à se faire du bien, à relâcher les tensions à travers des exercices de respiration, des exercices physiques, dynamiques, des jeux à deux ou en groupe, il s'entraîne à la concentration et développe l'attention et la capacité à revenir

au calme et à se relaxer.

A quel rythme ?

Une fois par semaine dans chaque centre (Lamentin-Californie et Schoelcher-Cluny) par tranche d'âge : maternelle, primaire, collège, lycée.

Vous avez aussi du yoga maman-bébé : qu'est-ce donc ?

Nous proposons aux parents de pratiquer le yoga avec leur bébé (3 mois-9 mois et 10 mois-

3 ans). C'est une activité d'éveil corporel pour les bébés qui permet aux parents d'avoir une activité physique. L'enfant découvre les postures de yoga, il prend conscience de son corps, de sa respiration et apprend à se relaxer tout en s'amusant. Les bébés sont naturellement des yogis, c'est à nous adultes de retrouver la souplesse et la joie naturelle de la naissance ! Dans ce moment de partage, l'enfant redécouvre pendant quelques instants...



« L'Heure du conte » pour bien grandir...

Valer' Egouy est un conteur d'aujourd'hui. Il est également le directeur artistique de l'association Virgul' et fervent militant pour la remise au goût du jour du conte martiniquais... Il nous dit en quoi ces contes font grandir les enfants !

À qui s'adresse cette heure du conte ?
 « L'Heure du Conte » mise en place par Virgul' et ses partenaires, est un espace de rencontre, d'écoute et de partage qui s'adresse à toutes les personnes qui ont

José Dalmat



envie de donner et recevoir, grandir, apprendre... C'est un moment privilégié de vivre des histoires dans le plaisir pour le jeune public toujours accompagné, les adultes et même nos aînés. On garde toujours son âme d'enfant.

Qu'est-ce que ce module apporte aux jeunes enfants ?

L'écoute des contes aide à se structurer mentalement. C'est comme une préparation à l'apprentissage. Le conte aide à mieux comprendre la vie et l'humain. Il permet une (re) découverte des contes, de l'art de conter, des conteurs et conteuses venus aussi d'horizons différents. Cela permet l'écoute d'une palette très différente de l'oralité. C'est aussi une (re) découverte ou un approfondissement de ce patrimoine immatériel de l'Art de la parole, très ancré en Martinique : la tradition orale existe, il est important de la faire perdurer, la renouveler et la transmettre.



Quel rythme ?

Ce sont des rendez-vous mensuels, voire bimensuels pour la Bibliothèque Schoelcher de Fort-de-France et la Médiathèque du Saint-Esprit. Notre objectif étant de couvrir tout le territoire et être régulier.

En quoi l'activité est-elle martiniquaise ?

La tradition orale, patrimoine immatériel, est ancrée dans les mémoires des Martiniquais : c'est indéniable ! Et, il est important de continuer à faire découvrir à notre jeunesse, nos enfants cet art fondamental, parfois méconnu ou quelque peu perdu du fait de l'introduction dans notre quotidien de l'image, des nouveaux outils de communications. En réalité, les écrans nous éloignent de l'autre humain avec qui nous avons besoin d'échanger, de partager. L'imaginaire se développe par le récit et l'écoute de la parole « sacrée », celle qui a traversé les années. Au-delà d'être au cœur de la mémoire martiniquaise, antillaise ou caribéenne, elle est sans frontière donc universelle !

Et aussi...

- > VIRGUL' propose des animations et spectacles à la demande, avec une attention toute particulière de s'accorder à l'âge des enfants, au souhait de traiter un sujet particulier si besoin etc... Nous avons aussi des temps forts tout au long de l'année : le « Festival International Contes et Musique dans la Cité » qui se déroulera cette année du 6 au 18 octobre, avec des spectacles dans toute la Martinique en soirée, aussi en milieu scolaire.
- > Les animations : « Arbres de Noël », « Lire et dire pour le plaisir » qui met à l'honneur un (e) auteur (e) ou un thème.
- > Notre palette d'artistes et de spectacles nous permet de toucher le plus grand nombre, de la crèche aux aînés en passant les lycéens.
- > Autres activités de l'association : pièces contées, contes joués, marionnettes, magie, musique...

Pratique

Nom de l'association : Virgul'
 Prochain rendez-vous de « L'Heure du Conte » : mercredi 30 septembre à la médiathèque du Saint-Esprit à 16h 00 en compagnie de Valer' EGouy. Gratuit.
 ► **Contact : 0696.85.69.82**
comvirgul@gmail.com