



ETAT DE FRIBOURG  
STAAT FREIBURG

Service de la santé publique SSP  
Amt für Gesundheit GesA

Route des Cliniques 17, 1700 Fribourg  
T +41 26 305 29 13, F +41 26 305 29 39  
www.fr.ch/ssp

## Bouger et avoir conscience de son corps pour bien se développer

### Demi-journée de formation à l'attention des structures d'accueil extrafamilial du canton de Fribourg



**Samedi 1<sup>er</sup> février 2020**

Institut agricole de l'Etat de Fribourg  
Route de Grangeneuve 31  
1725 Posieux

#### Programme

08h00 – 08h25 **Accueil des participant-e-s**

08h25 – 08h35 **Discours de bienvenue**

Anne-Claude Demierre, Conseillère d'Etat, Directrice de la santé et des affaires sociales

08h35 – 08h45 **Présentation du programme de la demi-journée**

Carine Vuitel & Christel Zufferey, Collaboratrices scientifiques, Service de la santé publique

08h45 – 09h35 **Bouger, sentir pour grandir et se représenter: la fabuleuse histoire du schéma corporel**

Chantal Junker-Tschopp, Dr en psychologie du développement, Professeure - Filière Psychomotricité - HETS - HES-SO Genève

09h40 – 10h20 **Ateliers 1 à choix**

10h20 – 10h50 **Pause**

10h55 – 11h35 **Ateliers 2 à choix**

11h40 – 12h20 **Ateliers 3 à choix**

12h20 – 12h30 **Evaluation et fin de la journée**

## Description des ateliers

Vous êtes invité-e à vous inscrire à 3 ateliers sur les 7 proposés ci-dessous :

Ateliers	
Atelier n°1	<b>Fleurs de chantier – Image corporelle positive pour les accompagnant-e-s</b>
	<p>Comment se sentir bien dans sa tête? Bien dans son corps? Interagir positivement avec son environnement? Oser se libérer au milieu des règles sociales? "Fleurs de Chantier" crée un espace de conscientisation et d'expérimentation pour relier des activités diverses avec le thème de l'image de soi. Présentation et expérimentation de la méthode</p> <p><i>Eloïse Zwahlen, Coordinatrice du projet "Fleurs de Chantier", Animatrice socioculturelle - REPER</i></p>
Atelier n°2	<b>La posture: et si on s'inspirait de nos enfants et d'autres cultures?</b>
	<p>Environ 80% de la population souffre au moins une fois dans sa vie de douleurs au dos. Pourtant chacun de nous possède les clés pour faire mentir cette statistique. Présentation et expérimentation de différents types de posture et leur impact sur notre mobilité</p> <p><i>Marie Angéloz et Béatrice Eggertswyler, Physiothérapeutes</i></p>
Atelier n°3	<b>Allons jouer avec notre schéma corporel</b>
	<p>Cet atelier propose sous une forme ludique et parfois surprenante, d'explorer notre propre représentation du schéma corporel. Cette exploration permettra autant de mettre du sens et de l'expérience corporelle sur les éléments théoriques développés lors de la conférence que de tisser des liens avec les enjeux auxquels l'enfant qui se développe doit répondre. Ces clés de compréhension pourront alors venir nourrir la pratique des participant-e-s s'occupant de jeunes enfants.</p> <p><i>Chantal Junker-Tschopp, Dr en psychologie du développement, Professeure - Filière Psychomotricité - HETS - HES-SO Genève</i></p>
Atelier n°4	<b>Les jeux de relaxation – un contenant important dans le développement du schéma corporel</b>
	<p>Expérimentation des outils de relaxation que les professionnel-le-s pourront transposer et utiliser lors de leur quotidien dans les structures avec les enfants. Temps d'expérimentation avec explication du pourquoi on le fait, en lien avec la théorie donnée. Perception et prise de conscience des limites de son corps, corps relâché mais mouvement de la respiration présente, dessiner les limites du corps.</p> <p><i>Silvia Feuz, Thérapeute en psychomotricité – Croix-Rouge fribourgeoise</i></p>
Atelier n°5	<b>Prendre les bonnes habitudes avec les écrans dès le plus jeune âge : outils pratiques pour travailler avec les parents et les enfants</b>
	<p>Présentation de 6 mini-ateliers conçus pour aborder l'utilisation et la gestion des écrans avec les enfants. Chacun de ces mini-ateliers vise à transmettre une recommandation de base afin de favoriser le bon développement de l'enfant.</p> <p><i>Catherine Dorthe et Antoine Bays, Chargés de prévention – REPER</i></p>

<b>Atelier n°6</b>	<b>Les 4 saisons de l'arbre: le jeu des défis!</b>  Présentation, expérimentation et appropriation d'un nouveau jeu de cartes et d'un rallye. Ces jeux proposent des défis autour du plaisir de bien manger et bien bouger. Ils sont destinés aux enfants, à leur famille et à leurs accompagnants et les invitent à s'amuser, rigoler, expérimenter et goûter!  <i>Marilyne Seydoux-Perroud, Diététicienne</i> <i>Marie-Gaëlle Ducrest Rast, Psychomotricienne</i>
<b>Atelier n°7</b>	<b>Les activités sensorielles chez les petits enfants: leur importance, bienfaits et intégration dans le quotidien</b>  Les activités sensorielles sont très importantes pour le développement du petit enfant. Que cela soit par le toucher, le visuel, l'odorat, l'ouïe ou le goût, l'enfant apprend à connaître le monde à travers ses sens. Le sens vestibulaire, en relation avec l'équilibre, ne doit pas être oublié. Chaque enfant réagit différemment à ces stimulations et adapte son comportement en fonction. Cet atelier vise à vous présenter le rôle et le sens des activités sensorielles ainsi que de vous proposer des exemples d'activités sensorielles, simples à mettre en place et intéressantes pour les enfants.  <i>Lise-Marie Busslinger, Géraldine Jordan, Cinzia Millasson, Ergothérapeutes</i>

## Accès

Des places de parc sont disponibles. Nous vous conseillons cependant de privilégier les transports publics.

## Transports publics

Depuis Fribourg, gare TPF

Arrêt « Grangeneuve, Institut agricole »

**Bus n°336, Direction Bulle, gare  
et n°470, Direction Ecuwillens, église**

Depuis Grangeneuve, Institut agricole

Arrêt « Fribourg, gare TPF »

**Bus n°336 et n°470, Direction Fribourg, gare**