

# ATELIER



# LYCEE



## L'adolescent... ancien enfant / adulte en devenir ?

L'adolescent change d'établissement, les règles changent, ses repères sont bouleversés, le monde de ses relations sociales s'élargit.

Par ailleurs, l'adolescence est une période difficile, les attentes envers eux-mêmes et celles des proches envers eux sont de plus en plus importantes, leur corps ainsi que leurs repères changent. Il y a de quoi être déstabilisé, désorienté, stressé et perdre confiance en eux.

### Les solutions du Brain Gym® :

L'Education kinesthésique® / Brain Gym® créé par Paul Dennison vient des Etats Unis et propose depuis 40 ans d'apprendre à s'observer pour savoir où se cache le stress et y remédier par des mouvements simples.

*« Lorsque l'esprit, le corps et le cœur sont actifs et intégrés les personnes s'épanouissent ».*  
Paul Dennison

Je propose des ateliers afin d'aider les adolescents à :

- refaire connaissance avec eux-mêmes :
  - en éveillant leur sens de l'observation de leur ressenti,
  - en leur apprenant à comprendre comment ils apprennent,
  - en les aidant à réduire leur stress notamment lors des examens
- accepter le changement :
  - de leur environnement,
  - de leur corps,
  - de leurs envies,
  - de leurs attentes et celles mises en eux par leurs proches
- à trouver leur place suite au changement de leurs repères :
  - dans l'espace,
  - dans leurs relations sociales.

**Mieux agir et réagir dans la vie quotidienne et  
apprendre avec plaisir et confiance en soi.**

### Détails des ateliers :

Durée : 2 heures

Nombre de participant par groupe : 1 classe (+ accompagnement d'un personnel éducatif pour 10 élèves minimum)

Prérequis : aucun

Tarif : 250 euros

### Tous les mouvements :

- sont donnés à titre d'exemples et sont susceptibles de changer en fonction de chaque groupe,
- sont simples, adaptables à tous et ne nécessitent pas de condition physique particulière,
- peuvent être refaits, même en classe car ils sont discrets et ne perturbent pas les autres élèves qui travaillent,
- prennent moins d'une minute.

D'autres thèmes à votre convenance sont possibles, n'hésitez pas à me consulter.



*Brain Gym® est une marque déposée par Educationl Kinesiology Foundation (315 MeigsRd, #A338, Santa Barbara CA93109 - USA) - <http://www.bringym.org>"*

*Eduction Kinesthésique® est une marque déposée par Brain Gym France, Chantemerle B2 - 04140 Seynes les Alpes*  
*- <http://www.braingym.fr>*

# Découverte du Brain Gym®

## Objectif

Découverte de la technique par l'apprentissage de 4 mouvements de mise en route du Brain Gym®.

## Programme

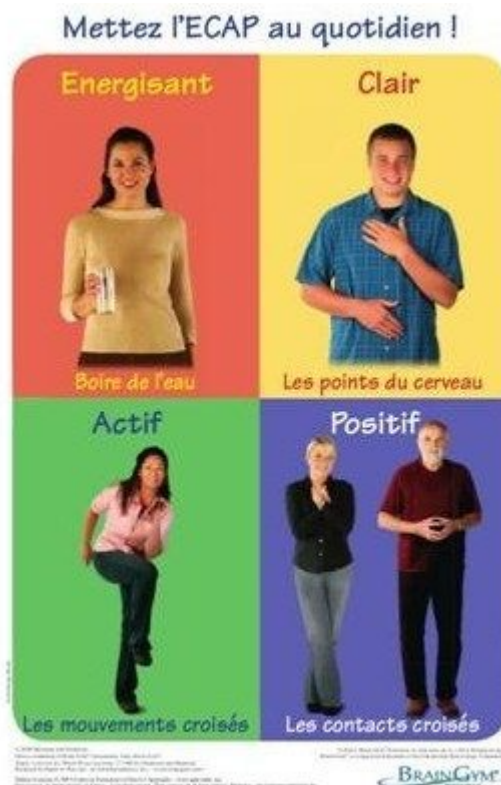
Accueil du groupe :

Présentation et mise en confiance.

Mouvements de l'E-CAP :

A chaque mouvement nous prenons le temps de nous observer avant et après celui-ci afin de mieux comprendre les apports de ce dernier.

- *Boire de l'eau, pour faciliter les échanges d'informations dans le corps.*
- *Les points du cerveau, pour clarifier la pensée et se représenter sa ligne médiane.*
- *Les mouvements croisés, pour activer l'énergie et mettre en fonction les 2 côtés du corps et du cerveau.*
- *Les contacts croisés, pour rééquilibrer l'énergie et revenir à soi.*



L'ECAP permet de se calmer afin de trouver son propre rythme d'apprentissage, il nous relit au groupe et facilite l'accès au moment présent : l'ici et maintenant.

*Bonus : les Points positifs pour éviter d'être submergé par les émotions.*



### Au terme de l'atelier

Les participants auront développé leur esprit d'auto-observation pour mieux se connaître et pourront reproduire un ou plusieurs de ces mouvements dans le cas où ils en ressentiraient le besoin.

# La gestion du stress

## Objectif

Savoir où se cache le stress : dans nos pensées, nos émotions, notre corps pour pouvoir revenir à un état calme et raisonné.

## Programme

Accueil du groupe :

Présentation et mise en confiance.

Mettre l'E-CAP sur l'atelier :

4 mouvements de mise en route dans le processus du Brain Gym®.



Le stress en Brain Gym® :

Les 3 dimensions de l'apprentissage en Brain Gym® sont la latéralité, le centrage et la focalisation qui peuvent être perturbés par le stress.

Mise en situation et observation :

Chaque participant est invité à s'imaginer en train de passer un examen dans une matière qui lui déplaît et à noter ses ressentis.

Mouvements de Brain Gym® :

A chaque mouvement nous prenons le temps de nous observer avant et après celui-ci afin de mieux comprendre les apports de ce dernier.

*Exemple de mouvement :*

- *Le planeur, pour dénouer la chaîne des muscles arrière (protection des tendons).*
- *Les 8 couchés, pour favoriser le traitement des informations visuelles.*
- *La chouette, pour favoriser la communication verbale et non verbale en détendant les épaules et les cordes vocales.*

Ré-observation de la mise en situation et création d'un programme personnalisé.

Chaque participant est invité à repenser à la situation choisie en début de formation et à apprécier l'évolution de ses ressentis.

Pour finir, chacun élabore un programme de mouvement à refaire dans les semaines à venir afin d'ancrer ce nouvel état : choix du/des mouvement/s, durée, moment de la journée... Nous terminons par un temps de félicitations.

## **Au terme de l'atelier**

Chaque participant saura détecter au plus tôt les signes de stress et pourra retrouver son calme rapidement grâce aux mouvements simples

appris durant l'atelier.

## Apprendre plus efficacement

### Objectif

Savoir quelles sont « les portes d'entrée » de notre apprentissage pour apprendre plus rapidement et simplement.

### Programme

Accueil du groupe

Présentation et mise en confiance.

Mettre l'E-CAP sur l'atelier

4 mouvements de mise en route dans le processus du Brain Gym®.

Les profils d'apprentissage en Brain Gym® :

Chacun est unique et a une façon d'apprendre qui lui est propre. Il existe différentes manières d'aborder l'apprentissage selon différents profils.

Mise en situation et observation :

Grâce à quelques activités simples chacun est invité à trouver son profil d'apprentissage.

Puis à observer les différences quand il imagine une situation stressante (examen par exemple) et quand il imagine une situation confortable/plaisante.

Les 3 profils co-existent en nous et nous pouvons nous appuyer dessus quand le stress arrive pour retrouver son fonctionnement optimal.

Mouvements de Brain Gym® :

A chaque mouvement nous prenons le temps de nous observer avant et après celui-ci afin de mieux comprendre les apports de ce dernier.

*Exemple de mouvement :*

- La pompe du mollet, pour retrouver une posture confortable par conséquent notre attention.

- Les contacts croisés en station debout, pour retrouver son calme et observer que même les pieds croisés en déséquilibre, notre corps sait de lui-même compenser pour ne pas tomber.

- Les 8 couchés, pour aider au confort des activités dans le champ médian : lecture, écriture et écoute binaurale.

Ré-observation de la mise en situation et création d'un programme personnalisé.

Chaque participant est invité à repenser à la situation choisie en début de formation et à apprécier l'évolution de ses ressentis.

Pour finir, chacun élabore un programme de mouvement à refaire dans les semaines à venir afin d'ancrer ce nouvel état : choix du/des mouvement/s, durée, moment de la journée... Nous terminons par un temps de félicitations.



### Au terme de l'atelier

Chaque participant connaîtra « la porte d'entrée » de son attention afin d'assimiler les cours sans effort.



---

# Communiquer efficacement

---

## Objectif :

Avoir une écoute claire et s'exprimer avec aisance.

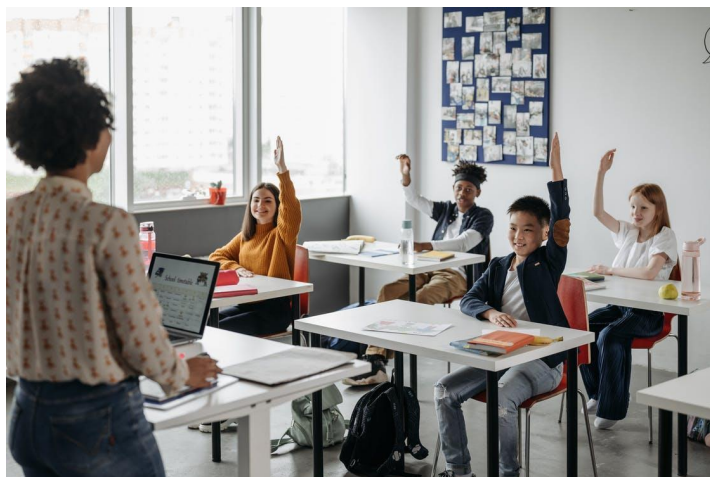
## Programme :

Accueil du groupe

Présentation et mise en confiance.

Mettre l'E-CAP sur l'atelier

4 mouvements de mise en route dans le processus du Brain Gym®.



La communication en Brain Gym® :

Qu'est-ce que la communication : recevoir, traiter et retransmettre l'information que la réception ou l'émission soit écrite ou orale.

Mises en situations et observation :

Chaque participant selon sa problématique personnelle imagine une situation de communication dans laquelle il n'est pas à l'aise et note ses ressentis.

Mouvements de Brain Gym :

A chaque mouvement nous prenons le temps de nous observer avant et après celui-ci afin de mieux comprendre les apports de ce dernier.

*Exemple de mouvement :*

- *Le planeur, pour dénouer la chaîne des muscles arrière (protection des tendons).*

- *Ouvrir grands ses oreilles, pour favoriser le traitement des informations auditives.*

- *La chouette pour favoriser la communication verbale et non verbale en détendant les épaules et les cordes vocales.*

Ré-observation de l'objectif et création d'un programme personnalisé.

Chaque participant est invité à repenser à la situation choisie en début de formation et à apprécier l'évolution de ses ressentis.

Pour finir, chacun élabore un programme de mouvement à refaire dans les semaines à venir afin d'ancrer ce nouvel état : choix du/des mouvement/s, durée, moment de la journée...

**Au terme de l'atelier :**

Chaque participant aura et pourra retrouver  
des idées claires et une meilleure écoute  
pour s'exprimer clairement

---

## Améliorer sa concentration

---

### Objectif

Retrouver une détente corporelle et émotionnelle pour perfectionner l'attention.

### Programme

Accueil du groupe :

Présentation et mise en confiance.

Mettre l'E-CAP sur l'atelier :

4 mouvements de mise en route dans le processus du Brain Gym®.

Mise en situation et observation :

Les élèves sont invités à effectuer un exercice, défini au préalable avec le professeur principal.

Ensuite, les élèves sont invités à observer leur état de concentration sur cet exercice, où et comment se manifeste la déconcentration au niveau de leur pensée, de leur émotion, de leur corps.

Mouvements de Brain Gym® :

A chaque mouvement nous prenons le temps de nous observer avant et après celui-ci afin de mieux comprendre les apports de ce dernier.

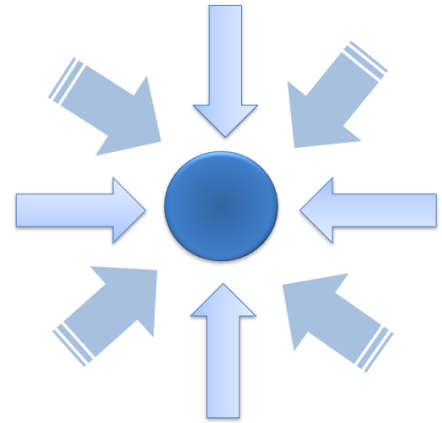
*Exemple de mouvement :*

- *Les bâillements énergétiques permettent de maintenir l'attention en éveil, en détendant le corps et en faisant circuler l'énergie.*
- *La pompe du mollet, pour détendre la chaîne musculaire postérieure.*
- *Regarder, tracer et penser à un X, pour faciliter la convergence, l'analyse du détail, la coordination.*

Ré-observation de la mise en situation et choix de son mouvement préféré :

Les élèves sont invités à reprendre l'exercice et à observer leur nouvel état de concentration.

Pour finir, les élèves sont invités à choisir le mouvement qu'ils ont préférés afin de pouvoir le refaire quand ils sentent que leur concentration n'est pas optimal.



### Au terme de l'atelier

Les élèves pourront mieux savoir à quel moment leur attention décroche et ils auront des outils pour se concentrer plus efficacement et sans effort

---

# Trouver sa place dans son environnement physique

---

## Objectif

Se sentir en sécurité dans son environnement en passant facilement de la vue d'ensemble au détail et inversement.

## Programme

Accueil du groupe :

Présentation et mise en confiance.

Mettre l'E-CAP sur l'atelier :

4 mouvements de mise en route dans le processus du Brain Gym®.

Mise en situation et observation :

Les élèves sont invités à observer leur ressenti quand il regarde un détail de la pièce puis quand ils ouvrent leur regard à la vue d'ensemble : est-ce possible, agréable, plus ou moins confortable que le détail seul ?...

Mouvements de Brain Gym® :

A chaque mouvement nous prenons le temps de nous observer avant et après celui-ci afin de mieux comprendre les apports de ce dernier.

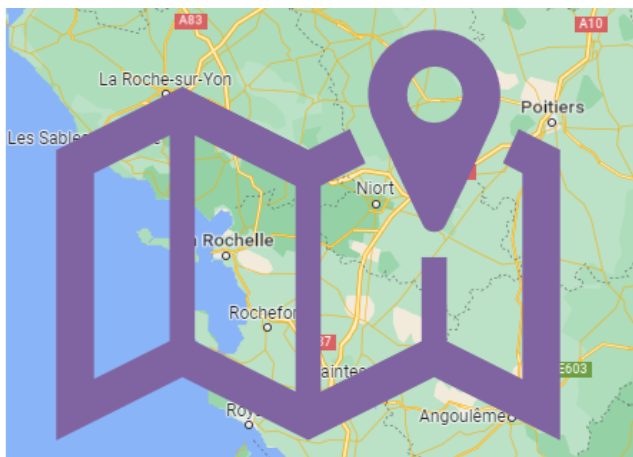
*Exemple de mouvement :*

- *La chouette, pour détendre le cou et augmenter son champ visuel.*
- *Les flexions du pieds, pour détendre la chaîne musculaire postérieure.*
- *Ouvrir grands ses oreilles, pour favoriser sa sécurité par l'ouïe.*

Ré-observation de la mise en situation et choix de son mouvement préféré :

Les élèves sont invités à observer de nouveau leur ressenti quand ils regardent le détail dans la pièce puis en ouvrant leur regard à la vue d'ensemble.

Pour finir, les élèves sont invités à choisir le mouvement qu'ils ont préférés afin de pouvoir le refaire quand ils sentent que leur concentration n'est pas optimal.



## Au terme de l'atelier

Les élèves sauront mieux se retrouver dans leur environnement en pouvant passer

confortablement de la vue de détail à la vue  
d'ensemble.

---

# Trouver sa place dans un groupe

---

## Objectif

Savoir s'organiser et interagir avec les autres.

## Programme

Accueil du groupe :

Présentation et mise en confiance.

Mettre l'E-CAP sur l'atelier :

4 mouvements de mise en route dans le processus du Brain Gym®.

Mise en situation et observation :

Les élèves sont invités à observer leur ressenti quand ils marchent tous ensemble dans une pièce en évitant les collisions, d'abord lentement, puis plus rapidement. En remplacement de la marche je peux proposer une autre activité collaborative (dessin par en groupe de 3 ou 4 par exemple).

Mouvements de Brain Gym® :

A chaque mouvement nous prenons le temps de nous observer avant et après celui-ci afin de mieux comprendre les apports de ce dernier.

*Exemple de mouvement :*

- *Les points du cerveau, pour accentuer la conscience de soi, de son centre.*
- *Les points de l'équilibre, pour ne pas se projeter dans l'autre et savoir garder le juste milieu entre soi et les autres.*
- *Un mouvement de groupe : Le partage ou Mon petit bateau, pour mettre en avant les liens qui définissent le groupe.*

Ré-observation de la mise en situation et choix de son mouvement préféré :

Les élèves sont invités à observer de nouveau leur ressenti quand ils marchent dans la pièce ou quand ils font une activité collaborative.

Pour finir, les élèves sont invités à choisir le mouvement qu'ils ont préférés afin de pouvoir le refaire quand ils sentent que leur concentration n'est pas optimal.



### **Au terme de l'atelier**

Les élèves pourront mieux interagir avec les autres.

Contact :

*S'Uni-Fier par le mouvement*



Laurianne MARTIN

Praticienne en éducation-psycho-corporelle

Tél : 07 66 60 18 68

Mail : [lauriannemartin.bg@gmail.com](mailto:lauriannemartin.bg@gmail.com)

*Attention : Le Brain Gym® est une technique de développement personnel, ce n'est pas une thérapie et il ne se substitue nullement aux professionnels de santé (médecin kinésithérapeute, orthophoniste, psychomotricien...). Je n'établis aucun diagnostic médical, ni de prescription ayant pour vocation de soigner.*

