

# ATELIERS



POUR LES  
SCOLAIRES

## La primaire, l'école des grands...

Celle où l'on passe des jeux libres aux bureaux. Celle où les moments de la journée s'inversent, on passe désormais plus de temps derrière un bureau que dans la cour ou le gymnase.

Les enfants sont-ils tous prêts à cette transition : physiquement, émotionnellement, neurologiquement ?

Rappelons que naturellement l'apprentissage se fait en bougeant, en expérimentant. C'est de cette manière que le bébé se construit, il commence par découvrir sa propre identité, puis son rapport aux autres et à son environnement qu'il cherchera à structurer, ce que nous nommons apprentissage.

A l'école, non seulement, ils ne sont plus libres ni de leurs mouvements, ni de leurs choix d'apprentissage, le programme est imposé et généralement dans un ordre bien précis. De plus, les acquis sont validés par des notes sous entendant l'idée de réussite et à l'inverse d'échec.

Ces facteurs peuvent amener les enfants à une perte de motivation, un stress face à la validation des acquis ce qui entraîne une baisse de confiance en eux. Dans ces conditions, le risque majeur est que les enfants apprennent surtout à ne plus avoir 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 d'aider les enfants à s'éveiller dans l'observation de leurs ressentis pour leur permettre de reconnaître le stress. Je leur présente également, des clés qui leur permettront de trouver leur rythme d'apprentissage et d'éviter de se laisser submerger par leurs émotions. Des ateliers sont également proposés pour les aider dans l'écoute, la lecture, la motricité fine (incluant l'écriture), la concentration, l'intégration ou le renforcement de réflexes archaïques.

En somme, des ateliers pour faciliter la transition de la maternelle à la primaire et pour aider ces jeunes enfants à développer leur apprentissage optimal en prenant en compte leur tête/esprit, mais aussi leur corps et leur cœur.

**Apprendre avec plaisir et confiance en soi.**

### Détails des ateliers :

Durée : 2 heures

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

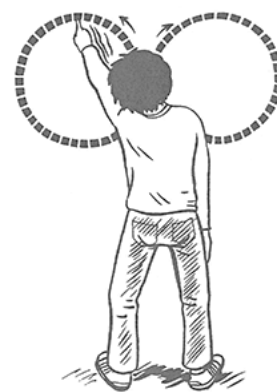
Prérequis : aucun

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.

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>

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

---

## Découverte du Brain Gym® : ECAP / attitudes positives

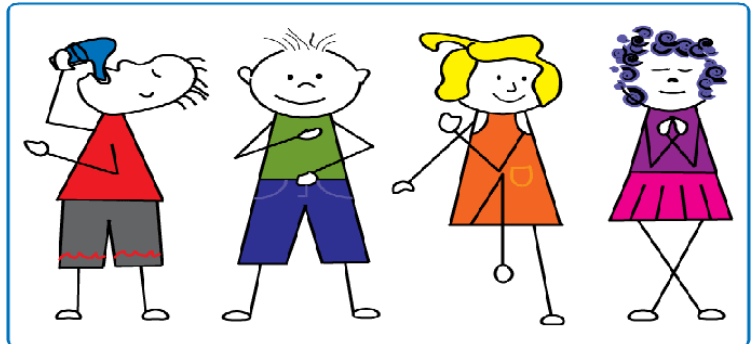
---

### 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.*



Nous terminons par un temps de félicitations

### Au terme de l'atelier

Une affiche de l'ECAP pourra être affichée et une fiche décrivant les mouvements en détail sera également remis à l'enseignant afin que les élèves qui le souhaitent puissent le refaire à volonté.

---

# Ecoute

---

## Objectif

Découvrir une écoute relaxée pour une meilleure compréhension et mémorisation des informations.

## 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 :

L'enseignant ou moi-même commençons à lire une petite histoire. Ensuite les enfants sont invités à dire s'ils arrivent facilement ou non à écouter l'histoire selon différentes échelles : Compréhension, besoin de bouger, besoin de se boucher une oreille, ont-ils ressenti de l'inconfort, ... Si oui, où le situe-t-il ? Dans leur tête, leur corps ou leur cœur ?

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 balancements, pour dénouer les tensions des muscles de la chaîne postérieure et avoir une posture détendue.
- L'Eléphant, pour détendre la zone du cou et des épaules et activer l'écoute binaurale.
- Ouvrir grands ses oreilles, pour détendre la zone des oreilles.

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

Nous terminons la lecture de l'histoire. Ensuite les enfants avec un crayon de couleur différent sont invités à revenir sur les échelles pour noter la différence de perception. Pour finir, les enfants sont invités à choisir le mouvement qu'ils ont préféré afin de pouvoir le refaire quand ils sentent que leur écoute n'est plus efficace. Nous terminons par un temps de félicitations.

### Au terme de l'atelier

Les enfants auront pu observer ce qu'est une écoute efficace et auront à disposition un mouvement permettant de la retrouver facilement.

---

## Motricité fine/écriture

---

### Objectif

Améliore le confort de l'utilisation de la motricité fine.



### 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 enfants sont invités à écrire leur prénom par exemple ou simplement à dessiner. Ensuite, des échelles de notations leur sont proposées sur leur facilité à effectuer la tâche. Ont-ils ressenti de l'inconfort et si oui, où le situe-t-il ? Dans leur tête, leur corps ou leur cœur ?

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 dynamiseur, pour réactiver l'alignement de la colonne vertébrale.*
- *Les 8 de l'alphabet dans les airs, pour ancrer dans le corps tout entier le mouvement nécessaire à l'écriture.*
- *Les bracelets, pour détendre les épaules, les bras et les doigts.*
- *les 8 de l'alphabet sur feuille, pour ancrer la forme des lettres sur le plan du cahier.*

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

Les enfants sont invités à ré-écrire leur prénom ou poursuivre leur dessin. Ensuite, les enfants avec un crayon de couleur différent sont invités à revenir sur les échelles pour noter la différence de perception.

Pour finir, les enfants sont invités à choisir le mouvement qu'ils ont préféré afin de pouvoir le refaire quand ils sentent des difficultés d'écriture. Nous terminons par un temps de félicitations.

### Au terme de l'atelier

Enfants comme enseignants sauront repérer les difficultés d'écriture et pourront refaire au besoin un mouvement pour les aider à retrouver une écriture plus confortable.



---

# Concentration

---

## Objectif

Trouver une posture confortable pour améliorer la concentration.

## 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 enfants sont invités à écouter une histoire. Ensuite, des échelles de notations leur sont proposées sur leur facilité à effectuer la tâche. Ont-ils ressenti de l'inconfort et si oui, où le situe-t-il ? Dans leur tête, leur corps ou leur cœur ?

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 enfants sont invités à ré-écouter une histoire. Ensuite les enfants avec un crayon de couleur différent sont invités à revenir sur les échelles pour noter la différence de perception. Pour finir, les enfants sont invités à choisir le mouvement qu'ils ont préférés afin de pouvoir le refaire quand ils sentent des difficultés d'écriture. Nous terminons par un temps de félicitations.



### Au terme de l'atelier

Les enfants auront une idée des sensations qu'ils ont quand ils commencent à se déconcentrer et connaîtront des mouvements pour les aider à se reconcentrer, à être plus attentif.

---

## Intervenir dans le champ médian

---

### Objectif

Trouver le confort pour les activités dans le champ médian : écouter, lire, écrire...



### Programme

Accueil du groupe :  
Présentation et mise en confiance.

Le champ médian est la zone où les yeux et oreilles fonctionnent ensemble. C'est également le lieu des activités de motricité fine.

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 enfants sont invités deux par deux à se passer un crayon de droite à gauche à une distance de 30 cm environ. Ensuite, des échelles de notations leur sont proposées sur leur facilité à effectuer la tâche. Ont-ils ressenti de l'inconfort et si oui, où le situe-t-il ? Dans leur tête, leur corps ou leur cœur ?

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 8 couchés, pour aider à traverser le champ médian visuel.
- Le crayonnage en miroir sur le dos d'un autre élève, pour trouver sa ligne médiane et de se diriger dans son champ médian.
- Les mouvements croisés variés, pour aider les deux hémisphères cérébraux à œuvrer ensemble.

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

Les enfants sont invités à refaire la poursuite visuelle, deux par deux. Ensuite les enfants avec un crayon de couleur différent sont invités à revenir sur les échelles pour noter la différence de perception.

Pour finir, les enfants sont invités à choisir le mouvement qu'ils ont préférés afin de pouvoir le refaire quand ils ressentent des difficultés d'écriture. Nous terminons par un temps de félicitations.

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

Les enfants pourront avoir accès plus facilement et confortablement à leur champ médian, lieu de la lecture, de l'écriture, de l'écoute...



---

## Ateliers récréatifs en mouvements

---

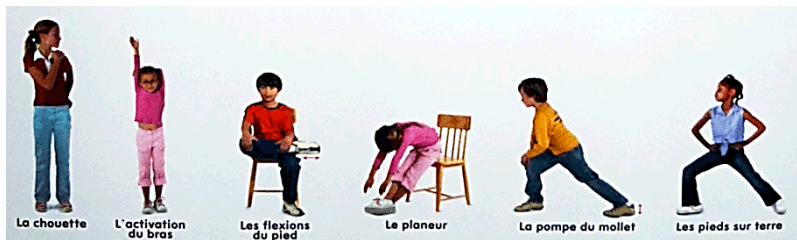
Tous les ateliers comprennent :

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®.



Thèmes au choix :

Histoires ou chants accompagnés de mouvements de Brain Gym®.

Déclinaison en musique de mouvements croisés qui aident l'utilisation simultanée de nos hémisphères cérébraux.

Mouvements d'intégration de réflexes archaïques :

Exemples :

- La respiration du crocodile, c'est-à-dire couché sur le ventre.
- Les retournements pour intégrer le réflexe tonique asymétrique du cou (RTAC).
- Le chat dos creux et dos rond, puis le 4 pattes en avant, puis en arrière voire celui pour atteindre afin d'intégrer le réflexe tonique symétrique du cou (RTSC).
- La fleur pour intégrer le réflexe de moro.
- Le moulin pour intégrer le réflexe tonique labyrinthique (RTL).
- Le lézard (reptation) pour intégrer le réflexe spinal de galant.
- L'ange dans la neige avec dissociation des membres.

D'autres thèmes sont possibles selon vos besoins, vos envies, n'hésitez pas à me consulter.

Pour chaque thème, les enfants seront invités à choisir leurs mouvements préférés.

Nous terminons par un temps de félicitations.

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.