

Ateliers Brain Gym®



améliorer une aptitude
scolaire.

Le Brain Gym® : un outil complémentaire pour aider les enfants dans leurs apprentissages.

Les premiers apprentissages de bébé se font par le mouvement. D'abord il observe tout ce qui se passe dans son environnement et puis il découvre qu'il peut agir dans cet environnement. En général la découverte est fortuite mais par la suite il tente par tous les moyens de reproduire ce qu'il a pu observer.

Dans le même temps son système nerveux continue de se développer, devenant plus performant. Ainsi nous nous préparons à apprendre avec tous nos sens. Et en général, nous sommes prêts pour les apprentissages de type scolaire vers 7 ans.

Cependant l'instruction obligatoire semble avoir omis 2 de ces éléments : premièrement l'école primaire commence alors que nous ne sommes pas prêts neurologiquement pour les apprentissages.

Deuxièmement elle omet notre unité ; tête-cœur-corps pour se consacrer uniquement à la tête.

En effet les programmes de cette instruction obligatoire de 1882 suivent le mouvement « scientifiques » contemporain de l'époque. Les chercheurs décrivent l'intelligence comme langagière et logico-mathématique. Compétences que leurs expériences placent dans l'hémisphère gauche de notre cerveau. Le reste de nos fonctions est dès lors mis de côté, les apprentissages ont lieu assis et font appel uniquement au cerveau. Or depuis, peu de choses ont changé.

Ce système incite les enfants à mettre de côté / débrancher leur autre capacité cérébrale, leur corps et leurs émotions.

En conséquence notre système nous enseigne une seule voie de réussite qui non seulement est discutable et qui, de plus, favorise le manque de confiance en soi, d'estime de soi. En effet en excluant toute autre forme d'intelligence beaucoup récoltent de mauvaises notes et appréciations et oublient leurs propres talents. Enfin il omet de nous apprendre à combattre le stress, pourtant présent à chaque phase de notre apprentissage.

Les solutions du Brain gym :

L'Education kinesthésique® / Brain Gym® vient des Etats Unis et propose depuis 40 ans par le biais de mouvements simples et rapides d'améliorer l'apprentissage en permettant de retrouver rapidement une bonne posture, de gérer ses émotions et de réactiver la pensée rationnelle, en quelques minutes.

Le mouvement est la clé de l'apprentis-sage.

Les activités de Brain Gym®, rapides et faciles à réaliser en groupe avant ou pendant les cours, permettent d'améliorer les aptitudes, la concentration, la confiance et de diminuer le stress. Les enfants adhèrent très vite au principe de ces mouvements quotidiens et beaucoup de professeurs en ressentent eux aussi les bienfaits.

Ces ateliers ont pour but de faire découvrir les bienfaits Brain Gym® aux enseignants ou professionnels de l'enfance et de les aider à mettre en place des pauses Brain Gym® dans leur pratique.

Les programmes de ces ateliers sont spécialement conçus pour les enseignants et professionnel en lien avec les enfants.

Les ateliers permettent :

- de se concentrer sur une aptitude à la fois,
- de découvrir des mouvements et activités à pratiquer en fonction de l'aptitude concernée,
- de pouvoir pratiquer ces mouvements par la suite, en toute autonomie, pour en faire bénéficier les enfants.

Détails des formations :

Durée : 2 heures

Nombre de participant par groupe : 8 à 10 maximum

Prérequis : aucun

Tarif : 25 euros par participant (possibilité de me déplacer dans votre établissement, frais de déplacement à prévoir)

-Tous les ateliers se feront en fonction des besoins de chaque groupe sur l'aptitude choisie.

-Les mouvements sont simples, adaptables à tous et ne nécessitent pas de condition physique particulière.

-D'autres thèmes à votre convenance sont possibles, me consulter



Déroulement de chaque atelier

Objectif

Définir les compétences de l'aptitude choisie et les mouvements Brain Gym® qui permettront de les améliorer.

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®.

D'après l'ECAP le Brain Gym c'est quoi ?

Discussion pour définir le Brain Gym®

Discussion autour de la lecture :

Quelles sont, pour le groupe, les compétences cognitives, scolaire et posturale nécessaire à l'aptitude choisie ?

Mouvements de Brain Gym® :

Selon la discussion précédente nous choisirons ensemble les mouvements permettant d'améliorer les compétences soulignées par le groupe.

Nous apprendrons ensemble par l'expérimentation 5 mouvements maximum.

Nous observerons nos pensées, nos émotions et notre état corporel avant et après chaque mouvement afin de mieux en comprendre les apports.

(com-prendre : prendre en soi)

Partage en petit groupe : comment présenter les mouvements en classe : tel que nous les avons appris ensemble ou inventer une chanson ou un jeu ou une danse ou une histoire...

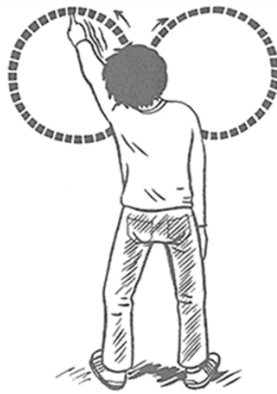
Nous terminons par un temps de félicitations.

Si nous avons encore un peu de temps, en bonus comment retrouver rapidement une attitude positive et la concentration.



Aptitude au choix :

- La lecture.
- L'écriture.
- L'écoute.
- Le langage.
- La mémoire.
- La traversé de la ligne médiane*.
- Les mathématiques.
- L'attention et la posture.
- La concentration.
- L'organisation.
- La vision.
- La voix.
- L'espace.
- La coordination.



* la ligne médiane étant une ligne virtuelle passant verticalement au milieu de notre corps, comme si vous prolongiez de part et d'autre votre colonne vertébrale. Traverser de cette ligne améliore les relations entre la droite et la gauche.

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>

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

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.