



© UD 85

Pour optimiser l'efficacité dans les apprentissages des élèves, nous avons, au sein du département, réfléchi aux rythmes biologiques, aux capacités d'attention, aux besoins élémentaires exprimés par nos élèves: bouger, boire, se détendre mais aussi travailler en confiance, être encouragé, respecté...

Une entrée a été privilégiée depuis une quinzaine d'années sur « la place du corps ». Comment une plus grande prise en compte du corps peut-elle être source de meilleurs apprentissages en classe ?

Nous avons, pendant une dizaine d'années, travaillé avec Georges Courchinoux, auteur de la méthode « Corps et Conscience », méthode qui répondait bien à notre questionnement, car elle prenait en compte chez l'élève toutes ses composantes: intellectuelles, motrices, affectives.

Depuis 5 ans, une opportunité (grâce aux échanges internationaux avec des écoles de Suède et de Norvège) nous a permis de nous sensibiliser au Brain Gym. Cette méthode a aussitôt enthousiasmé les enseignants de Vendée et ils sont, à ce jour plus de 200 à s'être formé. C'est cette expérience que nous souhaitons vous faire partager en espérant qu'elle puisse vous enrichir dans votre pratique professionnelle quotidienne.

Michel Proust

Animateur-Formateur DDEC Vendée



© UD 85

Qu'est ce que le BRAIN GYM ?

L'approche Brain Gym est un ensemble de petits mouvements simples et rapides, à exécuter afin de stimuler les capacités intellectuelles et physiques nécessaires dans les processus d'apprentissage. Elle part du principe que chaque personne apprend en bougeant, tout comme le nourrisson qui explore son environnement, se développe et évolue parce qu'il se meut. La vie est mouvement.

La vocation de cette approche est avant tout éducative. Dans une société sédentaire où beaucoup de gens aujourd'hui sont, par exemple, assis une bonne partie de la journée (école, travail de bureau, ...), il est essentiel que nous apprenions comment notre corps fonctionne, que nous développions notre ressenti et devenions le plus autonome possible quand il s'agit de reconnaître nos besoins et de trouver des solutions. L'approche Brain Gym va ainsi proposer cette démarche en développant notre sens de l'observation :

- > Observer notre façon de bouger ou de nous tenir assis sur une chaise.
- > Notre façon d'utiliser nos yeux et nos oreilles dans un environnement de stimuli.
- > Notre façon de nous organiser dans nos pensées et nos actes.
- > Notre capacité à nous concentrer.

26 mouvements de base structurés autour de thématiques permettent une application aisée et rapide en classe et surtout en groupe.

Des mouvements seront plus spécifiquement utilisés pour des travaux, de type lecture ou écriture. Les mouvements s'organisent autour des trois dimensions dans lesquelles nous évoluons: la latéralité (dimension droite-gauche du corps), le centrage (haut-bas du corps), la focalisation (avant-arrière). Le développement moteur de l'enfant explore les trois dimensions, dès la vie intra-utérine. L'équilibre entre ces trois dimensions permet une meilleure aisance dans l'apprentissage et l'évolution de la personne.

D'où vient le BRAIN GYM ?

Les activités proposées par le Brain Gym ont été créées et/ou développées par Paul et Gail Dennison. Pour ce faire, ils ont collaboré avec des professionnels de santé et d'éducation dans l'objectif d'offrir des outils à toute personne souhaitant : prendre plus de plaisir à apprendre - améliorer ses compétences et son bien être. Les influences des mouvements de Brain Gym sont aussi variées que le Yoga, l'optométrie comportementale, l'énergétique chinoise, la méthode Alexander, etc ... et le bon sens !

L'approche Brain Gym existe depuis plus d'une trentaine d'années et est utilisée dans plus de 80 pays pour des personnes de tous âges.

Recommencer l'enchaînement d'actions jusqu'à l'arrêt de la musique.

Pour en savoir plus :

- > le site de l'association: www.braingymfrance.org
- > Le blog: www.bougerpourapprendre.over-blog.com

Céline Imari
Formatrice en Braingym



© UD 85