

# Cycle 1 > Des témoignages de l'École de Saint Laurent sur Sèvre

« Dans notre école, nous avons eu connaissance du Brain Gym et de ses bienfaits grâce à deux enseignantes qui s'étaient engagées dans cette démarche et qui nous l'ont partagée. De là, un besoin de formation s'est fait ressentir pour à la fois mieux comprendre le Brain Gym et surtout pour savoir l'appliquer dans nos classes de 30 élèves ! Ainsi, avec des écoles du secteur, nous avons vécu 2 journées où nous avons principalement appris les gestes du Brain Gym que nous avons aussitôt expérimentés dans nos classes mais aussi lors de l'aide personnalisée. Nous avons aussi trouvé important d'équiper chaque classe de deux affiches illustrant les gestes de base. Le degré d'appropriation du Brain Gym a été variable selon les enseignants mais ce qui ressort positivement est une meilleure concentration et des élèves plus calmes... sans oublier la « coloration » positive donnée à notre établissement. »

Les parents ont également été initiés au Brain Gym puisque une soixantaine d'entre eux a participé à une conférence organisée par l'A.P.E.L., permettant ensuite à de nombreux enfants de le vivre chez eux. Depuis, quelques familles ont aussi consulté une spécialiste du Brain Gym pour aider leur enfant à surmonter des difficultés d'ordre scolaire et/ou comportementales. Ainsi, le Brain Gym a pu être vécu par l'ensemble de la communauté éducative. »

**Laurent Thibeaud, chef d'établissement**

Pratiquant le Brain Gym depuis quelques années avec les élèves de GS, j'ai pu constater les bienfaits inhérents à la mise en place des exercices de l'ECAP ; cela permet de se préparer à apprendre en 4 étapes, et ce, en quelques minutes seulement ! Les enfants sont aussitôt plus concentrés et plus actifs dans les efforts que je leur demande de réaliser ensuite ! Simple et amusant !

J'ai également pu constater que les élèves qui n'arrivaient pas à réaliser l'exercice de « cross-crawl » (mouvement croisé) lors de la première séance, étaient ceux qui avaient également des difficultés d'apprentissage scolaire !...

De plus, j'ai pu mettre en pratique cette méthode auprès des enfants du primaire lors des séances de soutien le lundi soir ! Quelques minutes de Brain Gym au début de chaque séance permettent de retrouver de l'énergie et de se « remettre en route » avant les activités de remédiation !!

Les deux années précédentes, ces exercices m'ont également permis d'essayer de pallier à des troubles de la concentration ou du comportement (hyperactivité ou lenteur excessive, rêverie, manque de motivation) en séance d'aide personnalisée ! J'ai ainsi pu constater une amélioration très nette du comportement social d'enfants ayant besoin de reprendre confiance eux ! Il en résultait souvent une attitude plus décontractée et une meilleure estime de soi ! Des exercices spécifiques m'ont aussi permis d'aider certains enfants à résoudre des difficultés d'écriture, de mathématiques ou de lecture !

Cette pratique semble réellement augmenter les capacités d'apprentissage et nous savons bien que l'on apprend mieux en bougeant ! Je vous invite donc à faire preuve de curiosité pour découvrir cette méthode tellement simple, efficace, amusante et innovante... !

**Lydie Souef (enseignante en PS)**

Je ne fais pas du Brain Gym tous les jours dans ma classe mais je l'utilise quand je vois apparaître quelques difficultés au moment d'une séance d'apprentissage. A ce moment là, je choisis un des 4 mouvements de l'ECAP : le cross-crawl. Je trouve que ce mouvement permet aux enfants de se relancer dans l'action de recherche.

Mais je l'utilise souvent aussi lors des séances d'aide personnalisée. Les mouvements sont plus ciblés puisque je choisis des mouvements qui répondent aux besoins spécifiques des enfants. Par exemple, pour les enfants qui rencontrent des difficultés en graphisme, j'utilise « le crayonnage en miroir ». Je remarque dès les premières séances les premiers bénéfices : meilleure préhension de l'outil scripteur et une attitude moins crispée sur le crayon.

**Christine Fourré, enseignante en GS.**

Tous les matins, les CP commencent la journée par des exercices de Brain Gym. Certains jours, lorsque j'ometts de faire les exercices, les enfants, spontanément, me les rappellent. C'est bien la preuve qu'ils en ressentent le besoin !

En début d'année, les exercices ne sont pas tous faits avec exactitude mais au fur et à mesure, les élèves les intègrent. Progressivement, chacun est capable d'expliquer l'exercice à réaliser. D'ailleurs, au fil de l'année, ce sont les enfants, eux-mêmes qui proposent les exercices qu'ils souhaitent faire pour bien réussir leur journée. Les élèves s'expriment aussi sur le Brain Gym ; on verbalise le ressenti par rapport à un exercice, on apprend à être à l'écoute de notre corps ; on dit pourquoi un exercice ne nous plaît pas.

Le Brain Gym est une aide importante apportée aux enfants mais il apporte aussi beaucoup aux enseignants dans leur pratique ! Alors, prenons le temps !

**Stéphanie Lamy, enseignante en CP**

## ENERGETISANT

Boire de l'eau aide à se maintenir hydraté, ce qui est très important pour apprendre.



## CLAIR

Les points du cerveau sont des points d'acupuncture. Les stimuler en bougeant les yeux de droite à gauche soulage le stress visuel et aide à croiser la ligne médiane.



## ACTIF

Les mouvements croisés activent les deux côtés du corps et du cerveau. Un mouvement global de tout le corps aide ensuite aux mouvements plus précis (l'écriture, la lecture, les activités sportives...).



## POSITIF

Les contacts croisés permettent de se calmer, de se concentrer tout en stimulant l'équilibre face au stress.

