



FORMATION BRAIN GYM POUR LES ENSEIGNANTS

Je vous propose différents modules de 4h afin de vous accompagner dans la mise en place des activités de Brain Gym en classe. La formation est basée sur le mouvement et l'observation des ressentis. Des temps d'échanges sont prévus à chaque séance afin de partager vos expériences.

Qu'est-ce que le Brain Gym® ?

Le Brain Gym® est un ensemble de 26 mouvements simples et amusants qui favorisent l'intégration sensorielle et permettent à l'apprenant de récupérer ou d'élargir ses capacités d'apprentissage. Ces mouvements simples, pratiqués dans l'écoute du ressenti de chacun, ont un impact sur l'équilibre global « corps-cœur-esprit » : sensations corporelles-émotions-pensées.

Ces mouvements améliorent la mémoire, la concentration, les capacités de lecture, d'écriture et de calcul, l'organisation, la coordination ainsi que les performances sportives et le bien-être en général. Ils peuvent être pratiqués debout, assis ou couché, en groupe ou individuellement, en classe ou à la maison.

✚ Les 3 modules de base du Brain Gym

1. Découverte du Brain Gym

- Notion de Bouger pour Apprendre
- Les 4 mouvements pour se préparer à apprendre : l'ECAP
- Le flux de l'apprentissage
- Identification des différentes expressions du stress dans l'organisme et son impact sur les apprentissages
- Les 3 dimensions : focalisation, centrage et latéralité

2. Les dimensions de la focalisation et du centrage

- Retour d'expériences
- Observation des dimensions et de leur impact sur la concentration et l'organisation
- Apprentissage de 12 nouveaux mouvements
- Introduction à la dimension de la latéralité

3. La dimension de la latéralité

- Retour d'expériences
- Observation de la dimension et de son impact sur la vision, l'écoute et l'écriture
- Apprentissage de 11 nouveaux mouvements
- Choisir un mouvement en fonction de ses besoins
- Associer des mouvements pour un objectif spécifique : mémoriser, lire à voix haute, lire à voix basse, écrire, se concentrer, comprendre...



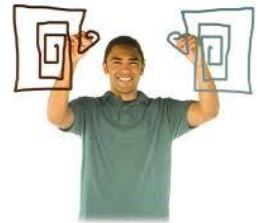
✚ Le crayonnage en miroir : 2 modules

Le crayonnage en miroir est un exercice de Brain Gym® qui permet d'expérimenter l'expression artistique avec nos deux mains. Les différentes activités permettent de retrouver du plaisir à dessiner et à écrire. Elles procurent également une détente des yeux, des bras et des mains permettant une meilleure tenue

du stylo et l'amélioration de l'écriture. Les parties droites et gauches stimulées ensemble permettent d'accéder à une nouvelle forme de créativité artistique et d'accéder à de nouvelles idées avant la rédaction d'un texte ou d'un projet par exemple.

1. Découverte du Crayonnage en miroir

- Exploration du mouvement dans l'espace
- Exploration de différentes activités sur différents formats de feuilles et différents outils (crayons, feutres, pastels gras et secs, peinture)
- Naviguer dans la page pour mieux se repérer



2. L'Art du Crayonnage en Miroir : approfondissement

- Observer et reproduire des formes, des objets simples
- Repérer les différentes lignes médianes : le crayonnage flottant
- Jeu coopératif de crayonnage en miroir
- Création libre

Sacs, balles et réflexes

Les réflexes archaïques sont des mouvements involontaires présents à la naissance. Avec le temps, ils vont s'intégrer pour laisser la place à des mouvements volontaires. Parfois des mouvements réflexes parasites subsistent, ou réapparaissent dans une situation stressante, notamment en milieu scolaire. On peut alors observer de l'agitation, des difficultés pour écrire, des trous de mémoire...

Les activités avec des petits sacs de grains et des balles vont permettre de libérer le stress, augmenter ses capacités de concentration et de participer à l'intégration des réflexes pour accéder plus facilement à son potentiel d'apprentissage.

- Présentations de quelques réflexes
- Jeux individuels et collectifs avec des sacs et des balles
- Activités kiné-tactiles pour favoriser les apprentissages
- Partage d'expériences



Modalités d'intervention

Lieu : dans votre établissement scolaire, si possible

Dates et rythme des interventions : à définir ensemble

Tarif pour un module de 4 h : 75 € par personne

Tarif pour 3 modules de 4 h : 220 € par personne (Tarif dégressif à partir de 5 participants)

Nombre de participants : 3 à 8 personnes au maximum pour faciliter les échanges

Contact

Marilyne Quéré – Accompagnante en Brain Gym® et Intégration Motrice Primordiale

Cabinet SQY Santé – 21 E rue Jacques Cartier – 78960 Voisins-le-Bretonneux

Tel : 06 87 56 22 38

Mail : mouvharmonie@orange.fr

Site : www.mouvharmonie.fr