

Ateliers découverte du Brain Gym® / Éducation Kinesthésique® et des réflexes archaïques avec A'TRIBU, *mouvement, apprentissage, créativité*

Se préparer à apprendre, observer, lire, écouter.



Parce que l'on apprend avec sa tête, son corps et son cœur, j'accompagne aujourd'hui enfants, ados et adultes vers cet équilibre en explorant les compétences physiques d'apprentissage et en sensibilisant sur le besoin de mouvement pour stimuler et faciliter les apprentissages.

Cet accompagnement se fait à l'aide d'activités ludiques, motrices, artistiques et expressives.

Brain Gym et Éducation Kinesthésique

Le mouvement est la clé de l'apprentissage

L'Éducation Kinesthésique® (Edu-K) est une approche éducative efficace qui utilise principalement des mouvements simples, ludiques et des activités motrices et artistiques dans

le but de favoriser l'apprentissage, d'optimiser nos compétences et d'accéder à un équilibre physique, émotionnel et cognitif.

Le Brain Gym® est un module de l'éducation kinesthésique qui désigne un ensemble de 26 mouvements. Les mouvements de Brain Gym rétablissent le fonctionnement naturel de l'apprentissage et restaurent un état d'intégration.

Il s'agit donc d'une approche éducative composée de mouvements simples et spécifiques conçus pour améliorer les capacités d'apprentissage et les performances cognitives des enfants.

Le Brain Gym est basé sur plusieurs principes fondamentaux qui soulignent l'importance de l'intégration corps-esprit pour un apprentissage optimal.

Le mouvement est essentiel pour activer les zones du cerveau impliquées dans les processus d'apprentissage. Les exercices de Brain Gym et de réflexes archaïques/motricité primordiale sont conçus pour stimuler ces zones, favorisant entre autre une meilleure concentration, une mémoire plus vive et une pensée plus claire.

Les bienfaits du Brain Gym et du travail des réflexes archaïques pour les enfants en milieu scolaire :

- sur la sphère cognitive

- amélioration de la concentration, de l'organisation, de la communication
- développement de la mémoire
- impact global sur les compétences scolaires ; lecture, écriture, oralité, mathématiques,...
- stimulation de la pensée critique et de la créativité

- sur la sphère émotionnelle et relationnelle

- réduction du stress et de l'anxiété
- amélioration de la confiance en soi
- renforcement des compétences sociales
- développement de l'intelligence émotionnelle

- sur la sphère physique

- coordination et motricité fine
- amélioration de la posture
- énergie et bien-être physique
- prévention des troubles musculo-squelettiques

Les troubles musculo-squelettiques, tels que les douleurs au dos, au cou et aux épaules, peuvent affecter même les jeunes enfants, surtout lorsqu'ils passent de longues heures assis à des bureaux ou devant des écrans. Le Brain Gym propose des exercices spécifiques pour étirer et renforcer les muscles, ce qui peut aider à prévenir ces troubles.

Le Brain Gym offre donc une approche globale pour soutenir le développement des élèves, non seulement académiquement, mais aussi émotionnellement, socialement et physiquement. En adoptant cette méthode, les écoles peuvent aider les élèves à devenir des apprenants plus équilibrés, confiants et résilients. Le Brain Gym n'est pas seulement une série d'exercices, mais un mode de vie qui promeut le bien-être intégral des enfants, préparant ainsi les générations futures à affronter les défis de la vie avec sérénité et compétence.

De plus en plus d'enseignants utilisent ces mouvements pour aider leurs élèves, de nombreux étudiants les pratiquent pour faciliter leur apprentissage, des parents intègrent le Brain Gym dans leur quotidien et de nombreux adultes favorisent ainsi leur équilibre et leur bien-être.

Le mouvement comme aide aux apprentissages

Exemple - Interventions école élémentaire de Sauxillanges – Novembre 2024

Bouger pour apprendre, utiliser les activités Brain Gym en lien avec le thème de la relation aux écrans.

Découvrir notamment des mouvements pour la vision et l'intégration sensorielle mais aussi des mouvements favorisant l'écoute.

Il s'agit de questionner les enfants et les enseignants sur la notion d'observation. Que signifie pour moi observer ? Suis-je observateur /trice ? De quelle manière ma vision fonctionne-t-elle avec mes autres sens ? Quels sens j'utilise pour prendre une information et l'intégrer ?

Mais également de faire découvrir aux enseignants et aux enfants des mouvements et activités permettant entre autre une mise en mouvement des yeux, une détente du corps, une

préparation à l'écoute active.

Les mouvements effectués ont permis de :

- libérer les tensions visuelles et corporelles en vue d'une lecture facilitée
- relaxer les yeux, détendre les muscles
- stimuler la coordination oculo-motrice
- ciller pour défaire l'habitude de fixer le regard et faciliter l'accommodation visuelle
- stimuler la vision de proche à loin et inversement
- activer la vision périphérique, centralisée et la perception de la profondeur
- encourager la vision binoculaire (entraîner les yeux à travailler ensemble)
- libérer la posture de sur-focalisation
- améliorer la conscience spatiale
- s'entraîner à séparer les mouvements de la tête de la focalisation oculaire
- stimuler la concentration et l'écoute active
- améliorer l'équilibre
- favoriser la détente du corps, du cou de manière générale

La vision ce n'est pas seulement voir. Elle sert à mémoriser, imaginer, interpréter ce que nous percevons, intégrer les diverses données sensorielles, pré-voir, conce-voir,...

Public concerné par ce projet : du CP au CM2

Effectif : atelier en classe ou demi-classe selon possibilité. Le groupe en demi-classe est toujours un plus.

Lieu : en classe ou dans une salle dédiée avec espace dégagé.

Durée : atelier d'1h à 1h30 selon le nombre d'ateliers prévus au total.

Animé par

Anna Martinez - A'TRIBU - 06 72 01 10 65 / contact@annamartinez-atribu.fr



Qui je suis ?

Anna Martinez – A'TRIBU

- Médiatrice culturelle de formation et de profession pendant 12 ans
- Désormais praticienne psycho-corporelle
- Accompagnante certifiée en Éducation Kinesthésique®
- Animatrice/formatrice en Brain Gym®
- Intégration des réflexes archaïques

Passionnée par l'humain, j'accompagne les personnes de tous âges grâce à l'éducation kinesthésique et aux réflexes archaïques. Mon approche éducative favorise un éveil corporel, sensoriel et moteur, permettant de surmonter les blocages cognitifs et émotionnels tout en retrouvant équilibre et liberté d'action.

Je suis persuadée que le mouvement, le jeu, l'enthousiasme et les activités artistiques sont indispensables pour stimuler l'apprentissage.

Les ateliers se déroulent dans un environnement bienveillant, propice à la prise de conscience des capacités de chacun.e. J'utilise divers outils tels que la Communication Non Violente, les mouvements de Brain Gym, d'éducation kinesthésique et les réflexes archaïques.



www.annamartinez-atribu.fr

Réseaux sociaux : facebook / instagram - atribuEduk

Plus d'informations

- Site officiel de Brain Gym International : www.braingym.fr
- *Brain Gym, le mouvement clé de l'apprentissage* livre de Paul Dennison