

Congrès AGEEM

Caen 2015

Bien dans sa tête, bien dans son corps.
Apprendre avec le Brain Gym.



Aurore Fervail

Micheline Schlikker

Apprendre par corps

Quelle est la place du corps dans les apprentissages ?

Bien dans sa tête, bien dans son corps. Apprendre avec le Brain Gym.

Ce travail a été réalisé par Aurore Fervail et Micheline Schlikker

Introduction

Les élèves et l'enseignant, lorsqu'ils pénètrent dans la classe, ne déposent pas leur enveloppe corporelle, leur tonus musculaire, leurs émotions et leur système nerveux aux vestiaires. Lorsque l'on aborde un apprentissage, on a parfois tendance à oublier l'importance du lien qui existe entre le corps et l'esprit.

Objectifs

- Intégrer le Brain Gym en classe maternelle afin de redonner au corps la place qu'il mérite dans les apprentissages ;
- Améliorer la perception du corps ;
- Favoriser l'autonomie ;
- Développer le calme et la concentration au niveau des apprentissages ;
- Etre bien dans sa tête et bien dans son corps pour apprendre de manière sereine.

Démarche

Ce travail est le fruit d'une collaboration entre Aurore Fervail, institutrice maternelle en moyenne et grande section à l'école St-Joseph de Mons (Belgique) et Micheline Schlikker, professeure d'éducation corporelle et de psychomotricité à la Haute Ecole Louvain en Hainaut (département pédagogique de Leuze-en-Hainaut).

Pour ce faire, nous avons confectionné une « boîte à outils Brain Gym » dans laquelle se trouvent des outils théoriques permettant de comprendre ce qu'est le Brain Gym, des pistes concrètes montrant comment intégrer celui-ci de manière ludique dans une classe maternelle, ainsi que du matériel concret.

Nous attirons votre attention sur les couleurs utilisées ; celles-ci reflètent les liens existant entre différents éléments de ce projet.

Pour mieux comprendre ... Le Brain Gym en quelques mots.

Lorsque nous bougeons, nous impliquons instantanément trois dimensions du corps et cherchons à maintenir notre équilibre entre l'avant et l'arrière, le haut et le bas, la gauche et la droite.

Quand nous accédons à ces trois dimensions de manière fluide, notre posture est équilibrée et nous accédons à notre fonctionnement cérébral maximal. Par contre, quand nous sommes soumis à un stress, nous avons tendance à limiter nos mouvements, à sur-utiliser un ou plusieurs muscles et donc à induire des tensions asymétriques. Nous sommes alors moins ouverts à l'apprentissage, bloqués face aux nouveautés et moins concentrés sur nos activités.

Si ces tensions musculaires persistent, elles finiront par être assimilées à une situation « normale » et empêcheront de fonctionner de manière fluide.

Le Brain Gym est un ensemble de 26 mouvements simples et ludiques qui peuvent être pratiqués debout, assis, couché, seul, en groupe, en classe ou à la maison. Ces mouvements visent à réactiver les zones du cerveau "mises en veille". Ils permettent ainsi de retrouver son équilibre, de dépasser les états de blocage et de se retrouver en pleine possession de ses moyens pour relever les défis et prises de risques que suppose tout nouvel apprentissage. Ces mouvements explorent trois dimensions d'apprentissage en lien avec les trois dimensions spatiales :

- **La dimension de la focalisation (avant-arrière)** donne accès à nos sensations physiques. Elle permet de se concentrer, de comprendre et de participer à de nouvelles situations d'apprentissage. C'est « l'intelligence d'attention ».

➔ **Test pour explorer la dimension de la focalisation : le pingouin**



- **La dimension du centrage (haut-bas)** donne accès à nos émotions en toute sécurité. Elle permet de se centrer et de s'organiser. C'est « l'intelligence émotionnelle ».

➔ **Test pour explorer la dimension du centrage : le nageur**



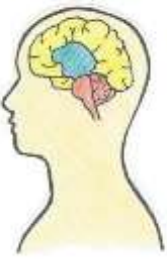
- La dimension de la **latéralité** (gauche-droite) donne accès à nos pensées. Elle permet de communiquer avec aisance. C'est « l'intelligence qui traite l'information ».

➔ **Test pour explorer la dimension de la latéralité : le robot.**



Ces trois dimensions sont constamment en interrelation comme les côtés d'un triangle équilatéral : si un côté se modifie, les deux autres doivent se réajuster directement pour maintenir l'harmonie et éviter les distorsions.

Notre cerveau est un cerveau tri-unique. Il est constitué :

	<ul style="list-style-type: none"> - d'un cerveau reptilien qui concerne le corps physique, les fonctions vitales, la survie et la coordination des mouvements. Il est en lien direct avec les besoins physiologiques, de survie et de sécurité.
	<ul style="list-style-type: none"> - d'un cerveau limbique qui concerne les émotions et la mémorisation. Il est en lien direct avec les besoins d'appartenance et d'estime.
	<ul style="list-style-type: none"> - d'un cortex qui concerne l'apprentissage, la perception sensorielle, les commandes motrices volontaires, le raisonnement, la conscience et le langage. Il est en lien direct avec le besoin de réalisation de soi.

Ces trois cerveaux sont en communication permanente et agissent comme des organes séparés, avec des fonctions différentes.

Ces trois cerveaux ainsi que les besoins qui s'y rapportent, peuvent être mis en corrélation avec les trois dimensions de l'apprentissage et les trois dimensions spatiales. En un mot, tout est lié !

Exemple : un élève qui présentera des tensions musculaires, qui aura un besoin physiologique non satisfait ou qui sera submergé par des émotions ne pourra pas fonctionner pleinement au niveau apprentissage. Son cerveau essaiera d'abord de régler les problèmes relevant du cerveau reptilien ou du cerveau limbique avant de laisser le cortex travailler. On choisira alors les mouvements de Brain Gym appropriés pour lui permettre de retrouver un état d'équilibre, de se détendre, de se calmer émotionnellement ou on répondra à son besoin physiologique du moment afin qu'il aborde un nouvel apprentissage de manière sereine.

Mettre « l'ECAP » sur l'apprentissage

Parmi les 26 mouvements du Brain Gym, 4 mouvements sont recommandés pour permettre à chacun d'accéder à son potentiel. On les appelle **ECAP**, de par leurs initiales.



Dans le cas de l'ECAP, les 4 mouvements sont réalisés de manière groupée en respectant l'ordre des 4 mouvements. Ceux-ci peuvent être inclus dans une histoire.

Cependant, ces 4 mouvements peuvent être réalisés individuellement, à d'autres moments, en fonction de l'objectif poursuivi.

➤ Quand ?

En rituels et/ou au besoin et/ou après une récréation

Les 4 illustrations ci-dessous peuvent être placées sur le programme de la journée (roue du temps) sauf si on les réalise au besoin.

 <p>E comme énergétique Boire de l'eau</p>	<p><u>Que faut-il faire ?</u> → Boire quelques gorgées d'eau. Il n'est pas nécessaire de boire une grande quantité d'eau.</p> <p><u>Pourquoi ?</u> → Il est important de boire de l'eau et rien que de l'eau. L'eau est conductrice d'énergie électrique dans le corps et le cerveau. Notre corps est composé de 70 % d'eau et notre cerveau de 85 %. Il est donc essentiel de donner du « carburant » à notre cerveau. L'eau améliore la concentration, la coordination mentale et physique et les facultés intellectuelles. Elle est particulièrement nécessaire en état de stress ou face à une situation nouvelle.</p>
 <p>C comme clair Les points du cerveau</p>	<p><u>Que faut-il faire ?</u> → Placer une main sur le nombril. Le pouce et la paire index-majeur de l'autre main stimulent les points situés juste sous les clavicules de part et d'autre du haut du sternum (30 secondes) puis inverser les mains.</p> <p><u>Pourquoi ?</u> → La vision, c'est notre GPS corporel pour atteindre notre but. Cet exercice permet d'étirer les muscles oculaires, d'élargir le champ visuel et de soulager le stress visuel. Il permet aussi une meilleure circulation de l'énergie et une meilleure relaxation générale.</p>



A comme actif
Les mouvements croisés

Que faut-il faire ? → Réaliser 6 ou 7 séries de mouvements croisés, la main ou le coude touchant le genou opposé, jambe pliée. Inverser bras et jambes de manière continue.

Possibilité d'intercaler quelques mouvements homolatéraux mais toujours finir par des mouvements croisés. Attendre que les mouvements croisés soient bien maîtrisés avant d'introduire ces mouvements homolatéraux.

De nombreuses variantes au niveau des parties du corps et des positions sont possibles.

Pourquoi ? → Le cerveau est formé de 2 hémisphères ayant des fonctions complémentaires. L'hémisphère droit est appelé à diriger le côté gauche du corps et inversement. Les mouvements croisés stimulent la coordination des 2 hémisphères cérébraux, améliorent la vision binoculaire et favorisent la traversée de la ligne médiane visuelle, auditive, kinesthésique et tactile.



P comme positif et
présent
Les contacts croisés


Que faut-il faire ? → **1^{ère} partie** : Croiser les chevilles, étendre les bras devant soi et croiser les poignets paume contre paume. Entrelacer les doigts et ramener les mains réunies contre la poitrine. Rester dans cette position 1 minute ou plus et respirer lentement, les yeux ouverts ou fermés. Si c'est trop difficile de placer les mains de cette façon, on peut simplement croiser les bras, cacher les mains et laisser les pouces visibles. Si l'équilibre pose problème, on peut se placer en appui contre un mur ou encore exécuter le mouvement assis ou couché sur le dos.

2^{ème} partie : Décroiser les bras et les jambes et placer les pieds bien à plat au sol. Les mains sont devant la poitrine et sont en contact au niveau du bout des doigts.

Pourquoi ? → Ces exercices permettent de se calmer, de se recentrer, de libérer les tensions et les excès d'énergie et de retrouver un sentiment de sécurité intérieure. Ils permettent d'augmenter l'attention et de désamorcer le stress.

*Comment intégrer ces 4 mouvements de Brain Gym
en classe maternelle ?*

→ Boire de l'eau

- Scratcher une image de bouteille d'eau ou un émoticon  sur le programme de la journée pour se rappeler de ne pas oublier de boire de l'eau (roue du temps).
- Jouer l'effet de groupe : faire « santé ! » avec les élèves. Boire de l'eau et demander aux élèves de montrer avec leur doigt le trajet de celle-ci dans le corps.



ECAP lors des rituels du matin



Montrer le trajet de l'eau dans le corps

- Jouer sur le comportement d'imitation des élèves : « Madame boit alors je bois ! »
- Prévoir une bouteille d'eau par élève avec photo de l'élève (PS) et/ou prénom de celui-ci (MS-GS) pour identifier sa bouteille personnelle. Celle-ci est parfois facilement identifiable s'il s'agit d'une gourde.
- Support collectif (PS) placé à un endroit précis dans la classe où l'on peut aller boire quand on veut => charte pour éviter les « débordements ».



Support collectif en petite section



Panier pour 6 bouteilles par table

- Support par table pour placer sa bouteille pendant que l'on travaille. On peut boire quand on veut sans devoir se déplacer. Facilité pour déplacer les bouteilles lors des tournantes d'ateliers.

→ Les points du cerveau

- Utiliser une image : « Je mets la prise de courant pour voir clair.»
Si les élèves ont du mal à bien placer les doigts, on peut masser avec la main entière.



→ Les mouvements croisés

- Réaliser les mouvements croisés sur un fond musical rythmé.
- Réaliser ensemble des mouvements croisés au niveau de différentes parties du corps : oreille, œil, épaule, genou, hanche, pied ...



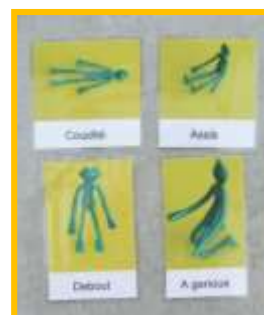
- Utiliser les photos des élèves prises dans l'exercice précédent et les placer sur un dé. On lance le dé pour savoir quel mouvement croisé réaliser.



- Utiliser un panneau avec une double flèche qui tourne. Placer sur celui-ci des dessins de différentes parties du corps ou les photos du dé utilisé précédemment. Quand on a tourné la flèche, on a deux possibilités pour réaliser les mouvements croisés.



- Une fois que les mouvements sont compris, on peut les réaliser devant, derrière, assis, couché ...
- Créer des mouvements croisés en combinant une carte « partie du corps » (bonhomme Cedar avec partie du corps colorée) et une carte « position » (bonhomme articulé ou en cure-pipe).



- Les déménageurs « Top la main ! » → les mouvements croisés se font par deux, face à face. Commencer en chantant la chanson car le rythme est un peu rapide et les élèves ont quelques difficultés à réaliser les mouvements sur le rythme donné et à rester en même temps en équilibre.



- Utiliser des chansons connues des élèves : « Le pont d'Avignon » → « Les beaux messieurs font comme ça » ... (mouvements croisés)

→ Les contacts croisés

Il n'est pas toujours facile pour des élèves de maternelle de faire appel à des images mentales, c'est pourquoi il est intéressant de prévoir des supports concrets (photos, histoire ...)

- Images variées pouvant servir de support. Les élèves peuvent en choisir une pour aider à se recentrer.
- Photos ramenées par les élèves évoquant un moment agréable pour eux.
- Les élèves apportent en classe un objet qu'ils apprécient.
- Histoire racontée pour guider les élèves.
- Images mentales agréables suggérées aux élèves.



Je pense à mon plat préféré !



Je rassemble mes images agréables pour ne pas les oublier !

Comment je me sens
avant et après l'ECAP ?

Avant l'ECAP, j'étais
en colère. Maintenant,
je me sens
enthousiaste !



Nous avons utilisé comme outil, le jeu de cartes : « le langage des émotions » (Fcpf éditions 2012).

Les émotions retenues sont : *triste, enthousiaste, serein, intéressé, en sécurité, fatigué, en colère*. D'autres émotions peuvent être sélectionnées, tout n'en augmentant pas trop le nombre de cartes. Il est important de proposer des émotions positives et négatives déjà connues des élèves.

➤ Déroulement :

L'élève sélectionne l'émotion correspondant à son état, son ressenti du moment et colle son prénom en-dessous de la carte correspondant à celle-ci (avant et après l'ECAP).

Afin que l'élève ne soit pas influencé par son premier choix, il est souhaitable de garder visibles les cartes des émotions, mais de cacher la première affiche.

➤ Observations :

- Les élèves qui étaient dans une émotion positive avant l'ECAP sont restés dans une émotion positive après mais pas nécessairement la même.
- La plupart des élèves qui, avant l'ECAP, étaient *fatigués* ou *en colère* sont passés à *enthousiastes* ou *intéressés*.
- Il est nécessaire de bien faire la différence entre *fatigué* et calme/posé. Suite à la verbalisation des élèves, nous nous sommes rendu compte que certains élèves confondaient les deux notions.
- La verbalisation a été sollicitée auprès de tous les élèves. Cependant certains n'ont pas souhaité s'exprimer sur leur choix.
- On n'est parfois étonné des associations d'idée que les élèves peuvent se faire à partir des images mentales proposées.