

■ ■ ■ gner dans leur réussite, ce qui permet de développer la notion de responsabilité et d'autonomie.

Pour finir, chaque élève progresse pas à pas, à son rythme, il n'existe pas de compétition, le but n'est pas la performance. L'élève se retrouve face à ses difficultés, ses problèmes, ses blocages qu'il va analyser, dépasser uniquement par la répétition régulière et l'acquisition du geste de base. Il va développer de nouveaux circuits neuronaux indispensables à sa réussite. En passant par ces réussites progressives, adaptées à chacun, l'élève retrouve confiance en lui. Nous nous retrouvons dans une pédagogie de la réussite permettant à l'enfant de se construire une image positive de lui-même. Il va, par la suite, pouvoir reconnaître le lien « effort-réussite » et le réinvestir (dans une logique de diffusion) dans ses apprentissages scolaires. Par ailleurs, l'accession à l'autonomie passe généralement par le jeu. Le fait de proposer aux élèves une activité ludique simple sortant des standards traditionnels, dans laquelle ils ont une lisibilité rapide de leur progrès, leur permet d'éveiller leur intérêt et, de fait, leur motivation. Ils constatent une progression permettant de les fédérer face à l'activité pratiquée sans avoir la sensation d'effectuer une tâche contraignante. La compréhension est simple, rapide et efficace et les résultats le sont également, ce qui est moteur pour l'élève en quête de réussite.

Les effets sur l'apprentissage

Le neuroscientifique Stanislas Dehaene identifie quatre piliers principaux de réussite d'un apprentissage : l'attention, l'engagement actif, le retour d'information et, enfin, la consolidation dans le sens de la répétition (automati-



En combinant rythme et coordination motrice, l'activité de la balle C+ participe à la construction du schéma corporel, à la latéralisation, à l'élaboration d'une motricité fine en sollicitant la capacité attentionnelle de l'enfant.

sation). Par ailleurs, si nous nous référons aux neurologues américains Wilder Penfield et Théodore Rasmussen, ainsi qu'à leur représentation de l'homonculus (2), un tiers de notre cortex moteur serait au service de nos mains.

La balle-C+, au travers du travail effectué par les mains, intègre tous ces paramètres dans sa pratique et répond donc parfaitement à ces fondamentaux. En combinant rythme et coordination motrice par l'utilisation de balle ou des sacs de jongle, cette activité participe à la construction du schéma corporel, à la latéralisation ainsi qu'à l'élaboration d'une motricité plus fine en sollicitant la capacité attentionnelle de l'enfant. Les élèves construisent un travail d'intégration sensorielle dans lequel ils apprennent à observer et anticiper tout en restant équilibré.

Concernant l'importance du travail cérébral, le Pr Frédéric Saldmann précise dans son ouvrage *Prenez votre santé en main* que « si vous apprenez à jongler, la taille de l'aire [cérébrale] correspondant à cette pratique

augmentera au bout de trois mois. En créant de nouveaux territoires cérébraux, vos performances intellectuelles et de mémorisation seront renforcées ». (3) De fait, le travail en rythme avec les balles permet d'harmoniser conjointement les deux hémisphères.

Parallèlement, les structures spatio-temporelles se voient amplifiées avec tout d'abord une structuration spatiale plus fine mais également une structure temporelle aiguisée. Il a été constaté que l'amélioration des compétences visuelles ainsi que la poursuite oculaire, en l'occurrence des balles, améliorait les capacités de lecture et d'écriture. (4)

Par ailleurs, nous sommes composés, notamment par nos battements du cœur, de rythmes physiologiques. Cela organise et compose le corps humain. Cette notion doit être intégrée comme base essentielle de la construction du corps. En passant par un stimulus externe, tel que le rythme donné par l'enseignant dans le lancer de balles, nous permettons au corps d'intégrer de manière interne cette notion de rythme indispensable au développement. Par conséquent, l'organisation cérébrale se voit structurée de telle façon qu'elle permet d'accéder plus facilement aux nouveaux savoirs. L'apprentissage devient plus facile, les résultats scolaires progressent. L'élève retrouve le plaisir d'apprendre et réussit avec moins de fatigue. Nous favorisons ainsi l'intégration cognitive. De plus, en étant dans une posture positive de réussite, l'enfant retrouve confiance en lui et augmente son estime personnelle. Des études scientifiques menées aux Etats-Unis (5) ont également prouvé les effets bénéfiques de cette activité sur le stress et l'impulsivité. Les enfants ayant les symp- ■ ■ ■

RAYONNEMENT ÉLECTROMAGNÉTIQUE ET SANTÉ !

Contrôler son exposition grâce à l'ESI 24

Notre exposition aux ondes électromagnétiques peut atteindre 18 heures par jour et génère de plus en plus de troubles sur la santé.

L'ESI 24 est fabriqué en Allemagne, il est livré avec un manuel en français.



AVANTAGES !

- L'ESI 24 contrôle les pollutions électriques, magnétiques et les hautes fréquences.
- Il identifie les appareils pollueurs comme par exemple la wi-fi, le téléphone sans fil, les antennes-relais, un four à micro-ondes, etc.
- Il permet de mettre en place des zones neutres pour préserver sa santé.

Le contrôle de son exposition est la seule solution efficace pour la réduire.

Dès lors que les anomalies sont repérées, il est possible de mettre des solutions de protection comme des peintures, tissus et divers systèmes de blindage.

Plus de renseignements :

E.P.E. Conseil - www.epeconseil.com

Email : v.joly@epeconseil.com - Adresse : E.P.E. Conseil, Le Vieux Serrant, 49170 Savennières - Tél : 0628077761

■ ■ ■ tômes des troubles de l'attention, avec ou sans hyperactivité (TDA et TDAH), trouvent une aide dans cette activité en canalisant leur attention tout en agissant sur les structures cérébrales évoquées précédemment.

De manière plus concrète, bien souvent, les enseignants, dans leur pratique quotidienne au sein d'un groupe de classe, sont confrontés à des élèves qui ont des difficultés de coordination ou de repères spatio-temporels. Il s'est avéré que, dans certains cas, ils étaient révélateurs de difficultés d'apprentissage tels que la dyslexie ou la dyspraxie. De nombreuses recherches ont montré l'importance de la connexion des deux hémisphères qui fon-

ctionnent en système croisé. Dans la mesure où nous avons tous un côté prédominant, il est nécessaire, pour une bonne latéralisation, de les faire travailler ensemble de manière à optimiser leur coopération et de créer une coordination plus spontanée et fluide. Ce travail permettra une meilleure concentration, dont découlera une réponse motrice encore plus efficace. Force est de constater que, par la suite, la compréhension, entre autres, des consignes sera plus pertinente et efficace. L'élève sera également plus apte à suivre en classe et augmentera sa capacité attentionnelle.

En conclusion, elle peut également compléter la prise en charge d'élèves en difficulté

scolaire au sein de l'accompagnement personnalisé, de l'accompagnement éducatif ou encore de stages de rentrée afin de soutenir leurs capacités d'apprentissage, de progression mais aussi de concentration ■



➤ **Jean-Philippe Collet.**
Professeur d'EPS, coach en neurogym et fondateur de la balle-C+.

Formations

L'auteur propose des formations ou des accompagnements (coachings) d'équipe ou de personne. Chaque stagiaire repartira avec tous les mouvements, les exercices en vidéo, ainsi que tous les documents nécessaires à la prise en charge d'une personne (enfant, sénior, sportif) ou d'un groupe (fiches, dossiers, explications).

2 formations sont proposées à Lyon :

- les 28 et 29 avril 2018
- les 9 et 10 juin 2018

Inscriptions par mail sur le site www.balle-cplus.com.

1. La méthode esthétique a été inspirée des travaux menés par la danseuse étoile et chorégraphe Wilfride Piollet sur le corps en mouvement.
2. Représentation déformée du corps humain à la surface du cortex moteur portant le nom du neurologue américain qui l'a découvert, Wilder Penfield (1891-1976).
3. *Prenez votre santé en main*, Dr Frédéric Saldmann, Albin Michel, 2015.
4. En 1987, John Stein, de l'université d'Oxford, montrait que 75 % des enfants dyslexiques présentaient une instabilité de fixation et une capacité réduite de converger les yeux.
5. Etude réalisée par le Dr Dixon Chibanda et le département de psychiatrie de l'université du Zimbabwe « Alleviating Symptoms of Attention Deficit Hyperactive Disorder Using Bal-A-Vis-X, a Non-Pharmacological Approach ». 2015.

bioSENSE
BEDDING

02 40 84 02 38
www.biosense.fr

FABRICANT FRANÇAIS

nous avons choisi un latex végétal 100% naturel

+20 000 clients ont déjà choisi Biosense

Le spécialiste de la literie bio en latex 100% naturel certifié.

Retrouvez-nous sur les salons :

- Vivre Autrement Paris - 16 au 19 mars 2018
- Bio&Co Besançon - 6 au 8 avril 2018
- Bio&Co Metz - 13 au 14 avril 2018

Des produits certifiés et garantis

