

Le Brain Gym pour mieux réussir en classe

- Général

par Marielle



Faire des mouvements peut-il rendre plus intelligent? Oui, et c'est prouvé aujourd'hui. Des études faites avec des enfants ont confirmé qu'en faisant du **Brain Gym** (en français, *gymnastique du cerveau*), leur cerveau fonctionnait mieux, qu'ils apprenaient plus facilement et se concentraient mieux. La preuve : ils ont augmenté de 30 à 40 pour cent leurs capacités scolaires! Alors faire 5 à 10 minutes de *Brain Gym* par jour vaut bien le coup, non?

C'est **Paul Dennison**, un professeur américain, qui a mis au point cette gymnastique du cerveau avec l'aide de médecins spécialistes. Des tests ont été faits dans des classes où les enfants étaient répartis en deux groupes : ceux qui font de la Brain gym lisent plus vite et mieux, font moins de fautes, et leurs progrès sont plus rapides. Dans certaines écoles comme en Finlande par exemple, les enfants font tous les matins des exercices de brain gym. Et vous savez quoi? Les élèves finlandais sont considérés comme les meilleurs du monde!

Quel est le principe de ces mouvements?

Rappelle-toi : ton cerveau est composé de deux parties : l'hémisphère droit et l'hémisphère gauche.

Les deux parties du cerveau sont très importantes quand on apprend, et pour être très performant, il faut utiliser autant un côté que l'autre, et alors tout est plus facile. C'est ce que va permettre le *brain gym* : développer les deux hémisphères et donc le cerveau sera utilisé au maximum (relis l'article Tu veux être meilleur à l'école? dessine des huit!, je parle de ce sujet justement)

Le brain gym compte 26 mouvements en tout. Tu en connais déjà : les huit à dessiner (article Tu veux être meilleur à l'école? dessine des huit!)

Le cross crawl



C'est le mouvement le plus connu du *brain gym*.

Regarde l'image et fais la même chose :

- tu soulèves ton genou gauche et tu viens poser ton coude droit sur le genou gauche
- fais la même chose de l'autre côté.

Variantes :

- Fais de grands mouvements des bras en les levant bien hauts.
- Change de rythme de temps en temps : lent et vite
- Au lieu du coude, pose juste ta main sur le genou
- Fais le assis
- Essaye aussi les yeux fermés

En tout, je te conseille de faire 50 mouvements (ou 25 si tu comptes jambe droite et gauche). Fais-le le matin avant de partir à l'école, comme cela ton cerveau sera en pleine forme. Mets de la musique pour avoir plus d'entrain. Rajoute aussi les huit si tu as le temps, les deux exercices vont très bien ensemble (article Tu veux être meilleur à l'école? dessine des huit!)

Les étudiants et les adultes aussi utilisent le cross crawl pour être plus performants. Si tu fais un sport où tes mouvements se croisent souvent, comme la gymnastique ou les arts martiaux, alors ton cerveau est déjà bien entraîné.

Voici ce que le cross crawl va améliorer :

- l'orthographe
- l'écriture
- l'écoute
- la lecture et la compréhension
- la coordination droite/gauche, la respiration, la forme
- l'audition et la vision
- la conscience de l'espace

Tu m'en diras des nouvelles! A bientôt!