ACTIV'NEURONES

Apprendre en bougeant, bouger en apprenant

ACTIV 'Neurones est un atelier cognitivo-moteur qui stimule les fonctions cognitives à travers le mouvement du corps. En associant activité physique et stimulation mentale, il favorise le développement et le maintien de compétences essentielles telles que :

- L'attention ;
- La mémoire ;
- Le raisonnement ;
- La perception et l'orientation dans l'espace ;
- La cognition sociale ;
- La coordination et la motricité.

Les exercices proposés sont ludiques, accessibles à tous les âges et pratiqués en groupe dans un cadre dynamique et bienveillant.

Objectifs

ACTIV 'Neurones vise à réconcilier le corps et l'esprit dans tous les environnements de vie : éducatifs, associatifs, professionnels ou personnels.

Comme le soulignait Jacques Lecoq, pédagogue de théâtre :« C'est en enseignant que j'ai découvert que le corps sait des choses que la tête ne sait pas encore. »

Les recherches actuelles en neurosciences confirment l'importance du rôle du corps dans les processus cognitifs. Le mouvement participe activement à l'apprentissage, à la concentration et au bien-être général.

Méthodologie

L'atelier s'appuie sur :

- L'intelligence collective ;
- La bienveillance ;
- Les apports des neurosciences ;
- Des activités créatives, ludiques, sensorielles et kinesthésiques.

L'objectif est de renforcer ou maintenir les capacités cognitives, physiques et émotionnelles tout en favorisant le plaisir d'apprendre.

Brain Gym® ou Éducation Kinesthésique

Le **Brain Gym®** est un ensemble de mouvements simples, dynamiques et énergisants favorisant l'intégration cérébrale. Développée par Paul Dennison dans les années 1980, cette méthode repose sur plusieurs décennies de recherche et d'expérimentation.

Ces exercices contribuent notamment à :

- Améliorer la coordination ;
- Faciliter les apprentissages ;

- Renforcer l'équilibre physique ;
- Soutenir l'équilibre psycho-émotionnel ;
- Diminuer les tensions et le stress.

Bal-A-Vis-X®

La méthode **Bal-A-Vis-X®** propose une série d'exercices rythmiques utilisant des sacs de sable et des balles, pratiqués individuellement, en binôme ou en groupe.

Cette approche permet de :

- Développer la coordination œil-main ;
- Fluidifier la poursuite visuelle ;
- Améliorer la précision auditive ;
- Renforcer l'équilibre ;
- Réduire l'impulsivité et l'anxiété ;
- Favoriser la concentration.

Une approche globale du développement humain

Ces deux méthodes travaillent simultanément sur différents systèmes de coordination en développant :

- La latéralité (gauche/droite) ;
- La conscience corporelle (haut/bas, avant/arrière) ;
- L'intégration sensorielle ;
- L'équilibre émotionnel.

Elles s'adressent à toute personne, quel que soit son âge, souhaitant préserver ou améliorer sa santé, son bien-être et ses capacités d'adaptation.

Bénéfices observés

Pour le corps

- Amélioration de l'équilibre et de la posture ;
- Développement des réflexes et de la coordination ;
- Amélioration de la motricité ;
- Contribution à la prévention des troubles musculosquelettiques (TMS) ;
- Augmentation du bien-être physique.

Pour l'esprit

- Apaisement du système nerveux ;
- Meilleure gestion du stress ;
- Prévention de l'épuisement psychique ;
- Développement d'une attitude positive ;

- Amélioration de la communication ;
- Renforcement des capacités d'organisation et de concentration.

Pour les sens et les capacités cognitives

- Amélioration de la perception visuelle, auditive et tactile ;
- Renforcement du sens de l'équilibre et de l'orientation ;
- Optimisation du traitement de l'information ;
- Soutien des capacités d'expression, de créativité et d'apprentissage ;
- Amélioration des interactions et de la communication.

Un outil innovant de prévention santé

ACTIV'Neurones constitue une approche innovante et accessible de prévention santé. Grâce à son action conjointe sur le corps, le cerveau et les émotions, l'atelier contribue à prévenir de nombreux risques physiques et psychologiques tout en favorisant le bien-être, l'efficacité et la qualité de vie au quotidien.

ACTIV'Neurones : quand le mouvement devient un levier de santé, d'apprentissage et de performance durable.