



Le journal du Brain Gym

N°45 – 2ème numéro 2015

www.braingym.fr

3€

Très bel été de couleur et de joie à vous !



MENU

Infos générales.....	2
AG Brain Gym France du 3/06/15.....	3
Composition du CA et bureau	5
Procédure de recertification.....	6
Se recentrer quand la vie nous bouleverse.....	7
Equilibrage pour allumer son étoile.....	9
Livre de chevet.....	12
La musique et l'intelligence des enfants.....	13
Les adresses.....	15

L'Éducation Kinesthésique/Brain Gym

L'Éducation Kinesthésique est une approche qui se propose de stimuler nos compétences par des activités :

- artistiques (crayonnage en miroir, dessin, jeux de rôle) ;
- éveil et expression corporelle (danse, musique, coordination, motricité) ;
- mouvements de **Brain Gym** pour améliorer l'apprentissage (enfants à l'école, travail au bureau...);
- visuelles (mouvements de *Gym Visuelle* très efficaces devant l'ordinateur et pour conserver une vision saine) ;
- de développement personnel (réflexes archaïques et posturaux) ;
- gestion du stress et des tensions.

L'Éducation Kinesthésique s'appuie sur des travaux entrepris depuis des décennies sous la direction de **Paul Dennison** (USA), docteur en sciences de l'éducation, et de sa femme **Gail** (danseuse et artiste).

Nos influences sont nombreuses :

- Danse, gymnastique douce, technique Alexander, yoga...
- Shiatsu, énergétique chinoise
- Technique crânio-sacrée, Touch For Health
- Pédagogie (M. Montessori, A. Gesell...)
- L'intégration sensorielle de J. Ayres
- La théorie des intelligences multiples de H. Gardner
- L'optométrie comportementale (visiologie) et la méthode Bates
- Développement des réflexes archaïques et posturaux (S. Masgutova)

L'Éducation Kinesthésique est une approche éducative théorique et pratique qui se propose d'aider chacun à explorer sa manière d'apprendre et à se développer. Elle se focalise sur le potentiel de la personne en utilisant le meilleur enseignant : le mouvement (kinesthésie).

Définition

Éducation : mise en œuvre des moyens propres à assurer la formation et le développement d'un être humain (Petit Robert 1979).

Kinesthésique : qui se rapporte à la kinesthésie (le sens du mouvement) : sensation interne du mouvement des parties du corps assurées par le sens musculaire (sensibilité profonde des muscles - proprioception), par la vision et par l'oreille interne (équilibre, labyrinthe).

L'Éducation Kinesthésique est donc une approche éducative qui utilise des mouvements et des activités motrices et artistiques pour développer notre potentiel.

Un réseau de qualité

Un des objectifs de l'association Brain Gym France est de développer un réseau de qualité dans l'enseignement et la pratique de l'Éducation Kinesthésique/Brain Gym®, de faire respecter le code déontologique de la profession et de représenter officiellement l'Éducation Kinesthésique sur le territoire français.

EDITO

Chers lecteurs,

Chères lectrices,

Le mois de juin voit enfin la nouvelle procédure de recertification Brain Gym en France validée et fonctionnelle à partir de cette année.

De même, un nouveau bureau et un conseil d'administration élargi sont prêts à ces nouvelles années !

Passé l'été, nous reprendrons nos activités et commencerons l'organisation du congrès 2016 à Nantes avec, à nouveau, la venue de Paul Dennison. A vos agendas, il aura lieu du 5 au 8 mai 2016.

En attendant, bel été à vous.

Bonne lecture et à bientôt !

Le Bureau

L'ASSOCIATION BRAIN GYM FRANCE

L'association Brain Gym France réunit trois types de membres :

1- Les membres **sympathisants** s'intéressent à l'Éducation Kinesthésique.

Sympathisant classique : 15€ ; reçoit le journal de l'association – 4 numéros par an et tous les courriers de l'association par la Poste de manière classique.

Sympathisant internet : 10€ ; reçoit le journal de l'association – 4 numéros par an et tous les courriers de l'association par courriel (email), via internet. Charge à vous de les imprimer chez vous si vous le souhaitez. Les courriers et journaux sont envoyés au format Acrobat (pdf).

2- Les membres **consultants** sont des professionnels de l'Éducation Kinesthésique, ils la pratiquent en individuel.

3- Les membres **instructeurs-consultants pratiquent l'Éducation Kinesthésique en individuel et l'enseignent.**

Tous suivent un code déontologique. Les consultants-instructeurs qui adhèrent à notre association suivent les programmes internationaux en vigueur et un programme de formation continue.

Vous former auprès d'eux est la garantie d'une formation reconnue au niveau international.

Ce que nous proposons pour tous nos membres :

- Une liste des instructeurs et consultants.
- Une rencontre annuelle.
- Un journal trimestriel.
- Un site internet : www.braingym.fr

Le but premier de l'association est de développer et faire connaître l'Éducation Kinesthésique, tout en réunissant professionnels de la méthode, professionnels de l'éducation et grand public.

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE du 3/06/2015



L'assemblée générale de l'association a eu lieu
le 3 juin 2015 à Nantes



Nombre d'adhérents 2014 : 167 (135 en 2013)

13 participants à l'A.G. et 12 pouvoirs valides
(8 pouvoirs n'ont pas pu être acceptés car ils n'étaient pas nominatifs
ou désignaient une personne non présente à l'A.G.)

• Présentation et adoption du rapport d'activités / rapport moral



L'année 2014 a été marquée par le **congrès d'Avignon** en mai avec la présence de **Paul Dennison**.

Grand succès de participation et de joie sous le soleil.

Paul était très content de cette énergie dégagée par BGF et a dès cet événement confirmé son souhait de revenir en 2016.

Début 2015 a vu de **grands changements** dans l'association :

- démissions de la présidence de Paul Landon, président depuis le début et du conseil d'administration de Christophe Meignen
- changement de secrétariat (départ de Mathilde Denis et arrivée en juin de Corinne Lamboley)



La **procédure de recertification** est désormais finalisée et proposée à la validation au cours de l'AG de ce jour après beaucoup de réflexions et de discussions autour de la version de BGI et la volonté de BGF de la rendre lisible et accessible aux professionnels français.

Les statuts sont également mis à jour avec principalement une ouverture du conseil d'administration et un changement de siège social. Le sud revient en force !
La nouvelle adresse de l'association :

**Brain Gym France
Chantemerle B2
04140 Seyne**



Il est aussi à noter que dans les nouveaux statuts le nombre de pouvoirs est limité à 3 par membre.

Les **nouveaux stages** créés par des professionnels français dont la liste suit sont proposés à la validation au cours de l'AG, sur le critère de leur succès et de leur enseignement régulier depuis plusieurs années :



Brain Gym et École
(de Céline Imari)



Sankyogo
(de Thierry Noens)



Brain Gym au quotidien
(de Sophie Desaphy)



Intégration Motrice Primordiale – IMP
(de Paul Landon)

Présentation et adoption des comptes :



TOTAL dépenses : 2502,60

TOTAL recettes : 2819

livret : 6380,08

Admission et démission des membres du CA

Démission de Paul Landon et Christophe Meignen

Réélection de : Céline Imari et Dominique Guinel

Nouveaux Membres :

Christine Craipeau
Ingrid Redon
Marie Claude Vigne
Colette Landry

Composition du CA et bureau



Et oui lors de l'A.G. du 3 juin les statuts de l'association ont été modifiés notamment pour permettre d'augmenter le nombre de membres du C.A..

Et, suite à l'appel à candidatures envoyé aux adhérents avec les convocations à l'A.G., plusieurs personnes se sont présentées. Nous avons donc le plaisir d'accueillir :

**Ingrid Redon
Marie-Claude Vigne
Christine Craipeau
Colette Landry**



Le C.A. est aujourd'hui composé de 12 membres : Céline Imari, Sophie Desaphy, Françoise Janin, Marie Bisson, Dominique Guinel, Xavier Meignen, Fabienne Savornin, Nathalie Escoffier, Ingrid Redon, Marie-Claude Vigne, Christine Craipeau, Colette Landry.

Nous avons également élu notre bureau et nommé notre nouvelle présidente :



**Présidente :
Céline Imari**



**Vice-Présidente :
Sophie Desaphy**

**Trésorière : Françoise Janin
Secrétaire : Marie Bisson**

Procédure de recertification



Objectifs

- Encadrer et accompagner les professionnels en Éducation Kinesthésique et les animateurs en Brain Gym dans l'exercice de leur métier.
- Actualiser et perfectionner leurs connaissances et leurs pratiques.
- Démontrer et présenter le Brain Gym comme une discipline professionnelle en accord avec les règles éthiques internationales.

Conditions d'accès à la recertification (à remplir tous les 4 ans)

Deux parties distinctes :

1) – Un socle commun qui inclut :

- 2 jours de formation validés par BGI ou BGF
- 1 jour de congrès (celui-ci est proposé tous les deux ans)
- 1 jour de recertification * (proposé tous les deux ans)

2) – Une partie complémentaire composée au choix par

- 2 jours de formation supplémentaires

OU

- la valorisation d'une pratique régulière à travers différentes actions comme :
 - séances individuelles
 - ateliers, conférences
 - animation et organisation de stages d'Éducation Kinesthésique
 - rédaction ou traduction d'articles
 - participation au CA et AG
 - production et traduction de matériel pédagogique

Contenu journée de recertification

C'est une journée entre professionnels avec les possibilités suivantes (en fonction de la demande des participants) :

- Temps de rencontre
 - Temps d'échange autour de questions déposées par les participants
 - Par sous-groupe, travail d'analyse de pratique (étude de cas)
 - Enseignement didactique sur un thème
 - Pratique collective de variantes d'exercices
 - Informations sur les règles éthiques internationales et le développement du Brain Gym (nouveauités organisationnelles, formations)
- Autres

Se recentrer quand la vie nous bouleverse

Dominique Lambert - Mathieu



J'ai découvert le Brain Gym il y a une dizaine d'années lors d'ateliers parents-enfants sur Gap.

Mon fils avait alors tout juste 3 ans et nous avons partagé ces moments de Brain Gym jusqu'à ses 5 ans. Puis j'ai retrouvé le Brain Gym à Seyne, notre village, avec l'arrivée de Nathalie, notre kinésologue, il y a maintenant 5 ans. Je suis intervenante sportive dans les écoles et je participe aux entraînements du club de basket du village.

Nathalie m'a d'abord aidée à introduire quelques mouvements de Brain Gym dans mes interventions auprès des enfants et j'ai ensuite suivi la formation Brain Gym avec elle. Je participe aussi

les lundis matin à son atelier Brain Gym pour adultes.

Mais voilà comment la vie m'a projetée dans une expérience bouleversante me montrant une fois de plus la puissance du Brain Gym :

Un tas de camions de pompiers qui passent dans

Seyne, quelques personnes croisées, parlant d'un accident important dans le coin, et les enfants de l'école qui m'accueillent en criant de la cour dès qu'ils m'aperçoivent :

« Dominique, Dominique, il y a eu un « scratch », y'a un avion qui s'est écrasé ! Il y a plein de morts.... »

Je n'en croyais pas mes oreilles, mes yeux et je sentais tous ces petits êtres agités et remplis de ce terrible évènement...

Nous sommes restés dans la cour de l'école pour faire les activités sportives, notre salle de sport (la maison des jeunes) ayant été immédiatement réquisitionnée.

Nous avons peu d'informations mais

une certitude, un drame s'était produit dans la montagne. Je n'osais même pas regarder la-bas, dans « cette » direction, je ne le pouvais pas et l'atmosphère du village était devenue si oppressante. I

Il y avait dans l'air quelque chose d'impalpable et pourtant si totalement présent, si douloureux, si triste, si lourd, si horrible...., si insaisissable et incompréhensible à la fois !

Je changeai mon itinéraire pour circuler dans le village et aller chercher mon fils au collège, choisissant les routes les plus éloignées géographiquement de l'accident, et de la horde odieuse des journalistes dont il fallait protéger nos enfants.

Et puis lundi, comme tous les 15 jours, il y avait notre atelier Brain Gym avec Nathalie.

Ce matin là, mes sensations de malaises lorsque je sortais de la maison n'avaient guère évolué, et le lieu de l'atelier me rapprochait du rayonnement douloureux.

J'y suis pourtant allée et retrouver le groupe fut déjà un soulagement. Nathalie nous a proposés de bouger autour du thème du centrage. L'atelier s'est déroulé dans le respect de ce qui s'était passé et de tout ce qui continuait de se faire autour de l'accident, des familles... Mais aussi dans la sérénité et le respect de chacun de nous, de notre ressenti. Nous avons pu d'abord prendre le temps de sentir à quel point les événements nous chamboulaient dans notre corps, dans nos émotions, dans nos pensées.

Les mouvements de Brain Gym

choisis et proposés par Nathalie m'ont permis petit à petit de me poser, de me recentrer, de me reconnecter à moi-même. J'ai pu retrouver un espace vital, me reconstruire quelque part, être moins perméable aux horreurs du « monde ».

Je sentais revenir en moi une harmonie avec l'extérieur. Au lieu d'être atterrée, c'est comme si petit à petit je reprenais des forces, je redevais moi-même.

Je suis sortie de l'atelier régénérée de l'intérieur et c'est petit à petit que j'en ai ressenti le plus l'efficacité.

Je me suis aperçue que je pouvais maintenant être plus à l'écoute des enfants qui avaient un grand besoin de s'exprimer.

Je pouvais les accompagner sans m'effondrer émotionnellement. J'arrivais maintenant à prendre du recul, écouter les informations que me rapportait mon mari et même en discuter.

De même, parler, écouter et entendre mon fils qui rentrait à la maison avec tant de choses vues, vécues, entendues et ressenties devenait possible. Et je pouvais, enfin, reprendre les chemins ou petites rues soigneusement évités jusque là et cela même à pied en savourant la joie de vivre à nouveau dans la confiance.



« la vie est belle, et c'est tant mieux. »

Equilibrage pour allumer son étoile

Marie-Anne Saive
Animatrice et accompagnante Brain Gym



Au fil du temps et de mes observations, je reste surprise de constater combien nous sommes nombreux à être déconnectés de notre

respiration abdominale.

Chez l'enfant qui semble en apnée en lisant comme chez l'adulte qui serre les mâchoires en évoquant ses difficultés, le processus respiratoire est souvent inversé : inspirer provoque le gonflement du torse et la compression du ventre alors que l'expire est accompagné d'un relâchement exagéré de la ceinture abdominale et d'un affaissement de toute la posture.

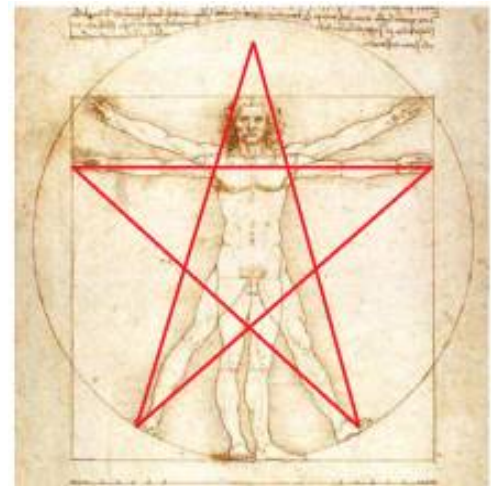
Nombreux sont les apprenants qui respirent « à l'envers » et ne comprennent pas/plus comment pratiquer la respiration abdominale.

Je me suis demandé pourquoi la respiration abdominale n'était pas d'office incluse dans l'ECAP et j'ai donc cherché à l'enseigner en première séance, au même titre que les quatre mouvements de base « pour être prêt à apprendre ».

Mais j'ai dû me rendre à l'évidence : si le simple fait de mettre la main sur le ventre et de conscientiser sa respiration est déjà d'une grande aide pour certains enfants, il ne suffit pas

pour beaucoup d'entre eux.

J'ai alors progressivement construit un équilibrage pour activer, dès la première séance, cette conscience du processus de vie. Cet équilibrage « pour allumer son étoile », c'est l'activation du réflexe de radiation du nombril ⁽¹⁾, c'est notre expansion « à la Léonard de Vinci » qui ravive notre centre, notre respiration abdominale, notre force vitale ⁽²⁾.



Objectif : (r)éveiller, faire briller son étoile.

Mise en situation et pré-activités :

- Dessiner une étoile au tableau
En général, l'enfant est assez confus. Il dessine une vague étoile, souvent tordue et déséquilibrée.

- Sauter sur le trampoline.
Pendant que l'enfant saute (généralement avec grand bonheur !), j'en profite pour observer sa

conscience du corps et de la latéralité : « Montre-moi ton oreille gauche, lève ton coude droit, tapote ta fesse gauche, saute sur le pied droit, fais un tour sur toi-même vers la gauche, touche ta clavicule droite.... »

- S'étendre sur le dos, mettre les mains sur le ventre et écouter la respiration. Après avoir sauté sur le trampoline, l'enfant est essoufflé et les inversions respiratoires sont souvent débloquées : l'enfant voit ses mains se soulever naturellement sur l'inspire et s'affaisser sur l'expire. Il en prend facilement conscience.

C'est le moment d'aller un peu plus loin en posant quelques questions ciblées :

- « Sais-tu que tu respirez jour et nuit, même quand tu dors ? »

- « Sais-tu quand tu as respiré pour la première fois ? » (Quasi la moitié des enfants ne sait pas répondre à cette question...)

- « Es-tu intéressé de savoir quand c'était ?... Le jour de ta naissance, tu as choisi de respirer par toi-même. Avant ta naissance, c'est ta maman qui respirait pour toi. Le jour de ta naissance, tu as senti que tu étais assez fort(e) pour respirer seul(e). Et ça a fonctionné ! La preuve, c'est que tu es ici ! Cette force, que tu as exprimée pour la première fois à ta naissance, est avec toi, à chaque instant, jour et nuit, pour toujours. »

- Demander à l'enfant de choisir une couleur qui représente cette force. « Si cette force avait une couleur, quelle serait-elle ? » Avec la couleur donnée, j'en profite pour observer la radiation du nombril. Je demande à l'enfant de se mettre en position d'étoile (sur le dos, bras et

jambes écartés), de remplir son ventre de cette couleur-force sur l'inspire et de l'envoyer sur l'expire jusqu'à chacune des extrémités.

« Ta force va-t-elle jusqu'au bout du pied droit ? du pied gauche ? de la main droite ? de la main gauche, du sommet de la tête ? »

Très souvent, l'enfant précise que « ça bloque », que « ça ne passe pas » ; il montre là où « ça bloque » : l'épaule, ou le genou, ou la cheville, ou les yeux...

Menu- jeu d'intégration

- L'enfant reste couché sur le dos, bras et jambes écartés, en étoile.

- J'utilise une bonne vingtaine de petits sacs de grains pour « dessiner » une étoile sur le corps : (1) je place un sac sur la cheville gauche ; (2) je prends un second sac que je fais voyager de la cheville gauche jusqu'au sommet de la tête ; je dépose ce second sac sur le front ; (3) avec un troisième sac, je voyage de la tête vers la cheville droite sur laquelle je dépose le sac ; (4) le quatrième sac va de la cheville droite au poignet gauche ; (5) le cinquième sac part du poignet gauche et s'installe sur le poignet droit .

Je reprends une série de 5 sacs et je remets une couche, en ayant bien soin de faire voyager le premier des cinq sacs depuis le poignet droit vers la jambe gauche avant de le déposer sur la cheville gauche, afin de compléter le circuit de l'étoile.

- L'enfant est généralement demandeur des couches supplémentaires. Comme les sacs s'empilent, l'enfant veille à ne pas bouger pour recevoir un maximum de sacs. Pour vérifier s'il ressent bien le chemin des sacs, je lui demande de

m'aider, soit en nommant la partie du corps impliquée, soit en dirigeant les yeux vers elle (« *Montre-moi avec les yeux où doit aller le sac suivant* »). C'est aussi l'occasion pour l'enfant de réaliser qu'il peut mobiliser les yeux indépendamment de la tête... car s'il bouge la tête pour me montrer la direction que je dois prendre pour déposer le sac suivant, c'est toute la pile en équilibre sur le front qui s'effondre ! Je l'invite même à fermer les paupières pour bien ressentir dans son corps le trajet des sacs ; il me donne alors la direction du tracé en mobilisant les yeux sous les paupières closes.

- Quand le stock des sacs est épuisé, je demande à l'enfant de faire basculer les sacs de la première étape uniquement (il remue exclusivement la cheville gauche), puis ceux de l'étape deux (il tourne la tête pour faire tomber le tas accumulé sur le front)... et ainsi de suite.

Post-activités

- Sur le tableau, je dessine deux pieds, deux mains et une tête en position d'étoile (le plus souvent, lorsqu'il sait écrire, l'enfant place spontanément les chiffres de 1 à 5 au bon endroit, mais ce n'est pas nécessaire)

- l'enfant trace alors le chemin des sacs en reliant les extrémités/chiffres et/ou en se rappelant le tracé corporel : il est généralement très surpris de découvrir qu'il a tracé une étoile ! Souvent, il remplit le centre de l'étoile (= zone abdominale) avec deux yeux, un nez (= nombril) et un sourire !

- stimulé par pareille œuvre d'art, il aime tracer et retracer l'étoile (tableau, papier) ; s'il est perdu, il ferme les yeux pour raviver sa mémoire corporelle et se rappeler « dans son corps » la structure du chemin emprunté par les sacs... Le ciel se remplit d'étoiles !

- L'enfant se couche à nouveau sur le dos, membres écartés en étoile, et nous observons la respiration :

- l'inspire/expire est fluide ; l'activation du diaphragme par les sauts sur le trampoline n'est plus nécessaire.

- la « couleur-force » atteint à présent chacune des extrémités.

Ancrage

- Nous explorons ensemble les activités où l'enfant sent son étoile allumée et celles où il sent que son étoile a moins de couleur, de brillance, de force.

- Il réalise qu'avec la respiration



abdominale, il peut « réveiller » le centre de son étoile.

- Il réalise que sa respiration est avec lui jour et nuit : son étoile peut donc briller à tout moment.

- Il réalise qu'il peut « aider » son étoile à briller : il lui suffit d'envoyer de la « force » depuis son ventre jusqu'à

chacune de ses extrémités.

- Et puis, chaque soir en s'endormant, il peut mettre les mains sur le ventre pour parler à son étoile et la remercier de veiller sur lui à tout moment, même quand il dort ...

(1) Les connexions de radiation du nombril génèrent une étoile à 6 branches. Ici, dans le cadre d'une première séance, la branche nombril-sacrum/coccyx est volontairement non verbalisée. Elle est néanmoins activée car, « incognito », elle soutient bien sûr

l'étoile à 5 branches.

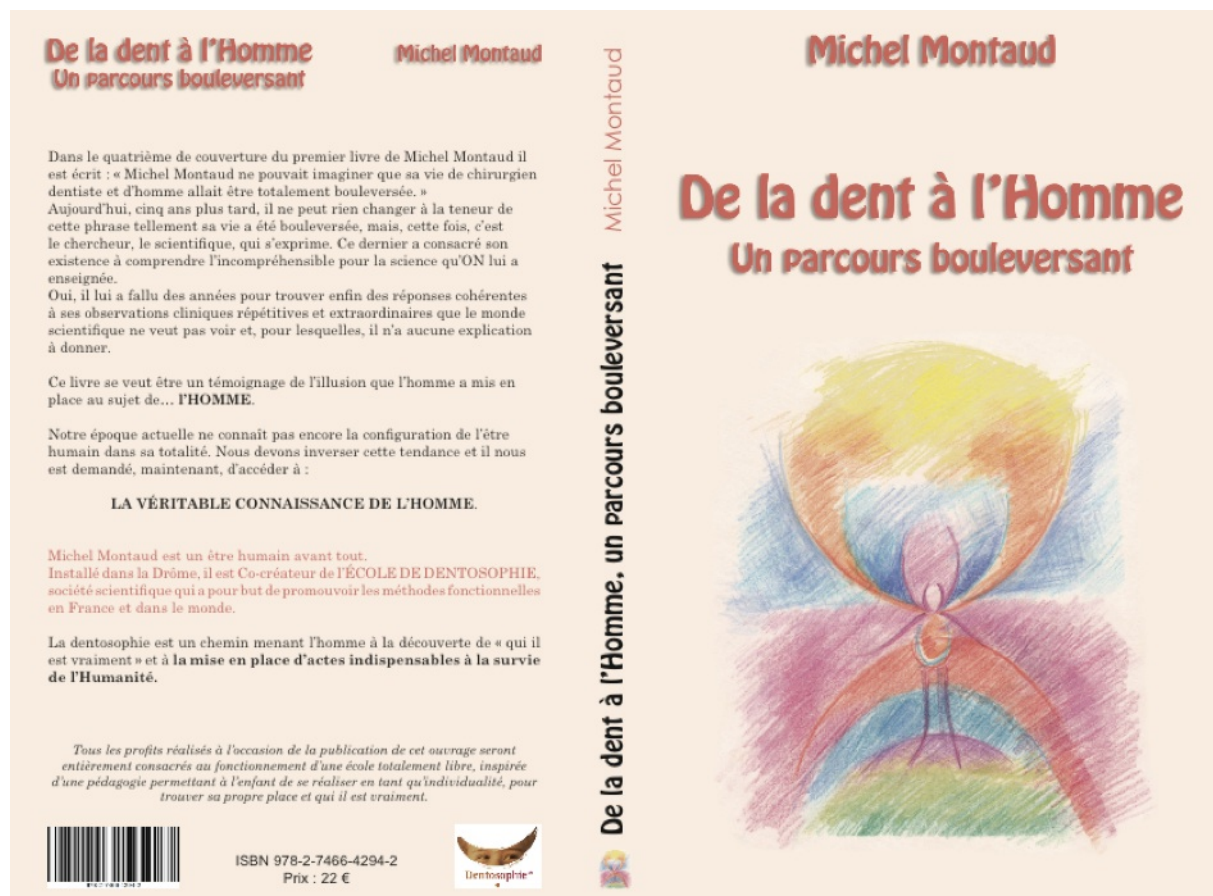
(2) Au repos, un être humain effectue quelque 20 000 cycles respiratoires par 24h. Vingt mille fois par jour, le souffle de vie nous traverse.

Vingt mille fois par jour, nous avons l'occasion d'aller au bout de notre expiration pour « accueillir l'inspiration ».

Vingt mille fois par jours, nous sommes « inspirés »...

Quelle force incroyable ! Pas étonnant qu'en 7D (Edu-K en Profondeur), la respiration représente une dimension à part entière !

Livre de chevet



L'influence de la musique sur l'intelligence des enfants

Rapporté par Christine Craipeau

Des études nous montrent avec insistance qu'apprendre la musique peut favoriser l'intelligence chez l'enfant. Quand votre enfant apprend à jouer d'un instrument de musique, il apprend non seulement comment reproduire des mélodies, mais il améliore aussi d'autres de ses capacités cérébrales. Ainsi :

Une étude sur 10 ans portant sur 25.000 élèves montre que la pratique de la musique améliore les scores aux tests standards, ainsi qu'aux examens mesurant l'aisance en lecture (Source : James Catterall, UCLA, 1997).

Les musiciens lycéens obtiennent de meilleurs scores dans les sections mathématiques et élocution du SAT, comparés à leurs pairs (profils des candidats au SAT ainsi que d'autres tests, le College Board, compilé par la Conférence des Educateurs de Musique, 2001).

Les QI de jeunes étudiants qui avaient suivi neuf mois de formation hebdomadaire au piano ou au chant augmentaient de presque trois points de plus que leurs camarades non formés (étude d'E. Glenn Schellenberg, de l'Université de Toronto à Mississauga, 2004).

Les étudiants pianistes peuvent comprendre des concepts mathématiques et scientifiques plus naturellement. Les enfants ayant reçu une formation au piano ont montré des dispositions plus élevées de 34%, lors des tests mesurant le raisonnement proportionnel – rapports, fractions, proportions et pensée

dans l'espace et le temps (Recherche Neurologique, 1997).

Reconnaissance des formes et scores de représentation mentale améliorés significativement chez les étudiants qui avaient reçu un enseignement de piano de 3



ans (Dr Eugenia Costa-Giomi, étude présentée à la réunion de la Conférence Nationale des Éducateurs de Musique, Phoenix, AZ, 1998).

Les étudiants en musique reçurent davantage de prix & récompenses académiques que les étudiants non-musiciens. Ces étudiants musiciens obtiennent davantage de A et B par rapport aux étudiants non-musiciens [*Note du Traducteur : les tests, devoirs & autres projets scolaires sont notés de A à F*] (National Educational Longitudinal Study of 1988 premier suivi, U.S. Department of Education).

D'avantage de diplômés en musique ayant postulé pour des études de médecine ont été admis, comparés à ceux d'autres disciplines, y compris l'Anglais, la Biologie, la Chimie et les Mathématiques. (« Les capacités académiques comparatives des étudiants dans l'Éducation & d'autres domaines d'une Université pluri-disciplinaire. » Peter H. Wood, ERIC Document no ED327480 ; « Promouvoir la musique dans les écoles », Phi Delta Kappan, 1994)

Une autre étude a mis en lumière que les leçons de musique pour enfants aiguisaient leurs esprits tout au long de leur croissance. Selon la chercheuse Brenda Hanna-Pladdy, neurologue à l'École de Médecine de l'Université Emory, « l'activité musicale tout au long de la vie peut être un exercice cognitif exigeant, qui rend les cerveaux plus efficaces et plus à même de relever les défis du vieillissement. Puisque l'étude d'un instrument nécessite des années de pratique et d'apprentissage, il peut ainsi créer de nouvelles connexions dans le cerveau, capables de compenser en partie le déclin cognitif dû au vieillissement. »

D'autres recherches lient également la pratique d'un instrument à un développement du langage plus avancé, des résultats scolaires améliorés, ainsi que des comportements sociaux plus adaptés.

Pourquoi cela se produit-il ? Quel sont les mécanismes à l'œuvre ici ?

L'exposition à la musique produit de nombreux bienfaits sur un cerveau d'enfant. Il accélère l'acquisition du langage, l'écoute des compétences, la mémoire et la motricité. Les expériences musicales intègrent ces différentes compétences en même temps, ce qui entraîne la création de multiples connexions neuronales dans le cerveau.

Les chercheurs pensent que puisque le piano et l'apprentissage de la musique impliquent d'apprécier la durée des notes les unes par rapport aux autres (Une Blanche équivaut à la moitié d'une Ronde, etc.), quand un enfant

joue de la musique, il exerce la partie de son cerveau qui traite la pensée proportionnelle.

Une maîtrise des mathématiques des fractions et proportions est indispensable à l'élève, s'il espère comprendre les mathématiques à des niveaux supérieurs. Les enfants qui ne maîtrisent pas ces bases ne comprendront jamais les mathématiques plus complexes, qui sont incontournables dans les domaines faisant appel aux hautes-technologies.

L'exposition à la musique améliore également le raisonnement spatio-temporel. Il s'agit de la capacité de voir des pièces démontées, et pouvoir les réassembler mentalement. Les compétences en mathématiques dépendent aussi de ce genre de raisonnement.

L'apprentissage des instruments de musique implique également l'interprétation des notes et des symboles musicaux que le cerveau voit et déchiffre, afin de restituer des mélodies (une série de sons qui varient dans le temps). Par conséquent, la pratique de la musique renforce le « câblage » du cerveau, et notamment sa capacité à visualiser et manipuler les objets dans l'espace et le temps.

Apprendre à jouer de la musique développe également la discipline, qui contribue au parcours et à la réussite scolaires.

« De nombreuses fonctions (cérébrales) sont sollicitées dans l'apprentissage de la musique comme la mémorisation, l'expression d'émotions, l'identification des intervalles musicaux et des accords. L'utilisation conjointe de ces différentes capacités favorise le développement du QI » a déclaré auteur de l'étude E. Glenn Schellenberg, de l'Université de Toronto à Mississauga.

Source : <http://www.raisesmartkid.com/all-ages/1-articles/16-the-effect-of-music-on-childrens-intelligence>

Traduction de Jamil El Andaloussi

Les adresses

Vous trouverez ci-dessous une liste de accompagnants utilisant l'approche Brain Gym.

Toutes les personnes de cette liste :

- Ont la formation minimum requise pour travailler en individuel (consultants)
- Sont légalement déclarées (URSSAF...).
- Ont signé un code de déontologie.
- Adhèrent à l'association Brain Gym France.
- Suivent une formation continue.

La plupart des consultants de cette liste sont également instructeurs en Brain Gym, contactez-les si vous souhaitez suivre des cours, ou visitez notre site internet régulièrement mis à jour. Attention, certaines personnes ou organismes de formation NON PRÉSENTS SUR CETTE LISTE proposent des cours non valides (dans certains cas n'ayant de Brain Gym que le nom !).

FRANCE

* **04140 SEYNE**, Chantemerle, Nathalie ESCOFFIER - 06 16 79 09 18 -

escoffier.nathalie@gmail.com (accompagnante et animatrice BG)

* **11200 FABREZAN**, 2 impasse des Aires, Violaine MAINCENT - 04 68 32 16 38 -

violaine.maincent@gmail.com (accompagnante)

* **14000 CAEN**, 1 rue du 11 Novembre, Julia FRIMAUDEAU - 06.23.26.21.66 -

julia.frimaudeau@gmail.com (accompagnante et animatrice BG OO CdV DdM)

* **14130 PONT L'EVEQUE**, 10 rue de Beaumont, Mireille VINCENT-ROUSSELOT - 02 31 65 54 28 -

mireille.vincent-rousseLOT@orange.fr (accompagnante)

* **17000 LA ROCHELLE**, 15 rue des Gentilshommes, Anne-Marie TAILLE - 06 70 52 87 38 -

amtasad@gmail.com (accompagnante et animatrice BG)

* **21000 DIJON**, 2 allée des Jardiniers, Marie-Louise TAABLE - 06 79 10 05 59 - www.emotions-harmonie-mouvements.fr (accompagnante et animatrice BG)

* **30400 VILLENEUVE LES AVIGNON**, 21 avenue Pasteur, Monique BABIOL - 04 90 80 07 60 -

monique.babiOL@wanadoo.fr (accompagnante et animatrice BG OO CdV DdM 7D)

* **34080 MONTPELLIER**, 1019 avenue du Professeur Louis Ravas, Françoise POUVATCHY - 06 86 64 85 00 -

pouvatchyfrancoise@gmail.com - coherences.asso@gmail.com

* **34700 LODEVE**, 33 avenue de Fumel, Marie Claude VIGNE - 06 87 37 80 63 - vigne.mc@gmail.com -

coherences.asso@gmail.com (accompagnante et animatrice BG)

* **42400 SAINT-CHAMOND**, 34 rue Victor Hugo, Olivia KARSENTI - 06 27 46 07 48 - ovca80@hotmail.com

(accompagnante)

* **44118 LA CHEVROLIERE**, 20 l'Aubrais, Céline IMARI - 02 51 70 04 32 -

celine.imari@gmail.com (accompagnante et animatrice BG OO CdV DdM)

* **44150 ANCENIS**, 207 rue du Salvanet, Anne VINET - 02 40 83 23 17 - 06 52 14 86 07 -

anne.vinet@laposte.net (accompagnante et animatrice BG)

* **44300 NANTES**, 58 rue Alfred de Vigny, Christophe MEIGNEN - 06 06 77 37 15 -

christophemeignen@ecapnantes.fr (animateur BG OO DdM CdV)

* **44300 NANTES**, 58 rue Alfred de Vigny, Xavier MEIGNEN - 06 88 55 20 40 -

xaviermeignen@ecapnantes.fr (accompagnant)

* **44300 NANTES**, 8 rue de la Petite Roche, Catherine TRICOT - 06 77 30 58 25 - 02 40 93 13 74

- catherine.tricot44@gmail.com (accompagnante et animatrice BG)

* **44700 ORVAULT**, 11 rue Dalton, La Bugallière, Monique FOUASSIER - 02 40 63 35 95 -

fouassierm07@gmail.com

* **45100 ORLEANS**, 19 bis rue des Montées, Sophie NANCY - 02 38 88 08 57 -

sr4nancy@gmail.com (accompagnante et animatrice BG)

* **49000 ANGERS**, 22 rue du Petit Launay, Nathalie ROYE - 07 86 50 09 84 - 09 66 98 00 26 -

nathalieroye@orange.fr - www.lemouvementcestlavie.fr (accompagnante et animatrice BG OO DdM CdV)

* **49080 BOUCHEMAINE**, 2 route de la Pommeraye, Nadine GUYON CASTAN - 02 41 77 13 78 -

nadine.guyoncastan@gmail.com (accompagnante et animatrice BG)

* **49130 LES PONTS DE CE**, 10 rue des Poinsettias, Laurence GUILLOT, Equilibre Essentiel -

laurence@equilibre-essentiel.com (accompagnante et animatrice BG)

* **50120 EQUEURDREVILLE**, 4 rue des Flots, Hélène FAUQUEUX - 06 89 06 16 36 - contact@ateliers-wakame.fr - www.ateliers-wakame.fr (accompagnante et animatrice BG DdM CdV)

* **50400 GRANDVILLE**, rdc du Jardin du Bien-Etre, rue de la Parfonterie - Chantal PELLERIN - 06 80 52 19 52

- pellerin.chantal76@orange.fr (animatrice BG)

* **50810 ROUXEVILLE**, 6 chemin de la Noe, Nathalie DEMORTREUX DAVID - 06 50 29 76 78 -

ndavid.demortreux@gmail.com (accompagnante)

* **53100 MAYENNE**, 83 rue E. Manet, Katy HETEAU - 06 08 14 16 86 - 02 43 04 41 65 - dialogue-harmonie@orange.fr (accompagnante et animatrice BG)

* **54000 NANCY**, 26 rue Grandville, Brigitte BATAILLE - 06 87 51 14 88 - brigitte.bataille3@wanadoo.fr

(accompagnante et animatrice BG OO CdV)

* **56580 CREDIN**, La Buzardière, Danièle COUDE - 06 87 23 06 25 - dani.coude@gmail.com (animatrice BG)

* **59140 DUNKERQUE**, 56 rue du 110è RI, Marie-Paule MARTIN - 03 28 59 17 08 - mariep.martin@laposte.net

(accompagnante et animatrice BG)

* **61100 FLERS**, 64 rue Lecornu, Colette LANDRY - 02 33 65 21 26 -

colette.landry@laposte.net (accompagnante)

- * **68120 PFASTATT**, 8 rue de la Paix, Jean-Luc BAUER - 06 62 26 13 05 - kinesiologiebauer@yahoo.fr (accompagnant et animateur BG)
- * **75007 PARIS**, 63 bd des Invalides, April BALDWIN - 06 14 29 19 45 - abbrainngym@gmail.com (accompagnante et animatrice BG OO DdM CdV)
- * **75008 PARIS**, 23 rue Clapeyron, Sophie NANCY - 06 78 01 08 91 - sr4nancy@gmail.com (accompagnante et animatrice BG)
- * **75009 PARIS**, 69 rue St Lazare, Agnès CANU - 06 68 02 22 43 - agnes.canu@gmail.com - <http://reflexesarchaiques-sourcedumouvement.overblog.com/> (accompagnante et animatrice BG)
- * **75012 PARIS**, 97 avenue du Général Michel Bizot, Julia FRIMAUDEAU - 06 23 26 21 66 - julia.frimaudeau@gmail.com (accompagnante et animatrice BG OO CdV DdM)
- * **75020 PARIS**, 48 rue des Haies, Aysseline DE LARDEMELLE - 06 10 26 11 80 - Aysseline.delardemelle@gmail.com (animatrice BG)
- * **76240 LE MESNIL-ESNARD**, Chemin des Pérêts, Penn Men, Chantal PELLERIN - 06 80 52 19 52 - pellerin.chantal76@orange.fr (animatrice BG)
- * **78100 SAINT GERMAIN EN LAYE**, 5 avenue du Professeur Roux, Florence COURQUIN - 01 39 16 50 30 - florence.courquin@gmail.com (accompagnante)
- * **78100 SAINT GERMAIN EN LAYE**, 5 avenue du Professeur Roux, Jean-Stéphane COURQUIN - 01 39 58 83 97 - ecolodo@gmail.com (accompagnant)
- * **78180 MONTIGNY LE BRETONNEUX**, 1 rue Urbain Le Verrier, Catherine GRASSI - 06 61 42 19 03 - cath7804@gmail.com
- * **78330 FONTENAY LE FLEURY**, Espace Chrysalide, 1 et 3 avenue de la République, Agnès CANU - 06 68 02 22 43 - agnes.canu@gmail.com - <http://reflexesarchaiques-sourcedumouvement.overblog.com/> (accompagnante et animatrice BG)
- * **78960 VOISINS LE BRETONNEUX**, 12 allée Mathilde de Garlande, Isabelle HOERMANN - 06 62 47 81 79 - isabelle.hoermann@wanadoo.fr (accompagnante)
- * **83136 FORCALQUEIRET**, 8 avenue de la Libération, Nathalie ESCOFFIER - 06 16 79 09 18 - escoffier.nathalie@gmail.com (accompagnante et animatrice BG)
- * **83340 CABASSE**, Hameau de Saint Pastour, Adeline STEIGER - 06 83 10 73 04
- adeline.steiger@yahoo.fr (accompagnante et animatrice BG OO DdM)
- * **84570 MORMOIRON**, 56 La Venue de Bédoin, Sophie DESAPHY - 06 73 95 80 53 - activaperformance@orange.fr - www.braingym-au-quotidien.fr (accompagnante et animatrice BG et DdM)
- * **84460 CHEVAL-BLANC**, 41 chemin du Bas Cabedan, Elise LAGIER - 06 13 78 19 68 (accompagnante)
- * **86600 JAZENEUIL**, 14 cité la Vigne, Marie-Christine SIROT - 05 49 53 57 14
- elandessources@sfr.fr (accompagnante et animatrice BG)
- * **89000 AUXERRE**, 39 avenue Jean Jaurès, Marie-Louise TAABLE - 03 86 49 07 02 - 06 79 10 05 59 - www.emotions-harmonie-mouvements.fr (accompagnante et animatrice BG)
- * **89200 AVALLON**, 18 route de Chassigny, Anne-Sophie LALOE - 06 06 43 12 42 - aslaloe@gmail.com
- * **92350 LE PLESSIS ROBINSON**, 4 rue du Moulin Fidel, Anne MAIREAUX - 06 73 56 24 85 - amaireaux@gmail.com (accompagnante et animatrice BG)

SUISSE

- * **1004 LAUSANNE**, rue du Maupas 6, Coraline BONZON - 00 41 76 432 97 70 - coraline@lemouvementdelavie.ch (accompagnante)
- * **1232 CONFIGNON**, 18 rue Edouard Vallet, Equilibre Formation, Séverine MARBACH - 00 41 79 215 25 71 - severine.marbach@equilibre-formation.ch (accompagnante et animatrice BG OO CdV DdM)

BELGIQUE

- * **6210 VILLERS-PERWIN**, Rue de l'Escaille, 4, Brain Gym Belgium ASBL - info@braingymbelgium.be - braingymbelgium.info@gmail.com - www.braingymbelgium.be

ITALIE

- * **22063 CANTU' (Como)**, Via Carlo Arnaboldi, 1, Maria Elena PARAMENTO - 0393398365840 - mariaelena.prm@libero.it (animatrice BG)