



Multi'mouv®

publié le 21/01/2024

Descriptif :

Des activités ludiques pour mieux faire fonctionner le cerveau !

Vendredi 19 janvier 2024, Guillaume Bousquet, fondateur de *Pédagogie*, est intervenu toute l'après-midi durant auprès des élèves de 5ème pour présenter *Multi'mouv*®, un programme ludique, basé sur les avancées de la recherche neuro-scientifique, pour booster les facultés cognitives et tendre vers plus d'efficacité intellectuelle.

Après avoir dit aux élèves que TOUT LE MONDE a TOUT ce qu'il faut dans son cerveau pour réussir, il leur a expliqué le lien entre corps et cerveau. Pour activer le cervelet qui favorise la stimulation du cerveau supérieur qui permet quant à lui l'appropriation de concepts abstraits, il faut bouger. Le mouvement est en outre une clé de l'apprentissage : il permet de libérer les tensions émotionnelles, cognitives et physiques accumulées notamment en raison de la position assise.

Les élèves ont testé plusieurs exercices pour favoriser la concentration, l'écoute et la représentation mentale afin d'accéder à une meilleure compréhension ; renforcer le tonus des doigts de manière à faciliter la graphie ; entrainer les yeux pour améliorer les performances de lecture ; activer l'hémisphère droit du cerveau en même temps que le gauche afin d'optimiser la circulation de l'information et donc favoriser la compréhension ; et enfin renforcer la cohésion.

Ces exercices seront repris en cours de français notamment, et enrichis grâce à la formation reçue le matin même par certains de leurs professeurs. Nous espérons en effet, qu'en ayant une meilleure connaissance de leur cerveau et en ayant des outils pour le booster, leurs apprentissages soient plus efficaces ! Il est évident que ce programme ne se montrera efficace qu'associé à un changement d'habitudes : limitation du temps d'écran, multiplication des activités physiques et en extérieur, stimulation de l'imagination.

Nous remercions Guillaume Bousquet pour sa formation stimulante et enrichissante, ainsi que pour ses interventions pleines d'énergie, de bonne humeur et de bienveillance auprès des élèves !

Pour en savoir plus : consulter le site [Multi'mouv](https://www.multimouv.com)® !

Projet porté par Madame BOULOGNE, professeure documentaliste et Madame DELUBRIAC, professeure de Lettres

Portfolio

