

5 minutes et ça repart !



Objectifs :

Acquérir des outils pratiques, faciles à mettre en place pour :

- aider les élèves à rester concentrés, à être davantage disponibles aux apprentissages
- apporter des solutions pour les élèves dits à profil (dyslexique, dyspraxique, trouble de l'attention, hyperactivité, lenteur...)

Le formateur : Jean-Philippe Collet

- Professeur d'EPS, professeur de culture physique, sophrologue, coach en Neurogym
- Créateur de la méthode Balle-c+

Informations pratiques

DATES : 23 mars 2024

DUREE : 6h

LIEU : Parves-et-Nattages (école publique)

TARIFS :

Adhérents : 80€

Non-adhérents : 95€

Avec prise en charge professionnelle : 200€

Public :

Enseignants, animateurs périscolaires, aides aux devoirs, parents...

Pré-requis : Aucun

Les plus de la formation :

- Formation vivante, dynamique et interactive avec l'alternance d'apport théorique et de pratique
- Mise à disposition de nombreux documents / références / vidéos / audios...
- Les participants sont invités à apporter une clef USB pour récupérer le dossier complet

5 minutes et ça repart !



Déroulé :

- Présentation, tour de table
- Pourquoi stimuler le corps et le cerveau dès le matin : Mise en pratique de la méthode avec pratique de différents exercices
- Les chiffres essentiels pour la compréhension globale de la méthode.
- Le projet et les propositions de l'éducation nationale pour développer l'activité physique à l'école
- Les bases physiologiques : circulation sanguine, références spatiales, les pauses dans l'apprentissage, la maturation du cerveau, les bonnes substances chimiques, la position assise, l'implication du corps
- Corrélation entre l'activité physique et la réussite scolaire : neurosciences, études réalisées à l'étranger
- Expérimentation de différentes propositions (gymnastique oculaire, étirements, rythme, latéralité, réflexes archaïques , équilibre, balle C+, gymnastique des doigts, respiration, relaxation, méditation, cohérence cardiaque, massage, EFT) , adaptation à ses possibilités et contraintes
- Débriefing de la journée : échanges, retours et remarques, quizz d'évaluation



Les moyens pédagogiques, techniques et d'encadrement

- Un questionnaire est envoyé aux stagiaires en amont de la formation pour avoir plus de précision sur leurs attentes et leur profil. Ce questionnaire permet ainsi au formateur d'adapter son contenu pédagogique au plus proche des besoins des stagiaires.
- Un membre de Graine d'école assure l'accueil des participants et est garant du bon déroulement de la formation. Il assure l'émargement des stagiaires.
- Le formateur privilégie une pédagogie active pour favoriser l'acquisition de savoir-faire et pour favoriser la reproduction des exercices enseignés durant la formation.
- La gestion administrative est assurée par la salariée de l'association : elle est le contact principal des stagiaires en amont et en aval de la formation.
- Les formations ont lieu dans une salle chauffée (ERP) qui permet de s'adapter à l'alternance des rythmes de formation entre pratique et théorique. Des sanitaires se situent à proximité, et elle est accessible aux personnes à mobilité réduite.
- Les repas ne sont pas inclus dans la formation. Les participants sont invités à apporter de quoi manger sur place. Graine d'école fournit les boissons chaudes.
- Accès : en voiture, parking à proximité.