

Académie de Nantes

2-CASH Option D

Session 2013

Mémoire professionnel

**Liens entre l'activité physique et les apprentissages :
En quoi l'E.P.S peut aider les élèves dyslexiques ?**

Nathalie MAHEUT

Introduction	p 3
1- Présentation du contexte	
1-1 Contexte professionnel	p 4
1-2 Pourquoi ce sujet ?.....	p 4
2- Définitions - Réflexions - Problématique	
2-1 Définitions	p 5
2-2 Réflexions.....	p 7
2-3 Problématique.....	p 7
3- Cadre théorique	
3-1 Une réalité	p 8
3-1-1 Depuis toujours	p
8	
3-1-2 Dans le domaine scientifique	p 9
3-1-3 Dans le domaine de la rééducation	p 9
3-1-4 Et l'Education Physique et Sportive ?.....	p 11
3-2 Pourquoi ce clivage ? Rééducation par le mouvement pour une prise en charge thérapeutique mais peu d'éducation par le mouvement à l'école ?	p 14
4- Recueil des données	
4-1 Personnes cibles	p 15
4-2 Outils utilisés	p 16
5- Analyse des données	p 16
6- Application	p 24
Conclusion	p 25
7-Ressources documentaires	p 27
8-Annexes	p 28

Introduction

Mon intérêt pour les élèves « différents » ou à besoins particuliers a peut-être débuté après ma visite au centre de rééducation de l'ouïe et de la parole (C.R.O.P.) près de Caen, lors de mes études universitaires. Dans le cadre de mon mémoire de licence, dont le sujet portait sur les informations auditives au volley-ball, j'ai rencontré un enseignant d'Education Physique et Sportive (E.P.S). Cette visite pendant laquelle ce professeur, motivé par son travail, me présentait les adaptations pédagogiques indispensables pour mettre en réussite ses jeunes malentendants, m'a touchée.

Par la suite, au long de ma carrière, j'ai réalisé différents projets dans le cadre des Itinéraires de découvertes (I.D.D.) en lien avec le thème « Connaître et accepter les différences ». Rencontres sportives avec les élèves malentendants de la Durantière, visite et interview d'Arlette Racineux, joueuse de tennis en fauteuil roulant qui a participé à 4 jeux paralympiques, sont des exemples de projets réalisés dans ce domaine....

Aussi, après presque 20 ans de carrière et dans l'idée d'évoluer professionnellement, en 2010, je rejoins le Groupe de Recherche d'Action et de Formation (G.R.A.F) au rectorat de Nantes .Ce groupe, encadré par Delphine Evain, inspectrice d'académie en E.P.S., est essentiellement composé d'enseignants d'E.P.S. Ces professeurs travaillent sur le thème de l'inclusion des élèves en situation de handicap dans leur discipline et rédigent des articles mis en ligne sur le site de l'académie de Nantes¹.

En 2012, je poursuis mon cheminement en m'inscrivant à la formation du Certification complémentaire pour l'adaptation et la scolarisation des élèves en situation de handicap ou 2-CASH. Lorsque la question du sujet de mémoire professionnel est abordée, deux faits m'interpellent et vont se recouper. Dans mon rôle de professeure principale de 5^{ème}, je remarque la présence grandissante d'élèves ayant des troubles cognitifs, et plus particulièrement d'élèves gênés par des dyslexies. Dans mon rôle de professeur d'EPS, je me questionne alors sur le thème de l'impact que pourrait avoir l'activité physique pour aider ces élèves.

Dans un premier temps, pour répondre à l'objet de ce travail de recherche, je vous présente mon contexte professionnel actuel et les raisons de ce choix de sujet. Après avoir précisée quelques

¹ http://www.pedagogie.ac-nantes.fr/jsp/fiche_pagelibre.jsp

définitions, je vous ferai part de mes réflexions sur ce sujet et la problématique qui en découle. Nous aborderons alors le cadre théorique, suivi du recueil et de l'analyse des données que j'ai effectués pour tenter d'envisager des réponses. Enfin, je vous ferai partager une application que j'ai mis en place au sein de mon collège afin « d'expérimenter » les différentes pistes proposées.

1-Présentation du contexte

1.1 Contexte professionnel

Professeur d'EPS, depuis une vingtaine d'années, je travaille au collège René Guy Cadou à Saint Brevin Les Pins depuis septembre 2003. Cet établissement ordinaire accueille 583 élèves. Pour l'année scolaire 2012-2013, 24 élèves sont repérés comme ayant des troubles du langage nécessitant la mise en place d'un Projet d'Accueil Individualisé (P.A.I). 4 d'entre eux ont une notification de la Maison Départementale des Personnes Handicapées (M.D.P.H.), 2 élèves ont des troubles liés à la dyslexie, une élève souffre de trouble dysphasique et un élève est gêné dans son apprentissage par des troubles dyspraxiques. Parmi les élèves ayant un P.A.I, 13 élèves sont reconnus comme ayant des troubles dyslexiques c'est-à-dire qu'un bilan orthophonique précise ce diagnostic.

1-2 Pourquoi ce sujet ?

Il y a quelques années, j'ai découvert la méthode BrainGym de Paul Dennison ² qui met en avant l'importance du mouvement dans les apprentissages. Le processus est basé sur l'idée que tout apprentissage scolaire a un rapport avec le monde concret et que lorsqu'un contexte approprié est mis en place pour l'élève ayant des troubles de l'apprentissage, une structure cachée liée à une nouvelle organisation cérébrale peut émerger. Cette idée que la motricité est importante pour réussir, m'interpelle particulièrement en tant qu'enseignante d'Education Physique et Sportive. Ce concept, loin d'être nouveau et récent, a été évoqué par de nombreux théoriciens de l'apprentissage, tels que Piaget, Montessori, Le Boulch ou Bruner.

² Paul Dennison, Le mouvement clé de l'apprentissage 1992

A ce stade, je vous propose d'aborder les définitions utiles pour notre travail, les réflexions qui peuvent en découler et enfin d'aboutir à une problématique afin de répondre à l'impact de l'activité physique sur les élèves en situation de handicap.

2--Définitions -Réflexions – Problématique

2-1 Définitions

Pour que nous puissions nous accorder sur la terminologie, je vous propose quelques définitions.

2-1-1 Définition de l'activité physique

L'activité physique est définie comme suit selon l'Institut National de Prévention et d'Education pour la Santé³ (INPES):« Tous les mouvements corporels produits par la contraction des muscles entraînant une augmentation de la dépense d'énergie au-dessus de la dépense de repos.» Ce qui paraît intéressant en cours d'EPS est de conscientiser le choix des exercices physiques proposés afin de tenter d'agir pour aider les élèves ayant des troubles cognitifs. Est-il possible de cibler un panel d'exercices à répéter régulièrement pour améliorer la mémorisation des élèves dyslexiques. Ces mouvements utiles pour les élèves ayant des troubles ne sont pas superflus pour toute la classe, et seraient profitables pour améliorer les capacités de chacun.

2-1-2 Définition des troubles dys et dyslexie

De plus en plus d'élèves sont diagnostiqués avec des troubles dys.

D'après l'I.N.P.E.S, difficiles à définir et à repérer, les troubles « *dys* » regroupent différentes difficultés de fonctionnement du système cognitif. Ils se confondent souvent avec les difficultés liées à l'apprentissage à l'école et sont donc fréquemment découverts dans ce cadre, au moment où l'enfant réalise ses premières acquisitions.

- La dyslexie s'applique à la lecture
- La dysphasie à la parole
- La dysgraphie à l'écriture et au dessin
- La dyscalculie au calcul
- La dyspraxie au geste

³ I.N.P.E.S: Institut national de prévention et d'éducation pour la santé <http://www.inpes.sante.fr/default.asp>

- La dysorthographe à l'orthographe

Le déficit d'attention fait aussi partie de cette catégorie de troubles cognitifs « *spécifiques* » du langage et des apprentissages. On associe à ces troubles le terme « *spécifique* » pour indiquer qu'ils ne peuvent être expliqués ni par une déficience intellectuelle globale (retard mental), ni par un problème psychopathologique, ni par une anomalie anatomique de l'appareil phonatoire, ni par une altération sensorielle, ni par des facteurs socioculturels. Les troubles cognitifs spécifiques ou troubles « *dys* » sont donc des dysfonctionnements isolés d'une fonction cognitive particulière (comme le langage, l'attention, le geste, le calcul, etc.) sans déficience intellectuelle globale. Ils peuvent exister chez l'enfant et affecter son développement ou être acquis pendant ses périodes d'apprentissages. Quoi qu'il en soit, ils ont presque toujours des répercussions négatives sur l'apprentissage et les enfants concernés vont le plus souvent avoir besoin d'aménagements individualisés dans leur scolarité et leur vie sociale. En termes de prévalence et uniquement pour les troubles du langage oral et écrit, 4 à 5 % d'enfants par classe d'âge sont concernés et parmi eux, 1 % est atteint de formes sévères. C'est un des troubles les plus courants à l'heure actuelle.

Concernant la dyslexie, Gavin Reid et Shannon Green⁴ auteurs de « 100 idées pour aider les élèves dyslexiques » précisent que « c'est une façon différente de traiter l'information. Souvent caractérisée par des difficultés à lire et à écrire, elle peut comprendre des déficits cognitifs tels que des difficultés de mémorisation, de traitement rapide de l'information, de gestion du temps et de l'espace. » Il est important de préciser que chaque personne dyslexique possède ses caractéristiques propres face aux apprentissages et qu'on ne peut généraliser « des solutions ».

La loi de 2005 peut donner à l'élève dyslexique, s'il a une notification M.D.P.H, des aménagements pédagogiques que les différents membres de l'équipe éducative doivent prendre en compte. Pour bénéficier d'une notification M.D.P.H⁵, les parents doivent en faire la demande auprès du Centre communal d'action sociale (CCAS) de leur commune et remplir un dossier en fournissant un certificat médical. L'équipe pluridisciplinaire de la MDPH, chargée d'évaluer les capacités et les besoins de la personne, propose un plan personnalisé de compensation (et/ou un plan personnalisé de scolarisation pour les enfants). Ce plan est soumis à la Commission des Droits et de l'Autonomie des Personnes Handicapées (CDAPH) qui décide de l'attribution des aides et des prestations (aides possibles : attribution d'un ordinateur à l'école, présence d'une aide humaine : aide de vie scolaire individuelle A.V.S.I...)

⁴ REID G., GREEN S. (2010), « 100 idées pour venir en aide aux élèves dyslexiques »

⁵ <http://mdph-44.action-sociale.org/>

Après ces termes clés et définitions, nous pouvons évoquer les idées, qui m'ont interpellées, concernant les effets possibles de l'activité physique sur les apprentissages auprès des élèves ayant des troubles dyslexiques.

2-2 Réflexions

On trouve le mouvement comme aide à l'apprentissage réalisé dans ce but précis surtout dans le domaine de la rééducation. Pourquoi attendre la prise en charge thérapeutique pour aider les élèves ? Les consultants en éducation kinesthésique ont des résultats très satisfaisants pour aider les enfants ayant des troubles de l'apprentissage. Ils utilisent essentiellement des mouvements que les enfants doivent répéter chez eux. Sans vouloir se substituer aux thérapeutes, est-ce que l'école ne pourrait pas proposer des exercices bénéfiques pour l'apprentissage? On observe à ce propos que certains élèves souffrant de troubles de l'apprentissage saturent après quelques années de rééducation en orthophonie, en psychomotricité ou en orthoptie. Ces séances somme toutes légitimes et importantes se déroulent le plus souvent hors temps scolaires, elles alourdissent l'emploi du temps de l'enfant et des parents qui peuvent à terme s'essouffler. De plus, pour des raisons socio-économiques, tous les enfants souffrant de troubles de l'apprentissage ne bénéficient pas forcément de cette aide thérapeutique. Par ailleurs, certaines familles ne perçoivent pas ou ne souhaitent pas percevoir les difficultés d'apprentissage flagrantes de leurs enfants.

2-3- Problématique.

Fortes de ses réflexions, nous en arrivons aux questionnements suivants :

- Dans quelle mesure en EPS, des exercices peuvent contribuer à améliorer les capacités d'apprentissage scolaire de l'élève dyslexique ?
- Est-ce un objectif de l'EPS ?
- Quels exercices physiques pourraient être proposés pour aider les élèves dyslexiques?
- Ces exercices sont-ils réservés aux élèves ayant des difficultés d'apprentissage ?
- Peut-on définir un registre de mouvements ?
- Ces exercices permettent-ils de développer des compétences du socle commun de connaissances et de compétences ?

Ce qui va alors m'intéresser, après avoir vérifiée, les objectifs de l'EPS définis dans les textes officiels, c'est de questionner différents professionnels du monde de la rééducation : orthophonistes et psychomotriciens mais également, de croiser les avis avec des personnes travaillant dans le domaine de l'éducation kinesthésique afin qu'ils me donnent leurs points de vue sur le rôle que peut jouer l'EPS. Ils pourront peut-être recommander des exercices ou des activités physiques pouvant aider au développement des apprentissages des élèves dyslexiques.

De ces réflexions découle ma problématique, à savoir dans quelle mesure, l'E.P.S. peut aider les élèves dyslexiques dans leurs apprentissages ?

Pour tenter d'y répondre, nous allons aborder le cadre théorique.

3- Cadre théorique

La pratique d'une activité physique est conseillée depuis longtemps, les scientifiques le recommandent également et dans le domaine de la rééducation, il existe plusieurs méthodes basées sur le mouvement afin d'aider des individus en difficultés d'apprentissage.

3-1 Une réalité

3-1-1 Depuis toujours

Si « un esprit sain dans un corps sain » date de presque 2000 ans, l'idée que l'activité physique est un élément important pour l'homme, a fluctué en fonction des périodes. C'est à partir du début de la Troisième République, selon Pierre Arnaud⁶ historien français, spécialiste de l'histoire du sport ,qu'émerge une gymnastique qui se scolarisera au fur et à mesure de l'obligation scolaire. Les objectifs à l'époque sont multiples :

- Former des soldats : les exercices militaires gymniques de la fin du XIX^e siècle jusqu'à la Première Guerre mondiale avaient comme ambition de former des individus patriotes, forts du sentiment d'appartenance à une nation avec la volonté de la défendre.
- Former des professionnels : formation de base pour le travail
- Acquérir une bonne santé : lutte contre les maladies, surmenage et dégénérescence de la race et favoriser une bonne santé psychique

⁶ Pierre Arnaud , *Le corps en mouvement : précurseurs et pionniers de l'éducation physique*,

- Former des citoyens : pour la III^e République, il s'agit d'instaurer un nouvel ordre social pour établir un nouvel ordre mental. Ce projet éducatif est basé sur les valeurs de laïcité, de tolérance et de relativisme.

Puis en fonction des courants et différentes influences, l'activité physique, le sport, l'éducation physique se succéderont avec leurs propres finalités pour aboutir en 1985 à l'Education Physique et Sportive (E.P.S.) partie intégrante des disciplines de l'Education nationale. Aujourd'hui, l'INPES⁷ recommande la pratique d'activité sportive pour se maintenir en bonne santé. Il est établi qu'une pratique régulière d'activité physique agit favorablement sur plusieurs aspects de la santé physique et biologique (composition corporelle et prévention de maladies chroniques) et a aussi un effet bénéfique sur les plans psychologique et social. Elle favorise le maintien ou l'amélioration de la condition physique des jeunes et facilite également le développement de la réflexion, l'apprentissage et les rapports sociaux.

3-1-2 Dans le domaine scientifique

Eric Jensen⁸ formateur en ressources humaines et auteur de « Teaching with the brain in Mind » conseille « de faire bouger davantage les élèves pour qu'ils apprennent mieux. En améliorant la circulation sanguine par des mouvements ou des étirements, le liquide céphalo-rachidien circule mieux vers les aires cérébrales. Ces zones sont mieux oxygénées, les yeux peuvent se détendre et le corps peut relâcher des tensions musculaires. En augmentant l'éveil physique (avec une circulation augmentée de 5 à 8 %, l'attention sur des tâches bien précises est améliorée ». Pour Eric Jensen, « l'élève qui passe la plupart de sa journée assis encourt les risques suivants : mauvaise respiration, tensions dans la colonne vertébrale et dans les lombaires, mauvaise vision et surtout fatigue corporelle. Il serait plus intéressant que l'apprentissage actif prenne le relais de l'apprentissage sédentaire en permettant aux élèves de « bouger » en cours d'EPS mais également dans la classe. »

3-1-3 Dans le domaine de la rééducation

Dans le domaine de la rééducation, des méthodes basées sur le mouvement existent depuis longtemps.

⁷ INPES Institut national de prévention et d'éducation pour la santé <http://www.inpes.sante.fr/default.asp>

⁸ Eric Jensen Teaching with the brain in Mind

a- La méthode **Padovan**⁹, utilisée par exemple par des orthophonistes, des psychomotriciens, est une approche thérapeutique qui s'appuie sur le concept de l'organisation neurologique ou réorganisation neuro-fonctionnelle (R.N.F). Ce concept donne une base corporelle juste et une structure aux étapes du développement, facilitant ainsi un meilleur ancrage pour toutes les acquisitions, les apprentissages et les activités quotidiennes de la vie. Ce principe est important car pour prétendre "réorganiser" le système nerveux central, il faut bien connaître le processus de maturation. Cette méthode respecte donc la séquence du développement humain (ontogénèse). Elle stimule de manière naturelle et physiologique le potentiel génétique du système nerveux central, ce qui contribue à une amélioration de la maturation du système nerveux dans les troubles du développement d'ordre sensorimoteur, psychoaffectif, les troubles du comportement et les difficultés d'apprentissage. Le principe est simple mais reconnu efficace puisque la répétition, le rythme et la régularité des mouvements ont pour effet de stimuler le phénomène de plasticité neurale. Dans l'ouvrage de Patrice Van Eersel, « Votre cerveau n'a pas fini de vous étonner »¹⁰, les médecins neuroscientifiques interviewés évoquent de nombreux exemples ou études montrant la plasticité neurale et la capacité du système nerveux central à récupérer et à se développer à partir de la fonction motrice et des stimulations .

b- La méthode **Braingym**¹¹ est également pratiquée dans le domaine thérapeutique par des orthophonistes ou psychomotriciens mais également par des éducateurs kinesthésiques.

L'Education Kinesthésique ou Braingym est une approche éducative qui utilise des mouvements corporels spécifiques pour améliorer les capacités, en particulier pour « mieux apprendre », au sens large du terme. Un lien étroit existe entre les mouvements du corps et les fonctions cérébrales impliquées dans certaines formes d'apprentissage. Les nombreuses sources de stress générées par notre mode de vie peuvent créer chez l'enfant et l'adulte des blocages, et engendrer des difficultés pour s'exprimer, lire, écrire, mémoriser, se concentrer, se relaxer, communiquer, s'organiser... En effectuant des mouvements, des activités et des exercices très précis, il est possible de réactiver des capacités telles que la latéralisation, la concentration, la mémorisation, l'organisation... stimulant ainsi les mécanismes de croissance et de développement.

Certains enseignants d'école primaire participent à des formations Braingym. Cette démarche reste marginale. Elle existe dans certains établissements scolaires et est initiée par des individus, directeurs ou enseignants, qui ont été sensibilisés à cette pratique. Des

⁹ Béatrice Padovan, pédagogue et orthophoniste brésilienne,
<http://www.padovan-synchronicite.fr/html/methode.html>

¹⁰ Patrice Van Eersel, *Votre cerveau n'a pas fini de vous étonner*, 2012

¹¹ Site internet Braingym France

témoignages d'enseignants en école primaire, qui pratiquent régulièrement le Braingym avec leurs élèves, expriment des effets positifs sur l'apprentissage de leurs élèves.

En Vendée, de nombreux enseignants d'école primaire se sont formés au Braingym, des initiations auprès des parents ont été proposées par l'association des parents d'élèves. Les retours en sont très positifs.¹²Dans ce département, depuis une quinzaine d'années « la place du corps » est mise en avant avec cette question : comment une plus grande prise en compte du corps peut-elle être source de meilleurs apprentissages en classe ?

c- Une autre méthode utilise le mouvement pour aider les élèves dans leurs apprentissages. Des recherches ont montré l'importance de **l'intégration des réflexes archaïques** et primaires dans la séquence du développement humain pour profiter pleinement des capacités cognitives de l'individu. De plus en plus de psychomotriciens, éducateurs kinesthésiques se forment à cette méthode. Sur son site internet « mouvement et apprentissage¹³ », Claire Lecut, praticienne de cette méthode explique : *« on a constaté que chez des enfants ou des adultes, certains réflexes, soit ne s'étaient pas bien développés, soit ne s'intégraient pas complètement. Si certains réflexes ne se développent pas, l'enfant va vite manquer de tonus musculaire, ce qui va retarder son développement moteur, générer un faible réseau de communication entre les parties du cerveau et entraîner des difficultés d'apprentissage .Si les réflexes se développent mais ne s'intègrent pas au système nerveux, ils vont rester plus ou moins actifs et constituer une gêne pour l'enfant dans l'acquisition des apprentissages. Par exemple, le réflexe de préhension ou grasping est un réflexe physiologique présent chez le nouveau-né en bonne santé. Il est déclenché par stimulation de la paume .Quand on met un doigt ou un objet dans sa paume, le nouveau-né referme solidement sa main. Si on le fait simultanément dans ses deux paumes, le bébé s'agrippe aux doigts avec tant de force qu'on peut le soulever un peu .Si ce réflexe reste un peu actif, il va peut-être s'ensuivre pour l'enfant une pression excessive sur son stylo, un archet, une raquette de tennis, etc. »* Après un bilan des réflexes, des professionnels de l'éducation kinesthésique proposent des mouvements afin de réintégrer certains réflexes et de tenter d'améliorer les capacités d'apprentissage de la personne. Même si cette méthode doit être adaptée à chaque sujet, il serait intéressant de voir si en EPS des mouvements pourraient être repris en cours et serviraient la motricité dans sa globalité auprès d'un groupe classe et plus particulièrement auprès des élèves dyslexiques.

3-1-4 Et l'Education Physique et Sportive ?

¹² Article –Prim6infos UGSEL

¹³ Site internet: <http://mouvement-et-apprentissage.net>

Quels sont les objectifs définis dans les textes officiels de 2008 ¹⁴ ?

L'Education Physique et Sportive (EPS), à tous les niveaux de la scolarité, vise la réussite de tous les élèves et contribue, avec les autres disciplines, à l'instruction, la formation et l'éducation de chacun. Elle participe à l'acquisition et à la maîtrise du socle commun jusqu'au palier 3 et permet de faire partager aux élèves les valeurs de la République. Par la pratique scolaire d'activités physiques sportives et artistiques (APSA), l'enseignement de l'EPS garantit à tous les élèves une culture commune. Elle permet à chacun d'améliorer ses possibilités d'adaptation motrice, d'action et de réaction à son environnement physique et humain. L'école, le collège et le lycée, aident donc à l'appropriation d'une culture physique, sportive et artistique de façon critique, responsable, lucide et citoyenne.

Au sein de l'ensemble des disciplines d'enseignement, l'EPS occupe une place originale où le corps, la motricité, l'action et l'engagement de soi sont au cœur des apprentissages. Elle offre ainsi une complémentarité aux autres enseignements et assure l'indispensable équilibre du temps scolaire. L'activité physique régulière, source de bien être, favorise l'acquisition d'habitudes de pratiques nées souvent du plaisir éprouvé, et contribue à la lutte contre la sédentarité et le surpoids. Elle participe ainsi à l'éducation à la santé. Le traitement des APSA propose aussi des pratiques respectant les conditions de sécurité et permettant d'apprendre aux élèves la gestion du rapport « risque / sécurité ». Chaque étape de la scolarité apporte sa contribution à l'ambition d'une formation complète, équilibrée et cohérente. Au collège, les élèves passent de la préadolescence à l'adolescence et connaissent des transformations corporelles, psychiques et sociales importantes. L'EPS a le devoir d'aider tous les collégiens, filles et garçons, à acquérir de nouveaux repères sur soi, sur les autres, sur l'environnement, de nouveaux pouvoirs moteurs pour construire une image positive de soi.

Depuis la loi de 2005¹⁵, les élèves handicapés y compris les élèves souffrant de troubles cognitifs doivent être intégrés dans les établissements ordinaires et les parcours scolaires doivent être adaptés en proposant des aménagements pédagogiques.

L'EPS a pour finalité de former un citoyen, cultivé, lucide, autonome, physiquement et socialement éduqué. Pour tous les élèves et par la pratique scolaire des activités physiques, sportives et artistiques, elle vise, en les articulant, les objectifs suivants :

¹⁴ Bulletin officiel spécial n° 6 du 28 août 2008

¹⁵ Textes officiels loi <http://www.education.gouv.fr/cid207/la-scolarisation-des-eleves-handicapes.html>

a) Le développement et la mobilisation des ressources individuelles favorisant l'enrichissement de la motricité

Le développement des ressources doit faire l'objet d'une attention particulière au moment où l'élève, fille ou garçon, subit des transformations morphologiques, physiologiques et psychologiques importantes. Toutes les activités physiques du programme permettent le développement et la mobilisation des aptitudes et ressources de chaque élève, éléments déterminants de sa réussite, de son aisance et de l'estime qu'il a de lui-même.

b) L'éducation à la santé et à la gestion de la vie physique et sociale

La prise en compte de la santé doit s'envisager dans plusieurs dimensions : physique, psychique, sociale. Progressivement, le collégien doit apprendre à connaître son potentiel, à acquérir le goût de l'effort et des habitudes de vie liées à l'entretien de son corps, à organiser ses pratiques, à prendre en charge sa sécurité et celle des autres. Il doit aussi s'approprier les codes sociaux lui permettant d'établir de bonnes relations avec les autres et de respecter l'environnement. A l'adolescence, au moment où le jeune, en quête d'identité, est susceptible d'adopter des comportements à risques, l'EPS peut l'aider à prendre conscience de l'importance de préserver son capital santé.

c) L'accès au patrimoine de la culture physique et sportive

Au collège, l'élève doit vivre des expériences corporelles variées et approfondies. Il accède ainsi à une culture raisonnée, critique et réfléchie des Activités Physiques Sportives et Artistiques (APSA.). Cet apprentissage se fait au travers de pratiques scolaires issues des pratiques sociales, aménagées en fonction des impératifs éducatifs. L'acquisition de compétences et de valeurs permet au collégien de se situer au sein d'une culture contemporaine.

En se basant sur les programmes et les exigences du socle, dans chaque établissement du second degré, l'équipe EPS définit des axes de priorités en tenant compte du projet de l'établissement et des caractéristiques de ses élèves. En ce qui concerne la maîtrise du socle commun, au collège René Guy Cadou à Saint Brevin Les Pins, chaque équipe disciplinaire a déterminé des items dans les différents domaines en lien avec une compétence du socle qui seront évalués au cours des années collège pendant les cours. En ce qui concerne l'EPS, le tableau mis en annexe présente les différents items retenus. Apprendre à l'élève à exploiter au mieux son potentiel que ce soit sensori-moteur, émotionnel, cognitif ou kinesthésique lui

permettra de développer les compétences d'autonomie et de responsabilité que l'on trouve dans la compétence 7 du socle commun des apprentissages¹⁶.

Un des objectifs de l'EPS est donc de développer et mobiliser les ressources individuelles de chaque élève pour enrichir sa motricité notée dans les textes officiels comme un élément déterminant de sa réussite, de son aisance et de l'estime de lui-même. Concrètement, en tenant compte des objectifs définis, l'enseignant d'EPS propose des situations d'apprentissage qui vont enrichir la motricité de l'élève mais également améliorer des compétences méthodologiques et sociales comme être capable de travailler en groupe ou de tenir le rôle d'arbitre. Cibler des situations d'apprentissages qui permettraient d'aider plus particulièrement les élèves dyslexiques fait donc partie intégrante des objectifs de la discipline EPS.

3-2 Pourquoi ce clivage pour les élèves ayant des troubles d'apprentissage ? Rééducation par le mouvement pour une prise en charge thérapeutique mais peu d'éducation par le mouvement à l'école ?

Rappelons que pour des raisons historiques, dans notre société, l'apprenant est assis sur un « banc » et le maître est debout sur l'estrade. Ce cliché, qui date de plusieurs décennies, est pourtant en grande partie toujours valable. Est-ce que des enseignants dans leurs salles de classe proposent aux élèves de s'étirer, de respirer profondément ou de se mouvoir dans l'espace classe ? Au collège, pour une semaine de cours du lundi au vendredi, l'élève sauf en cours d'EPS, et peut-être en Arts Plastiques, reste assis sur sa chaise entre 21 heures et 25 heures minimum, en fonction de son niveau de classe et de ses options. Pourtant, rester assis n'optimise pas la réussite dans les différents apprentissages sur du long terme.

Des raisons culturelles peuvent également être avancées.

Bruno Hourst¹⁷, chercheur en pédagogie nouvelle et auteur de l'ouvrage *Au bon plaisir d'apprendre* écrit : « Il y a bien longtemps que la supériorité de la raison sur le corps fonde nos attitudes et notre manière de concevoir l'apprendre... Nous négligeons ainsi les bases physiques de la pensée. La pensée ne peut pleinement s'exercer qu'avec la participation du corps, au niveau biologique comme sur le plan physique. Mais cette participation est le plus souvent considérée comme une participation passive, comme une gêne nécessaire, et non comme une participation active. » Bruno Hourst poursuit : « Pour beaucoup, il restera difficile de croire que les activités physiques puissent nous aider à mieux penser. Et pourtant, c'est une voie particulièrement riche pour penser et pour apprendre. Réconcilier le corps avec

¹⁶ <http://www.pedagogie.ac-nantes.fr>

¹⁷ Bruno Hourst, *Au bon plaisir d'apprendre* 1997 p 229

les processus purement intellectuels permet d'apprendre mieux en étant mieux avec soi-même. »

De plus, en France, notre rapport au corps pour contribuer à notre bien-être reste assez passif ou assisté. Nous souhaitons tous être en forme, bien dans notre corps et notre tête et beaucoup attendent une prise en « charge » par des professionnels du milieu sportif : associations sportives ou paramédical, séances de kinésithérapie. Peut-être que si chacun prenait le temps de réaliser quelques étirements et mouvements de façon quotidienne, cette prise de conscience permettrait d'avoir un rapport au corps différent et, à l'école également ?

4- Recueil des données

4-1- Personnes cibles

- J'ai d'abord rencontré Claire L.

Mon mari kinésithérapeute, connaissant l'intérêt que je porte au sujet des interactions possibles entre le mouvement et les apprentissages, m'a recommandé la lecture d'un article dans la revue professionnelle Kiné-Scientifique. Dans cet article, Claire L., formatrice en Braingym et en Intégration des Réflexes Primaires (I.R.P) présente ses méthodes pour aider entre autres, les personnes ayant des difficultés d'apprentissage. Elle reçoit en consultation privée des personnes de tous âges, mais surtout des enfants ayant des troubles d'attention, d'hyperactivité ou des problèmes d'apprentissage, liés à des troubles dyslexiques ou dyspraxique. Je suis allée la rencontrer à son cabinet de consultation à Paris pendant les vacances de février.

-J'ai ensuite rencontré Céline I.

Céline I. est également consultante et formatrice en braingym. Claire L. m'a conseillé de lui rendre visite car Céline I. anime des stages auprès d'enseignants en écoles primaires. Céline I. travaille sur Nantes, je suis allée la rencontrer le 15 mars 2013.

- Au cours de l'année scolaire 2011-2012, un de mes élèves souffrait de troubles dyspraxiques. Afin de mieux cerner ses difficultés, sa maman m'a proposé d'aller à une

réunion organisée par l'association Dyspraxique Mais Fantastique¹⁸ (D.M.F). La méthode Padovan y a été évoquée. Cette maman d'élève m'a expliqué que la méthode Padovan est, entre autres, basée sur des mouvements que l'enfant doit répéter chez lui. Son fils était suivi par une psychomotricienne formée à la méthode Padovan. Je suis alors allée la rencontrer. Delphine L. travaille à Pornichet et est spécialisée en réorganisation neuro-fonctionnelle ou méthode Padovan. Elle reçoit des enfants en consultation et participe à des réunions d'équipe de suivi de scolarisation (E.S.S.). Je l'ai rencontré à son cabinet à Pornichet le 8 avril.

4-2 Les outils utilisés

A chaque rencontre, j'ai filmé l'entretien afin de pouvoir par la suite, restituer intégralement par écrit les différents propos tenus. Réaliser un enregistrement vidéo permet d'être allégé pour la prise de notes et de se concentrer sur les questions de fond. L'entretien basé sur un questionnaire permet d'aborder différents points : le lien entre le mouvement et les apprentissages, les apports de l'école pour aider les élèves dyslexiques et les exercices physiques préconisés (cf questionnaires en annexe). Après s'être présenté, mon interlocuteur répond à différentes questions ouvertes :

- Pour lui, quel est le lien entre le mouvement, le corps et les apprentissages ?
- Est-ce que des exercices physiques peuvent aider les élèves dans leurs apprentissages ?
- Connaît-il des méthodes ou techniques basées sur des mouvements ?
- Est-ce que l'E.P.S. pourrait jouer un rôle dans ce sens ?
- Pour des élèves dyslexiques, est-il possible de définir des exercices physiques qui les aideraient dans leurs apprentissages ?
- Quels sont ses liens avec le milieu scolaire ?

5- Analyse des données.

Suite à la retranscription par écrit et à l'analyse des réponses, trois grandes idées émergent de ces entretiens.

- L'activité physique semble très importante pour le bon développement de l'enfant.
- L'EPS aurait un rôle à jouer pour aider les élèves ayant des troubles dys et plus particulièrement des troubles dyslexiques

¹⁸ Site internet DMF <http://www.dyspraxie.info/>

-Différents exercices pourraient être recommandés pour les élèves dyslexiques.

a- L'activité physique semble primordiale pour le bon développement de l'enfant

Toutes les personnes rencontrées sont unanimes : l'activité physique dès le plus jeune âge de l'enfant stimule différentes parties du cerveau et contribue à réaliser de nouvelles connexions neuronales.

Claire L. évoque l'idée que : *«Beaucoup trop d'apprentissages scolaires restent théoriques et académiques trop tôt. Les enfants de 5/6 ans doivent rester concentrés, assis et immobiles. Ce qui n'est pas en accord avec le développement neurologique de son cerveau. Les enfants doivent bouger car les connexions cérébrales pour terminer le système nerveux central se font grâce aux mouvements. C'est encore plus gênant pour ceux qui ont des troubles cognitifs »*. Delphine L. évoque la même idée : *«Pour moi, l'idéal en maternelle c'est le corps. L'enfant n'a pas besoin de tenir un crayon normal avant le CP. Il peut tenir de grosses craies, des bâtons de cire... mais il a le temps pour l'écriture. On le solliciterait plus sur la motricité (le bricolage, les jeux de ballon..) et les apprentissages cognitifs viendraient plus tard. Certains enfants ne sont pas prêts pour tenir un crayon et écrire car, neurologiquement ils ne sont pas prêts. La maturation de leur système nerveux n'en est pas là. On voit beaucoup d'enfants qui ont du mal à tenir leurs crayons, qui ont des troubles de la régulation tonique pour écrire, ce qui entraîne des troubles dysgraphiques. »* Ces remarques concernent essentiellement le jeune enfant scolarisé en école primaire. Pour Céline I. *«plus un élève est libre dans ses mouvements, plus il sera libre dans ses apprentissages. »*. Un paramètre important à solliciter est le regard et la stimulation des yeux. Céline I. précise : *« Si les yeux ne bougent pas de manière fluide, l'enfant peut rencontrer des difficultés à se focaliser sur l'espace médian devant lui qui sera dans une classe, le tableau ou leur bureau. »*.

Delphine L. psychomotricienne applique la méthode Padovan. Cette technique respecte une progression très claire dans le développement de l'individu. L'enfant va d'abord marcher, puis parler puis penser. Delphine L. dit : *« La motricité permet d'appuyer le langage et le langage permet l'appui de la pensée. S'il y a des trous, si l'architecture corticale au niveau de la marche n'est pas complète il y a des fragilités au niveau du langage puis au niveau de la pensée. Puisque la motricité va d'abord être simple, très globale pour arriver à une motricité de plus en plus fine et celle de la langue. Si à chaque étape, l'individu a connu les stimulations adaptées à son âge, il intégrera des schèmes indispensables aux étapes suivantes. »*

Céline I. et Claire L., consultantes en éducation kinesthésiques évoquent la notion d'intégration des réflexes primordiaux. L'enfant naît avec des réflexes. Certains sont connus et testés dès la naissance : le réflexe de la marche, le grasping ... À la naissance, toutes les parties du cerveau sont en place mais ne fonctionnent pas encore pleinement. Si tel était le cas, la taille du cerveau serait telle que le crâne ne pourrait passer dans le canal utérin lors de la naissance. Le nouveau-né va donc devoir "terminer" la maturité de son cerveau dans les mois suivants. Pour que l'enfant puisse se servir de son cerveau comme d'un "outil" à part entière, des connexions entre ses différentes parties doivent être établies. C'est grâce aux mouvements réflexes de son corps et aux multiples stimuli sensoriels expérimentés à travers le mouvement, que les fibres nerveuses vont pouvoir se développer et former un réseau de communication entre toutes les parties de son système nerveux. L'évolution des réflexes primaires dans l'ongénèse de chaque personne est primordiale. Travailler sur l'observation des réflexes relève de consultation privée. Ce qui peut être intéressant en cours d'EPS est, de faire réaliser des mouvements simples comme le ramper homolatéral ou bilatéral, de faire prendre conscience aux élèves du ressenti pendant ces mouvements. Tous ces propos convergent vers l'idée que non seulement le mouvement est important pour l'enfant dès la naissance, mais qu'en plus une évolution précise des schèmes moteurs est à respecter afin de passer par les étapes développementales du cerveau, toutes aussi importantes les unes que les autres, car elles sont nécessaires pour appuyer des fonctions à venir. Il faut voir l'enfant dans sa globalité en stimulant différentes fonctions : la vue, la motricité générale puis évoluer vers une motricité plus fine et exigeante. Lorsque des « manquements » moteurs subviennent, les apprentissages peuvent être perturbés et il sera important de retravailler des schèmes moteurs qui n'ont pas été sollicités. Claire L. et Céline I. évoquent également la dimension plastique du cerveau, c'est-à-dire qu'à tout âge, de nouvelles connexions neuronales peuvent être créées permettant d'améliorer les capacités de l'individu.

b- L'EPS aurait un rôle à jouer pour aider les élèves dyslexiques.

Pour Claire L. : *« Il n'y pas assez de sport à l'école. Pour comprendre le schéma corporel, il faut bouger, ajuster. Si l'enfant n'a pas une bonne compréhension de son schéma corporel, il va rencontrer des difficultés pour son apprentissage mais aussi, va mal comprendre l'autre. »*

Pour Delphine L., certaines activités sportives comme l'escalade ou la natation permettent d'améliorer la coordination et la latéralité. Les mouvements croisés qui peuvent être effectués sont intéressants pour la coordination et la respiration. Les activités du cirque peuvent également présenter un grand intérêt pour la motricité du jeune.

Pour Céline I., l'EPS est une discipline qui pourrait aider les élèves à améliorer leur latéralité. Un autre point qui pourrait être développé en EPS est de faire prendre conscience aux élèves de l'importance de s'observer et de faire attention à ce que l'on ressent dans ses pratiques.

Il est vrai que les professeurs d'EPS, exerçant en collège, remarquent depuis de nombreuses années que le niveau psychomoteur des élèves entrant en 6^{ème} s'est appauvri. Les jeunes ne savent plus réaliser de roulades avant, ont peur d'évoluer dans leur espace arrière, certains appréhendent de marcher sur une poutre à 20 cm du sol et beaucoup d'élèves ont des problèmes de coordination pour sauter à la corde.

Les personnes rencontrées m'ont proposé des exercices afin d'aider les élèves dyslexiques.

Claire L. commence par préciser qu'il y a différentes formes de dyslexies : dyslexies visuelles, phonologiques...mais « *Il est possible de trouver des mouvements qui fassent du bien à tous. Tous les exercices qui demandent une accommodation visuelle, le passage de la ligne médiane comme l'exercice du 8 couché. Beaucoup de mouvements de Braingym sont intéressants. A tout âge, il est possible de soulager des élèves. Il est intéressant également de leur donner le gout de l'effort sans oublier l'importance de toujours soutenir le jeune dans sa pratique afin de lui donner confiance* ». Pour Delphine L. « *Les élèves dyslexiques peuvent avoir un problème de schéma corporel et des difficultés dans la finesse du geste lié à un trouble de repérage, au niveau de la proprioception fine. Le schéma corporel est fragilisé, le repérage temporo-spatial compliqué, le système visuel peut en pâtir. Tout s'appuie sur la motricité. Il y a une dominance corticale qui s'installe quand la marche croisée va se mettre en place. Certains enfants mal latéralisés manquent de clarté. Ce qui n'est pas clair au niveau moteur peut handicaper l'expression du langage écrit. Pour certains élèves dyslexiques, le cerveau doit faire des efforts importants pour des choses banales. Il est alors en surcharge cognitive ce qui exige beaucoup d'énergies à l'organisme entraînant une fatigabilité pesante pour l'élève. Tous les jeux de récréations : la corde à sauter, les jeux de balles, faire rouler un cerceau, permettent des coordinations entre la main et l'œil.* »

Pour Céline I. : « *Pour les élèves dyslexiques, les exercices basés sur la latéralité, la détente musculaire et l'allongement musculaire peuvent être intéressants. L'idéal est que le*

jeune soit parti prenante, il doit comprendre et avoir l'intention de se prendre en charge pour se corriger. Pour les enseignants, il serait intéressant de proposer des rituels d'apprentissage. Par exemple des thématiques comme améliorer la mobilité des yeux, accroître l'écoute attentive, favoriser la concentration associée avec détente de la posture, travailler la latéralité en lien avec la lecture. On peut commencer à partir de 5 ans sur les mouvements de type réflexes : vérifier le ramper, le 4 pattes, le tonus du haut et du bas du dos, dans le redressement des bras. Beaucoup de techniques se ressemblent, on retrouve des techniques provenant du yoga ».

Pour les éducateurs kinesthésiques, l'EPS n'est pas la seule matière qui pourrait proposer des exercices moteurs pour mettre dans de bonnes conditions de travail les élèves dyslexiques et favoriser leur réussite. Idéalement, tous les enseignants pourraient être concernés. Ils pourraient par exemple prévoir un moment d'exercices ou postures en début de cours afin de favoriser la concentration et la détente musculaire.

c) Des exercices de Braingym ont été recommandés par plusieurs personnes rencontrées.

Voici quelques informations sur cette technique de réorganisation corporelle.

Le Braingym a été développé dans les années 70 par l'Américain Paul Dennison qui souhaitait résoudre des problèmes de dyslexies et de vision chez l'enfant et l'adulte. En synthétisant les travaux de nombreux chercheurs, il a montré le lien étroit qui existe entre le corps en mouvement et le fonctionnement du cerveau. Certains mouvements de Braingym ont été créés par Paul Dennison, d'autres sont issues de différentes techniques comme le yoga ou la danse.

Le Braingym est basé sur le principe que le cerveau a un fonctionnement tridimensionnel et ses différentes parties restent en interaction dans un tout. L'apprentissage est aisé si le cerveau travaille sur ses trois axes de façon harmonieuse en traversant facilement une séparation centrale appelée ligne médiane.

L'axe droite /gauche qui donne accès aux notions de latéralité. Traverser la ligne médiane gauche/droite du cerveau permet de mieux communiquer. Avec ces exercices liés au néo-cortex, les deux hémisphères cérébraux communiquent entre eux. L'hémisphère gauche s'occupe de la logique, du langage, et possède une vision linéaire. L'hémisphère droit s'occupe entre autre de la perception des formes, du son, du langage et possède une vision globale.

L'axe haut/bas favorise le centrage. Traverser la ligne médiane haut/bas permet de mieux s'organiser. Avec les exercices énergétiques, la communication entre le tronc cérébral et le cervelet, lié au système limbique est améliorée. Il y a accord entre le ressenti et l'action. Toutes les informations sensorielles sont transformées en courant électrique transmises au cerveau par l'intermédiaire de fibres nerveuses, les décisions deviennent alors rationnelles. L'axe avant/arrière facilite la focalisation et favorise la compréhension des consignes. Avec les activités d'allongement, liées au cerveau reptilien, les capacités de focalisation sont libérées, la concentration peut être maintenue en gardant une vue d'ensemble, et permet de donner un sens à toutes les informations reçues. Le réflexe qui consiste à raccourcir les muscles et tendons de la partie postérieure, est physiologique. Il permet de se protéger d'une agression. Dans le cadre de l'apprentissage, ces exercices permettent de donner confiance et d'oser participer sans crainte.

Voici des exercices proposés en Braingym réalisables en cours d'E.P.S.

Pour améliorer sa coordination : tous les mouvements croisés sont intéressants :



Aller toucher son genou droit avec son coude gauche et inversement.

Variantes :

- Réaliser l'exercice doucement
- Réaliser l'exercice d'une façon très ample
- Toucher main/ genou en croisé
- Toucher main/pied dans le dos en croisé

Pour améliorer la concentration :

- Stimuler les points positifs, exercice inspiré de médecine chinoise

Toucher du bout des doigts sans appuyer mais avec juste assez de pression pour tendre la peau du front, la zone frontale située entre la base des cheveux et au dessus des sourcils, juste au dessus des yeux. Maintenir pendant au minimum une minute. Le fait de toucher ces points dans des situations de nervosité ou de peur permet un apaisement sur le plan émotionnel et d'être à nouveau en mesure d'organiser l'avenir. En outre, cet exercice supprime les trous de mémoire et est à utiliser sans modération quand la réponse recherchée est "sur le bout de la langue".

- l'exercice de « la chouette » est un mouvement qui libère le stress au niveau des épaules, stress lié à la coordination oeil main. L'allongement des muscles du cou et des épaules rétablit la capacité de mouvement ainsi que l'apport de sang et d'énergie au cerveau : l'attention, la concentration et la mémoire s'en trouvent améliorées.



Pour réaliser cet exercice : il faut bouger doucement la tête dans le champ médian sans que le menton ne change de niveau. A chaque mouvement la tête va de plus en plus loin. Presser le muscle de l'épaule aide à libérer les muscles du cou. La tête doit être relâchée sur l'expiration, libérant ainsi les muscles de la nuque.

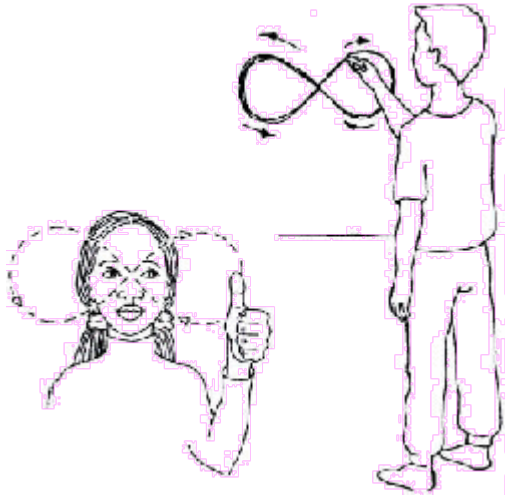
-Pour améliorer les compétences liées à la lecture :

-les roulements de cou. Cet exercice décontracte le cou et permet une performance plus intégrée pour lire et écrire.



- le 8 couché

Cet exercice intègre les champs visuels droit et gauche, permettant au lecteur de traverser la ligne médiane du cerveau sans interruption. Pour des élèves ayant des difficultés de lecture, cet exercice décontracte les yeux, le cou et les épaules et permet une meilleure concentration. La compréhension de la lecture devient meilleure et la compréhension des symboles peut être améliorée ainsi que l'intégration de la latéralité.



Pour réaliser cet exercice, l'élève aligne son corps avec un point médian au niveau des yeux. Il commence par la main gauche. Il lève sa main devant lui sur la ligne médiane et tourne d'abord dans le sens des aiguilles d'une montre, vers le haut et vers la gauche jusqu'au point de départ puis vers la droite et revenir au point de départ. Répéter au moins 3 fois. Le 8 peut être assez grand au début, il est important de suivre des yeux sa main.

Cet exercice peut ensuite se décliner sous différentes formes : autre main, avec les 2 mains, le pouce, décrire à voix haute, les yeux fermés, fredonner en même temps pour accroître la décontraction.

- Etirement pour améliorer l'écriture et l'orthographe.

- Allongement du bras

Cet exercice est une activité isométrique à réaliser en autonomie qui permet d'allonger les muscles de la partie supérieure de la cage thoracique et des épaules. Ce mouvement peut être une aide pour écrire, car il relâche les muscles de l'épaule et du bras. En ouvrant la cage thoracique, la respiration s'en trouve améliorée, l'oxygénation de l'organisme est alors meilleure.

Pour réaliser cet exercice, l'apprenant prend conscience de ses bras qui pendent doucement sur le côté. Il lève alors un bras à la verticale et positionne son autre bras de façon à tenir le coude du bras vertical. Le bras vertical s'oppose dans toutes les directions à la main qui tient le coude, vers l'extérieur, en avant, en arrière et vers l'intérieur. L'apprenant expire sur l'activation en comptant jusqu'à huit ou plus dans chaque direction.

L'exercice du 8 couché permet également d'améliorer l'écriture.



Ces quelques exercices, proposés par le Braingym, peuvent être connus par les professeurs d'EPS, mais ce qui l'est moins, est le lien avec les apprentissages scolaires et le fait qu'ils peuvent aider certains élèves à mieux réussir à l'école.

Ces différents exercices, qui ne sont que des exemples, peuvent aider des élèves dyslexiques mais il est évident que tous les élèves pourront trouver des bénéfices de bien-être en les réalisant. Il est bon de rappeler que les activités comme la natation, l'escalade, les activités du cirque représentent des activités supports, où un travail de coordination, de latéralité pourra être facilement approfondi. Ce qu'il est intéressant de retenir de la méthode Braingym est l'importance de faire fonctionner le cerveau dans sa globalité en le sollicitant grâce à différents types d'exercices : exercices de coordination, d'étirements ou de relaxation. En fonction de l'activité physique et sportive support (A.P.S), l'enseignant d'EPS peut proposer ces exercices au moment de l'échauffement par exemple. Les contenus qui améliorent la relaxation peuvent également être envisagés à la fin d'un cours en salle, salle de combat ou salle de gymnastique. Le cadre de l'Association Sportive peut aussi être le lieu de pratique plus spécifique pour aider par le mouvement les élèves ayant des troubles de l'apprentissage mais également des élèves qui auraient besoin de renforcer l'estime d'eux ou leur confiance en eux. Lors des créneaux d'accompagnement éducatif, il peut être également proposé ce genre d'exercices.

6- Application

Dans le cadre de l'association sportive, après les vacances de février, j'ai proposé un atelier que j'ai dénommé « gymnastique éducative » à des élèves de 6^{ème} et 5^{ème} ayant un PAI en lien avec des troubles de la dyslexie. Une information aux parents et aux élèves présentait l'objectif et l'intérêt de cet atelier. Huit élèves sont venus régulièrement de façon volontaire et 2 élèves ayant besoin d'améliorer leur confiance en eux nous ont rejoints au mois d'avril. Les mardis de 13 heures à 13 heures 40, nous réalisons ensemble différents exercices que j'appelais exercices éducatifs de concentration, d'étirements ou de relaxation. Les élèves devaient les mémoriser et je les encourageais vivement à les répéter chez eux.

Lors de la première séance, lorsque je leur expliquais les raisons de la mise en place de cet atelier et son objectif, les élèves manifestaient une grande écoute. Chaque séance était composée de trois moments : le moment d'exercices éducatifs, un moment de jeu et un moment de relaxation. Au mois de juin, je n'ai pas eu le temps de sonder les parents et les enseignants

pour qu'ils me fassent part de leurs observations sur des possibles « changements » chez le jeune. Par contre, j'ai interrogé individuellement chaque élève afin qu'il me donne son sentiment sur les séances que nous avons vécues ensemble. Tous étaient contents des séances ce qui explique leurs présences régulières. T. me dit avoir progressé en écriture, C. m'a raconté que dans un moment de stress, lors d'une compétition de judo, elle a réalisé un exercice pour se calmer et se préparer à son combat. J. préférait les moments de relaxation. La professeure principale de D. m'a dit que ses relations aux autres au sein de la classe s'étaient améliorées au cours du troisième trimestre.

Un autre point qui me paraît intéressant, est de rendre acteur le jeune pour sa réussite. J'ai été agréablement surprise d'observer le sérieux dont les élèves faisaient preuve pendant la réalisation des exercices. Et ils étaient très attentifs au moment où, je leur expliquais comment cet exercice pouvait les aider concrètement dans leurs apprentissages.

Conclusion :

Ce sujet de mémoire m'a passionnée. Les recherches menées et les rencontres effectuées ont été un facteur de motivation pour approfondir le thème : comment l'activité physique peut aider l'élève dans ses apprentissages. J'aimerais poursuivre ma démarche, peut-être, dans le cadre d'un master 2 ASH. Il m'intéresserait beaucoup de continuer mes investigations en rencontrant des enseignants qui pratiquent depuis plusieurs années le Braingym avec leurs élèves, ou des méthodes semblables. Mettre en place des observables afin d'expérimenter ces méthodes serait intéressant pour tenter d'objectiver des résultats. Je pourrais également me renseigner sur les pratiques similaires qui existent dans d'autres pays. Un autre thème qui m'intéresse est l'Education Physique au niveau primaire. Il apparaît évident que, c'est dès son plus jeune âge que l'enfant doit être guidé et stimulé dans ses pratiques corporelles. Même si les diverses activités devant les écrans peuvent présenter des intérêts éducatifs, il semble primordial de ne pas négliger la part du mouvement et de la motricité du jeune, surtout pour les élèves présentant des difficultés d'apprentissage. Qu'en est-il actuellement de la formation des professeurs des écoles en Education Physique et Sportive ? Pourrait-il y avoir une entrée plus « pointue » en EPS pour aider les élèves dans leurs apprentissages ? Et peut-être que la nouvelle organisation hebdomadaire des cours en école primaire représente une opportunité pour développer cet axe ?

La méthode Braingym, que j'avais découverte dans l'ouvrage de Paul Dennisson et recommandée par les éducatrices kinesthésiques rencontrées, apparaît complète et intéressante. Il semble logique que j'aie me perfectionner en suivant des stages de formation. Je pourrais ainsi assouvir ma curiosité et en tirer des conclusions.

Si c'est possible, je souhaite faire partager mes connaissances avec d'autres enseignants d'EPS et autres disciplines, pourquoi pas en animant des stages dans le cadre de la formation continue. Evidemment, mon établissement sera le premier lieu d'application de mes connaissances dans le cadre de mes cours. Après discussion sur ce sujet, mes collègues d'E.P.S. sont intéressés pour également, faire évoluer leurs pratiques en envisageant des exercices qui peuvent aider les élèves ayant des troubles de l'apprentissage. L'accompagnement éducatif et l'Association Sportive peuvent également être un lieu de pratique. D'ailleurs, 3 élèves ayant participé l'an passé à l'atelier « gymnastique éducative » m'ont déjà demandé si je le reconduisais pour cette nouvelle année scolaire. Je pense également intervenir dans le cadre des études dirigées auprès des élèves de 6^{ème} avec l'accord et j'espère, l'implication des professeurs principaux. Peut-être serait-il intéressant de lancer une dynamique plus générale sur l'importance du corps au collège et d'expliquer aux élèves les bienfaits qu'ils peuvent en tirer pour leur propre réussite ? Que ce soit dans l'établissement où j'exerce ou d'une façon plus large, beaucoup de pistes apparaissent intéressantes, à moi de poursuivre ma réflexion.

7- Ressources

a) Ouvrages

ARNAUD, Pierre. *Le corps en mouvement : précurseurs et pionniers de l'éducation physique*, Toulouse : Privat, 1981.

BRUNER, Howard. *Les intelligences multiples*. Paris : éditions Retz ,2008.

DENNISON, Paul. *Le mouvement clé de l'apprentissage*. Barret sur Méouge: Le souffle d'Or, 1992.

DENNISON, Paul., *Apprendre par le mouvement*. Vannes : Editions Sully, 2010.

HOURST, Bruno. *Au bon plaisir d'apprendre*. Paris : InterEditions, 1997.

JENSEN, Eric. *Bouger pour son cerveau*. Revue "Educational Leadership", 2000.

LE BOULCH, Jean. *L'Education par le mouvement. La psychocinétique à l'age scolaire*. Paris : les éditions sociales françaises, 1966.

MONTESSORI, Maria. *Pédagogie scientifique*, Paris : Desclee de Brouwer,2004.

PIAGET, Jean. *L'équilibration des structures cognitives : problème central du développement*, Paris, PUF, 1975

REID, Gavin, GREEN, Shannon. *100 idées pour venir en aide aux élèves dyslexiques*. Paris : Tom Pousse,2010.

VAN EERSEL, Patrice. *Votre cerveau n'a pas fini de vous étonner*. Paris: Clés Albin Michel, 2012.

b) Ressources internet:

- Maison départementale des personnes handicapées.(consultée le 31 juillet 2013)
 Disponible à l'adresse: <http://mdph-44.action-sociale.org/>

-Académie de Nantes.
 Disponible à l'adresse : http://www.pedagogie.ac-nantes.fr/jsp/fiche_pagelibre.jsp

-Claire L. : <http://mouvement-et-apprentissage.net>

-Céline I. : Article –Prim6infos UGSEL <http://www.bougerpourapprendre.com>
 -Méthode Padovan.
 Disponible à l'adresse : <http://www.padovan-synchronicite.fr/html/methode.html>
 -Braingym France.
 Disponible à l'adresse : <http://www.braingym.fr/node/4>

-Loi du 11 février 2005 :
 Disponible à l'adresse : <http://www.education.gouv.fr/cid207/la-scolarisation-des-eleves-handicapes.html>

-Textes officiels des programmes EPS : Bulletin officiel spécial n° 6 du 28 août 2008 ;
 Disponible à l'adresse : <http://www.education.gouv.fr/cid22119/mene0817062a.html>

-Le socle commun de connaissances et de compétences :
 Disponible à l'adresse : <http://eduscol.education.fr> et <http://www.pedagogie.ac-nantes.fr>

-Institut national de prévention et d'éducation pour la santé :
 Disponible à l'adresse : <http://www.inpes.sante.fr>

- Association Dyspraxique mais fantastique
 Disponible à l'adresse : <http://www.dyspraxie.info/>

8- Annexes

Les compétences du socle commun visées en et EPS

NOM PRENOM de l'élève :

Compétences validées	Domaine	Items	Critères de réussite Exemple dans des situations d'apprentissage	Niveau
<u>1 Maîtrise de la langue française</u>	3 S'exprimer à l'oral	4- Participer à un débat, un échange verbal	<p>*S'exprimer lors des choix pour la création d'un numéro en arts du cirque, d'une chorégraphie en danse ou un enchaînement en acrosport.</p> <p>*Echanger lors d'un travail en binôme en relais, multi bonds.</p> <p>*Prendre des décisions collectives lors de l'élaboration d'un projet en sport collectif.</p>	6 ^{ème} 4 ^{ème} /3 ^{ème}
<u>3- Mathématiques, culture scientifique et technologique</u>	2 Savoir utiliser ses connaissances et compétences mathématiques	4- Grandeurs et mesures	<p>*Réaliser des mesures à l'aide d'un décimètre</p> <p>*Prendre des temps à l'aide d'un chronomètre</p> <p>*Evaluer des distances en course d'orientation.</p>	6 ^{ème} à 3 ^{ème}
<u>4B2i</u>	5 communiquer, échanger	1 Ecrire, envoyer, diffuser, publier	<p>*Réaliser un dossier sur une activité sportive en respectant les critères donnés</p> <p>*Réaliser des fiches activités suivant les objectifs à atteindre.</p>	4 ^{ème} /3 ^{ème}
<u>6- Compétences sociales et civiques</u>	2 Avoir un comportement responsable 3 santé et sécurité	2- respect mutuel et accepter les différences 3- Connaître et respecter dans sa pratique les principes d'un échauffement	<p>*Créer un numéro, une chorégraphie, un enchaînement en fonction des capacités de chacun.</p> <p>*Accepter de jouer avec tous ses partenaires quel que soit les compétences acquises ou non dans l'activité proposée.</p> <p>*Adapter sa préparation à l'effort en construisant et en effectuant un échauffement en rapport avec l'activité seul ou à plusieurs</p> <p>*Etre capable d'identifier les parties du corps les plus sollicitées en fonction de l'activité pratiquée.</p>	6 ^{ème} à 3 ^{ème} 6 ^{ème} à 3 ^{ème}
<u>7- Autonomie et initiative</u>	1 Etre acteur de son parcours de formation et d'orientation 2- Etre capable de mobiliser ses ressources physiques dans diverses situations 3- Faire preuve d'initiative	Savoir s'auto évaluer 3- Mobiliser à bon escient ses capacités motrices dans le cadre d'une pratique physique adaptée à son potentiel 4- Savoir nager 1- s'engager dans un projet individuel 2- S'intégrer et coopérer dans un projet collectif 4- Assumer des rôles, prendre des initiatives	<p>*Remplir individuellement des fiches de suivis</p> <p>*Construire son projet de saut en multibond, hauteur par exemple.</p> <p>*Acquérir le 1^{er} niveau du savoir-nager défini dans les programmes EPS. Présenter le 2^{ème} niveau et l'atteindre si possible.</p> <p>Mettre en place un projet en sports de raquettes afin d'obtenir le gain du match.</p> <p>Construire un projet à plusieurs en sports collectifs dans le but d'obtenir le gain du match, remplir des fiches d'équipes.*</p> <p>*donner son avis lors des choix des engins en cirque, des musiques, des mouvements en danse ou acro.</p> <p>* Arbitrer, observer, juger</p> <p>**A l'AS, assumer les rôles de jeunes officiels</p>	4 ^{ème} 6 ^{ème} et 5 ^{ème} 3 ^{ème} et 4 ^{ème} 6 ^{ème} à 3 ^{ème} 6 ^{ème} à 3 ^{ème}

Questionnaire pour le recueil des données.

Rencontre avec:

Date :

Profession :

Questions :

- Pour vous, quel peut être le lien entre le mouvement et l'apprentissage ?
- Est ce que des exercices physiques peuvent aider les élèves souffrant de trouble de l'apprentissage ?
- Connaissez-vous des méthodes ou des écoles travaillant dans ce sens ?
(Braingym, Padovan, intégration des RA...)
- Dans quelle mesure, l'EPS pourrait jouer un rôle ?
- Pour un élève dyslexique, est-il possible de déterminer des exercices physiques ou mouvements qui l'aideraient dans son apprentissage ?
- Quels sont les liens que vous entretenez avec le milieu scolaire ?

- **Pouvez-vous vous présenter en précisant votre profession ?**

Je suis consultante et formatrice en éducation kinesthésique.

Je reçois des personnes de tous âges mais surtout des enfants ayant des problèmes d'attention et d'hyperactivité, et des problèmes de dyslexie et dyspraxie.

Spécialisée dans l'Intégration des Réflexes Primaires (IRP), je travaille avec des techniques de Magustava et des techniques de mouvements rythmiques (qui vont reproduire des schèmes de mouvement que font les bébés in-utéro et après la naissance et qui contribuent aux réflexes archaïques.

- **Pour vous, quel est le lien entre le mouvement et l'apprentissage ?**

Il n'y a pas assez de sport à l'école. Pour comprendre le schéma corporel, il faut bouger, ajuster. Si l'enfant n'a pas une bonne compréhension de son schéma corporel, il va rencontrer des difficultés pour son apprentissage mais aussi va mal comprendre l'autre. Il faudrait moins de bourrage de crâne et beaucoup plus de sport.

- **Est ce que des exercices physiques pourraient aider les élèves souffrant de troubles de l'apprentissage ?**

A partir des tests moteurs, bilan d'évaluation.

Améliorer la latéralisation est toujours important. Importance la latéralité = bonne connexion entre le cerveau droit et gauche.

Cerveau comparé à une grande carte routière (autoroute à créer au lieu des petits chemins).

L'enfant doit être volontaire et pour progresser doit répéter 5 à 10 min par jour.

Les enfants ayant des troubles dyslexiques : Ces enfants ne sont pas dans leurs corps, n'ont pas un schéma corporel clair. Il ne faut pas aller trop vite. Les 3 axes sont à remettre en place Gauche/Droit, Haut/Bas, Avant/Arrière. La sécurité revient alors avec un schéma corporel qui peut s'établir. Avec les enfants, on peut utiliser « se sentir plus fort dans ton corps »

- **Connaissez-vous des méthodes ou des écoles travaillant dans ce sens ?**

(Braingym, Padovan, intégration des RA...)

Je ne suis pas formée à la méthode Padovan mais des objectifs ressemblent à l'IRP. La méthode Padovan est très thérapeutique.

- **Dans quelle mesure l'école pourrait jouer un rôle ? De quelles manières ?**

Beaucoup trop d'apprentissages sont théoriques et académiques et délivrés trop tôt. Des enfants de 5/6 ans doivent rester concentrés, assis immobiles. Il y a un décalage par rapport au développement neurologique de leur cerveau. Les enfants doivent bouger car les connexions cérébrales pour terminer le système nerveux se font grâce aux mouvements. C'est contraire à l'épanouissement de l'enfant de le maintenir trop longtemps sans mouvement et encore plus pour ceux qui ont des troubles.

- **Pour un élève dyslexique, est-il possible de déterminer des exercices physiques ou mouvements qui l'aideraient dans son apprentissage ?**

Il existe différentes dyslexies : visuelle, phonologique. Les exercices peuvent être différents alors.

Mais il est possible de trouver des mouvements qui fassent du bien à tous (ex génériques) . Ex : réflexe tonique asymétrique du cou très impliqué (accommodation visuelle, passage de la ligne médiane au niveau visuel, poursuite visuelle) / réflexe tonique symétrique du cou accommodation visuelle également. Beaucoup d'ex de braingym sont intéressants avec des exercices en dynamique ou rythmique.

A tout âge, il est possible de soulager des élèves. Plusieurs éléments sont importants lors de ses exercices : développer le goût de l'effort. Apprendre à travailler leur servira toujours. Et il ne faut pas oublier l'importance d'être soutenu à l'école.

- **Quels liens entretenez-vous avec le milieu enseignant ?**

Je peux animer des conférences atelier ou formation théorique et pratique au sein des équipes.

Autre idée :

-Quand les enfants restent devant les écrans, ils ne sont pas connectés à eux-même. Les enfants dyslexiques que je vois en consultation sont souvent addicts aux écrans car c'est un loisir facile.

Profession : consultante en Braingym ou éducation kinesthésique. cursus de consultant BG et réflexes archaïques + instructeur BG

- **Pour vous, quel peut être le lien entre le mouvement et l'apprentissage ?**

Plus un enfant est libre dans ses mouvements, plus il sera libre pour ses apprentissages. Ex : le mouvement croisé libère les articulations des hanches, permet d'être plus disponible et favorise la concentration. Il est important de vérifier que les yeux bougent de manière naturelle. Si les yeux ne bougent pas de manière fluide (ce qui permet une concentration sur les extrémités, le périphérique lors de la lecture par exemple), il y aura des difficultés à se focaliser sur l'espace médian devant eux ou le tableau ou leur bureau. Le balayage des yeux est important car il donne de la souplesse.

- **Est ce que des exercices physiques peuvent aider les élèves souffrant de trouble de l'apprentissage ?**

Oui et une autre chose est importante est l'observation du ressenti.

- **Connaissez-vous des méthodes ou des écoles travaillant dans ce sens ?**

(Braingym, Padovan, intégration des RA...)

Je ne connais pas la méthode Padovan . D'autres techniques connues : bodymainscentury ou l'antigymnastique

- **Dans quelle mesure l'EPS pourrait jouer un rôle ?**

Beaucoup de travail sur la latéralité (remodelage de la latéralité) pourrait aider certains élèves. Ce qui est intéressant également est de faire prendre conscience aux élèves de l'importance de s'observer et de ce que l'on ressent dans ses pratiques.

- **Pour un élève dyslexique, est-il possible de déterminer des exercices physiques ou mouvements qui l'aideraient dans son apprentissage ?**

La dyslexie = catégorie de difficultés .Ce diagnostic n'est pas posé par un éducateur kinesthésique (lui il relève les difficultés que l'enfant va lui soumettre ou exposer, il observe sa façon de bouger) Les mouvements croisés et déliés sont des exercices importants. Pour les dyslexiques, le travail sur la latéralité, la détente musculaire, l'allongement musculaire peuvent être intéressants. Mais le jeune doit être partie prenante, il doit comprendre et avoir l'intention.

Pour aider les élèves, les enseignants pourraient proposer des rituels d'apprentissage avec des thématiques : améliorer la mobilité des yeux, l'écoute attentive, la concentration associée à une détente de la posture, latéralité en lien avec la lecture...

On peut commencer à partir de 5 ans sur les mouvements de type réflexe : vérifier le ramper, le 4 pattes, le tonus du haut et du bas du dos, dans le redressement des bras.

Beaucoup de techniques se ressemblent, on retrouve des techniques provenant du yoga.

- **Quels sont les liens que vous entretenez avec le milieu scolaire ?**

Depuis 2007, j'interviens auprès d'établissements privés en Vendée, Loire-atlantique et Maine et Loire. Les enseignants d'école publique viennent de leur propre initiative en formation privée.

- **Avez-vous des retours des enseignants qui ont suivi une formation Braingym ?**

Certains utilisent le Braingym de façon rituelle et voient des améliorations dans différents domaines.

Autres idées :

-Pour le soutien scolaire, demander à l'enfant de reformuler ses objectifs permet de l'impliquer davantage, il ne doit pas être dans une position d'attente mais acteur. Par ex : de quelle manière veux tu lire ? Lire de façon claire, lire beaucoup. Demander à l'enfant s'il est prêt à travailler ou refaire des exercices de Braingym.

-Je trouve que c'est mieux que l'enfant dise :« J'ai une dyslexie et non je suis dyslexique. »

- **Pouvez-vous vous présenter en précisant votre profession ?**

Je suis psychomotricienne, spécialisée en réorganisation neurofonctionnelle ou méthode Padovan créée par Béatrice Padovan. Béatrice Padovan est brésilienne, pédagogue dans les écoles Montessori, est devenue orthophoniste et a travaillé avec des neurologues des orthodontistes, des ostéopathes. Il y a 40 ans, on parlait déjà de plasticité neuronale mais pas trop en France car le côté psychologique était d'abord mis en avant pour trouver des solutions.

- **Pour vous, quel est le lien entre le mouvement et l'apprentissage ?**

La méthode Padovan est une méthode très psychomotricienne, donc le mouvement est important pour qu'un enfant se développe bien.

Trois étapes sont importantes dans le développement d'un individu : Marcher, Parler, Penser. La motricité permet d'appuyer le langage et le langage permet l'appui de la pensée. Si il y a des trous, si l'architecture corticale au niveau de la marche n'est pas complète, il y a des fragilités au niveau du langage puis au niveau de la pensée. La motricité va d'abord être simple, très globale pour arriver à une motricité de plus en plus fine qui mènera au langage oral.

Je travaille avec des autistes et des polyhandicapés.

- **Comment appliquez vous cette méthode ?**

Au préalable, je réalise toujours un bilan psychomoteur qui teste différents domaines :

- l'étude du tonus : chez les enfants dys : il y a souvent des troubles du tonus, des difficultés d'ajustement postural, des variabilités toniques. Ces manques vont avoir des incidences sur la statique et la régulation du geste.

- Les dissociations : être en capacité de dissocier les membres, les membres entre eux, les membres / à l'axe. Ces capacités sont souvent loin d'être acquises à cause de problème tonique et sur un plan neurologique, ce n'est pas toujours clair.

- Les coordinations peuvent être testées par des exercices très simples, la marche, la course, la marche à 4 pattes, le ramper homolatéral, le ramper bilatéral. Il peut y avoir des fragilités dans le ramper croisé. La coordination entre le haut et le bas du corps n'est pas toujours installée. Dans l'histoire de l'enfant, il manque des briques, il n'a pas fait de ramper, de 4 pattes.

Les raisons : causes génétiques peut-être ? Qu'on ne peut pas nier. Plus les générations filent plus les difficultés s'ancrent. Idée avancée par la méthode Padovan.

Des causes environnementales peuvent être évoquées comme les stimulations. Le transat, le yupala ne sont pas préconisés. Si l'enfant passe de la position horizontale à la verticale et qu'il ne se retourne pas, il n'a pas créé certaines connexions neurologiques. La position du regard est très importante. Il vaut mieux un enfant qui marche plus tard mais qui respecte toutes ses étapes.

L'environnement saturé d'ondes est certainement néfaste.

La méthode Padovan est très structurée, très protocolaire.

6 séances en programme homolatéral. Un côté stimulé puis l'autre. Sensations proprioceptives.

L'objectif est de synchroniser tous les sens : départ position horizontale, rouler..

Le programme devient plus complexe avec des mouvements croisés : ramper croisés où l'enfant dys peut être en difficulté.

Autres exercices : à l'échelle espalier, marche croisée. On stimule l'enfant sur une double tâche.

Stimulation cognitive en même temps qu'une récitation des mois de l'année par ex.: travail de la pince au niveau des mains, travail dans le noir, réflexes à la lumière. Travail de la bouche.

Stimulation neuro végétative : fonction pré linguistique : la succion, la mastication. Travail avec l'orthodontiste et l'ostéopathe.

Les enfants respirateurs buccaux, récupèrent moins bien. Car la respiration est moins efficace.

Les enfants doivent être motivés pour répéter chez eux. Partenariat des parents important.

Les progrès peuvent arriver très vite pour certains, d'autres moins rapidement. Globalement assez de satisfaction. Pour cette méthode ce qui est acquis pendant la cure perdure.

L'objectif de cette méthode : c'est de ne pas faire conscientiser. Les fonctions basales doivent rester inconscientes. Une séance dure ¾ d'heure. Il y a également un travail sur le rythme. En synchronisant avec des chansons, des poésies, la beauté des mots, l'imaginaire peut être stimulé.

La méthode est pensée dans le sens logique du développement neurologique de l'enfant. C'est cohérent. Il faut faire attention à ce que les enfants traversent certaines étapes car ce qui précède doit être bien installé. Importance que l'enfant ne soit pas en échec. Importance de l'estime de soi et des encouragements.

- **Est ce que des exercices physiques pourraient aider les élèves souffrant de troubles de l'apprentissage ?**

L'escalade, la natation sont des activités très intéressantes pour les mouvements croisés, pour la coordination et la respiration. Activités du cirque : cycle intéressant au niveau de la motricité
En école primaire, tous les jeux de récréations : la corde à sauter, les jeux de balle, faire rouler un cerceau, permettait des coordinations entre la main et l'œil.
On peut se poser la question au collège au niveau de la corde à sauter.

- **Connaissez-vous des méthodes ou des écoles travaillant dans ce sens ?**

(Braingym, Padovan, intégration des RA...)

Je ne connais pas le Braingym. Je suis intéressée par la méthode d'intégration des réflexes primaires. Certains enfants ayant des troubles d'apprentissage ont des réflexes qui n'ont pas disparus ou ne sont pas suffisamment installés.

- **Pour un élève dyslexique, est-il possible de déterminer des exercices physiques ou mouvements qui l'aideraient dans son apprentissage ?**

Les élèves dyslexiques ont souvent des problèmes de schéma corporel, des difficultés dans la finesse du geste et dans le repérage au niveau de la proprioception fine.

Le schéma corporel est fragilisé, le repérage temporo-spatial compliqué, le système visuel peut en pâtir. Tout s'appuie sur la motricité. Il y a une dominance corticale qui s'installe quand la marche croisée va se mettre en place. Certains enfants mal latéralisés : manque de clarté. Ce qui n'est pas clair au niveau moteur entraînera un manque de clarté au niveau du langage.

Il est intéressant de travailler sur la latéralité fonctionnelle (œil dominant) /la latéralité neurologique. Quand il y a discordance de latéralité, le cerveau doit faire des efforts importants pour des choses banales. Il est en surcharge cognitive et pour les apprentissages trop d'énergie est nécessaire.

- **Quels liens entretenez-vous avec le milieu enseignant ?**

Il faudrait du temps. Les enseignants qui le pratiquent le connaissent par leur biais de leur propre enfant.

Un dyslexique restera dyslexique. Il compensera énormément .Il fera toujours beaucoup d'efforts.

En France, on a souvent une façon de traiter les troubles sous un angle psy mais qui doit être allié à une rééducation psychomotrice ou ergo. Au Canada ils ont une autre façon de voir les choses.

Pour moi, l'idéal en maternelle c'est le corps. L'enfant n'a pas besoin de tenir un crayon normal avant le CP. IL peut tenir de grosses craies, des bâtons de cire... mais il a le temps pour l'écriture. On le solliciterait plus sur la motricité (le bricolage, les jeux de ballon..), et les apprentissages cognitifs plus tard. Certains enfants ne sont pas prêts pour tenir un crayon et écrire parce que neurologiquement, ils ne sont pas prêts. La maturation de leur système nerveux n'en est pas là. On voit beaucoup d'enfants qui ont du mal à tenir leurs crayons, qui ont des troubles de la régulation tonique pour écrire ce qui entraîne des troubles dysgraphiques.

Y a -t- il plus d'enfants dys ? par les enseignants côtoyés :sur une classe de 25-26 enfants 4 ou 5 enfants peuvent avoir des troubles cognitifs.

Conseil pour les enseignants : être indulgent/ essayer de mieux comprendre les difficultés/ épargner des réflexions.

Nathalie MAHEUT

2CA-SH option D

Session 2013

**Lien entre l'activité physique et les apprentissages :
en quoi l'E.P.S peut aider les élèves dyslexiques**

Résumé :

Le mouvement est utilisé dans le domaine de la rééducation pour aider les élèves en difficultés d'apprentissage. A partir de discussions avec différents interlocuteurs (psychomotricienne et éducatrices kinesthésiques), j'ai tenté de déterminer dans quelle mesure l'Education Physique et Sportive pouvait aider les élèves dyslexiques à mieux réussir au collège. Y a-t-il des exercices physiques précis pour améliorer la lecture et l'écriture ? Y a-t-il des activités physiques support conseillées ? J'ai découvert une méthode, basée sur le mouvement, nommée Braingym qui recommande différents exercices. Même si chaque élève dyslexique est particulier, il apparaît fréquent que ces élèves soient gênés par des difficultés de coordination et de latéralisation. Est ce que l'enseignant d'EPS peut proposer des situations pour aider ces élèves d'une façon plus générale ? J'ai mis en place, dans le cadre de l'Association Sportive, un petit atelier de gymnastique éducative auprès de plusieurs élèves dyslexiques. Cette application s'est avérée très intéressante.

Mots-clés :

Education Physique et Sportive- Braingym- mouvement- apprentissage- réussite-