Mieux apprendre grâce à la balle-C+

Pratiquée régulièrement, l'activité balle-C+, qui utilise balles, petits sacs de sable et planches d'équilibre, participe à l'élaboration de la motricité fine, de la coordination de l'individu et au développement de la concentration. Pour de nombreuses familles l'ayant expérimentée, l'essayer c'est l'adopter !

Inspirée et développée à partir de diverses techniques (jonglage, rythmique, Aesthésie (1)), la balle-C+ est une activité de jonglage au sol, proche du jonglage aérien (activité de cirque) mais beaucoup plus facile à réaliser par tous et adaptée à tous les niveaux de pratique. Elle comprend un ensemble d'exercices de complexité croissante dont la notion de rythme est un élément fondateur pour développer l'intégration sensorielle et motrice dans le but d'amplifier des connexions cérébrales favorables à l'assimilation des apprentissages. Elle peut se pratiquer seul, à deux ou en groupe, et ce quel que soit l'âge.

La balle-C+ peut être envisagée simplement comme une nouvelle activité ludique, motrice et de coordination mais également dans le but d'aider les élèves à améliorer leurs capacités d'apprentissage, de mémorisation et de concentration.

Cette technique est conseillée pour tous et plus particulièrement pour les enfants rencontrant des difficultés dans leur scolarité pour lesquels le système éducatif se retrouve parfois démuni (dyslexie, dyspraxie, trouble de l'attention, hyperactivité, précocité intellectuelle, autisme, stress, difficultés de compréhension, lenteur...). Il convient de préciser que, de par son aspect ludique, elle complète les autres méthodes thérapeutiques. Elle exerce également une action dans l'intégration d'aptitudes physiques et motrices utiles dans les différentes disciplines sportives.

Principe de l'activité

Le principe de base de cette activité est d'être capable de lancer la balle au sol de façon précise en marquant un rythme défini et dirigé par l'enseignant, jusqu'à ce que celui-ci soit intégré. La balle-C+ peut être pratiquée dans tous les lieux disposant d'un sol bien lisse (gymnase, salle de classe, préau...).

La balle utilisée est adaptée à la taille moyenne d'une main et possède un rebond suffisant pour remonter dans la main sans être obligé de mettre de la force dans le geste. Le fait d'accompagner la balle vers le sol lui confère la force nécessaire à son retour dans la main, ce qui est essentiel pour se détendre et se concentrer uniquement sur sa trajectoire et le rythme. Le mouvement s'effectue en conservant le coude contre le corps, tout en étant détendu, la balle est posée dans la paume de la main et non au bout des doigts (voir photo 1). La main est orientée pouce vers le haut et doit rester dans cette position pendant toute la descente de la main qui accompagne la balle vers le sol et la lâche (photo 2). Il ne faut surtout pas réaliser de rotation du poignet au risque de perdre de la précision dans le geste. La récupération de la balle s'effectue par-dessous ou sur le côté, ensuite, l'avant-bras se fléchit jusqu'à l'épaule (photo 3). S'ensuit un temps d'arrêt pour marquer le rythme avant de reprendre le mouvement.

L'appropriation du geste est essentielle pour pourvoir évoluer dans les exercices. En effet, il est nécessaire d'acquérir ce geste de manière individuelle avant de passer à des mouvements plus complexes. Par la suite, la pratique à deux ou encore en groupe peut être mise en place dans le but de développer la coopération de même que la cohésion. Les valeurs que prône l'Education nationale vont dans le sens du « faire ensemble », ce qui, conjointement à la coopération induite par ce type d'exercice, amène vers l'apprentissage de la citoyenneté et de la réussite. En effet, tout le monde doit s'amuser, personne ne doit être écarté, et tous doivent vivre des situations de succès ensemble.

Lorsque, grâce à une pratique avancée, le mouvement est bien intégré par certains élèves, il est intéressant de mettre en place un système de parrainage, afin de prendre en charge des élèves débutants ou éprouvant certaines difficultés, pour les accompa- ■■■

Photo 1 : le coude est contre le corps, tout en étant détendu, la balle est posée dans la paume de la main et non au bout des doigts.

Photo 2 : la main est orientée pouce vers le haut et doit rester dans cette position pendant toute la descente de la main qui accompagne la balle vers le sol et la lâche.

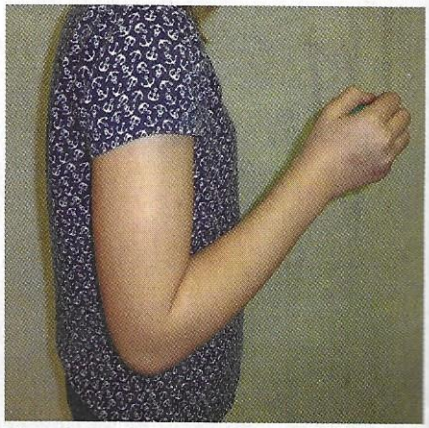

Photo 3 : la récupération de la balle s'effectue par-dessous ou sur le côté, ensuite, l'avant-bras se fléchit jusqu'à l'épaule.

■■■ gner dans leur réussite, ce qui permet de développer la notion de responsabilité et d'autonomie.

Pour finir, chaque élève progresse pas à pas, à son rythme, il n'existe pas de compétition, le but n'est pas la performance. L'élève se retrouve face à ses difficultés, ses problèmes, ses blocages qu'il va analyser, dépasser uniquement par la répétition régulière et l'acquisition du geste de base. Il va développer de nouveaux circuits neuronaux indispensables à sa réussite. En passant par ces réussites progressives, adaptées à chacun, l'élève retrouve confiance en lui. Nous nous retrouvons dans une pédagogie de la réussite permettant à l'enfant de se construire une image positive de lui-même. Il va, par la suite, pouvoir reconnaître le lien « effort-réussite » et le réinvestir (dans une logique de diffusion) dans ses apprentissages scolaires. Par ailleurs, l'accession à l'autonomie passe généralement par le jeu. Le fait de proposer aux élèves une activité ludique simple sortant des standards traditionnels, dans laquelle ils ont une lisibilité rapide de leur progrès, leur permet d'éveiller leur intérêt et, de fait, leur motivation. Ils constatent une progression permettant de les fédérer face à l'activité pratiquée sans avoir la sensation d'effectuer une tâche contraignante. La compréhension est simple, rapide et efficace et les résultats le sont également, ce qui est moteur pour l'élève en quête de réussite.

En combinant rythme et coordination motrice, l'activité de la balle C+ participe à la construction du schéma corporel, à la latéralisation, à l'élaboration d'une motricité fine en sollicitant la capacité attentionnelle de l'enfant.

Les effets sur l'apprentissage

Le neuroscientifique Stanislas Dehaene identifie quatre piliers principaux de réussite d'un apprentissage : l'attention, l'engagement actif, le retour d'information et, enfin, la consolidation dans le sens de la répétition (automatisation). Par ailleurs, si nous nous référons aux neurologues américains Wilder Penfield et Théodore Rasmussen, ainsi qu'à leur représentation de l'homonculus (2), un tiers de notre cortex moteur serait au service de nos mains.

La balle-C+, au travers du travail effectué par les mains, intègre tous ces paramètres dans sa pratique et répond donc parfaitement à ces fondamentaux. En combinant rythme et coordination motrice par l'utilisation de balle ou des sacs de jongle, cette activité participe à la construction du schéma corporel, à la latéralisation ainsi qu'à l'élaboration d'une motricité plus fine en sollicitant la capacité attentionnelle de l'enfant. Les élèves construisent un travail d'intégration sensorielle dans lequel ils apprennent à observer et anticiper tout en restant équilibré.

Concernant l'importance du travail cérébral, le Pr Frédéric Saldmann précise dans son ouvrage *Prenez votre santé en main* que « *si vous apprenez à jongler, la taille de l'aire* [cérébrale] *correspondant à cette pratique augmentera au bout de trois mois. En créant de nouveaux territoires cérébraux, vos performances intellectuelles et de mémorisation seront renforcées* ». (3) De fait, le travail en rythme avec les balles permet d'harmoniser conjointement les deux hémisphères.

Parallèlement, les structures spatio-temporelles se voient amplifiées avec tout d'abord une structuration spatiale plus fine mais également une structure temporelle aiguisée. Il a été constaté que l'amélioration des compétences visuelles ainsi que la poursuite oculaire, en l'occurrence des balles, améliorait les capacités de lecture et d'écriture. (4)

Par ailleurs, nous sommes composés, notamment par nos battements du cœur, de rythmes physiologiques. Cela organise et compose le corps humain. Cette notion doit être intégrée comme base essentielle de la construction du corps. En passant par un stimulus externe, tel que le rythme donné par l'enseignant dans le lancer de balles, nous permettons au corps d'intégrer de manière interne cette notion de rythme indispensable au développement. Par conséquent, l'organisation cérébrale se voit structurée de telle façon qu'elle permet d'accéder plus facilement aux nouveaux savoirs. L'apprentissage devient plus facile, les résultats scolaires progressent. L'élève retrouve le plaisir d'apprendre et réussit avec moins de fatigue. Nous favorisons ainsi l'intégration cognitive. De plus, en étant dans une posture positive de réussite, l'enfant retrouve confiance en lui et augmente son estime personnelle. Des études scientifiques menées aux Etats-Unis (5) ont également prouvé les effets bénéfiques de cette activité sur le stress et l'impulsivité. Les enfants ayant les symp- ■■■

■■■ tômes des troubles de l'attention, avec ou sans hyperactivité (TDA et TDAH), trouvent une aide dans cette activité en canalisant leur attention tout en agissant sur les structures cérébrales évoquées précédemment.

De manière plus concrète, bien souvent, les enseignants, dans leur pratique quotidienne au sein d'un groupe de classe, sont confrontés à des élèves qui ont des difficultés de coordination ou de repères spatio-temporels. Il s'est avéré que, dans certains cas, ils étaient révélateurs de difficultés d'apprentissage tels que la dyslexie ou la dyspraxie. De nombreuses recherches ont montré l'importance de la connexion des deux hémisphères qui fonctionnent en système croisé. Dans la mesure où nous avons tous un côté prédominant, il est nécessaire, pour une bonne latéralisation, de les faire travailler ensemble de manière à optimiser leur coopération et de créer une coordination plus spontanée et fluide. Ce travail permettra une meilleure concentration, dont découlera une réponse motrice encore plus efficiente. Force est de constater que, par la suite, la compréhension, entre autres, des consignes sera plus pertinente et efficace. L'élève sera également plus apte à suivre en classe et augmentera sa capacité attentionnelle.

En conclusion, elle peut également compléter la prise en charge d'élèves en difficulté scolaire au sein de l'accompagnement personnalisé, de l'accompagnement éducatif ou encore de stages de rentrée afin de soutenir leurs capacités d'apprentissage, de progression mais aussi de concentration ■

Formations

L'auteur propose des formations ou des accompagnements (coachings) d'équipe ou de personne. Chaque stagiaire repartira avec tous les mouvements, les exercices en vidéo, ainsi que tous les documents nécessaires à la prise en charge d'une personne (enfant, sénior, sportif) ou d'un groupe (fiches, dossiers, explications).

2 formations sont proposées à Lyon :

- les 28 et 29 avril 2018
- les 9 et 10 juin 2018

Inscriptions par mail sur le site www.balle-cplus.com.

› Jean-Philippe Collet.
Professeur d'EPS, coach en neurogym et fondateur de la balle-C+.

1. La méthode aesthésique a été inspirée des travaux menés par la danseuse étoile et chorégraphe Wilfride Piollet sur le corps en mouvement.
2. Représentation déformée du corps humain à la surface du cortex moteur portant le nom du neurologue américain qui l'a découvert, Wilder Penfield (1891-1976).
3. *Prenez votre santé en main*, Dr Frédéric Saldmann, Albin Michel, 2015.
4. En 1987, John Stein, de l'université d'Oxford, montrait que 75 % des enfants dyslexiques présentaient une instabilité de fixation et une capacité réduite de converger les yeux.
5. Etude réalisée par le Dr Dixon Chibanda et le département de psychiatrie de l'université du Zimbabwe « Alleviating Symptoms of Attention Deficit Hyperactive Disorder Using Bal-A-Vis-X, a Non-Pharmacological Approach ».2015.