

# "BALLES ET REFLEXES"

## Tout est sollicité en même temps !



Intitulé du Module	Intitulé des cours	J	H.	Coût	Dates de cours
Balles et Réflexes	Balles et Réflexes - Niveau 1	2	14	220 €	02-03 juin 2018
	Balles et Réflexes - Niveau 2	2	14	220 €	04-05 juin 2018

### FORMATRICE



**Perrine HENRY D'AULNOIS**

*Praticienne en Éducation Psycho-corporelle, Animatrice en IMP*

Des balles rebondissantes, des sacs de sable et des exercices variés profondément ancrés dans le rythme utilisant l'équilibre, le son, la vue, l'ensemble du corps pour équilibrer, renforcer et optimiser les systèmes : vestibulaire, proprioceptif, visuel, auditif et tactile simultanément dans les trois dimensions. Voici ce que propose la méthode « Balles & Réflexes »

Cette pratique est un véritable soutien des processus d'apprentissage. Tout est sollicité en même temps, l'équilibre, la vision, l'audition, l'attention, la concentration....et en mouvement !

Cette grande stimulation neuro sensorielle favorise la mise en place de la coordination globale de tous ces systèmes corporels et cognitifs. Les résultats s'en ressentent dans la qualité des apprentissages, dans les écoles comme dans les maisons de retraite. Apprendre à s'organiser, à mémoriser, à se concentrer, mais aussi apprendre à communiquer, à s'estimer, à être présent et serein... bien avec soi et les autres.

Nous pratiquons des combinaisons de jonglage au sol et jeux de sacs de grains, en rythme, des plus simples aux plus compliqués.

Enseignants, éducateurs, animateurs, sportifs, entraîneurs, musiciens, orthophonistes, ergothérapeutes, psychomotriciens, parents, ainsi que toute personne intéressée.

### LES BIENFAITS DE « Balles et Réflexes »

Les divers mouvements et enchaînements particuliers permettent de travailler les points suivants :

- Rythme (rappel du rythme du cœur et de ces bienfaits.)
- Attention (visuelle et auditive), Concentration
- Coordination (utilisation des membres supérieurs et des jambes simultanément pour le déplacement, main-œil lors du lancer et de la réception),
- Vision (poursuite oculaire pour la lecture, convergence-divergence, apprendre à regarder, améliore la capacité à voir les détails),

- Amélioration de la lecture, la compréhension, la mémorisation,
- Audition (apprendre à écouter, distinction des sons),
- Equilibre, Motricité fine (écriture) ou globale,
- Apprentissage de séquences (aide à la mémorisation),
- Gestion du stress lors des changements de séquences
- Renforcement du système visio-spatial,
- Renforcement du système proprioceptif, du système auditif, du système tactile,
- Coordination main-œil, main-bouche...
- Compréhension du corps, Conscience du corps, Posture, Intégration sensorielle,
- Repères dans l'espace et le temps (meilleure évaluation des distances).



#### Et aussi :

- Communication non-verbale en groupe,
- Coopération et synchronisation de chaque partie du corps,
- Coopération entre les personnes pratiquantes,
- Ecoute de l'environnement...

Ces stages de pratique proposent un apprentissage et un travail du rythme, avec la possibilité d'utiliser des planches de résonance et/ou plateau d'équilibre, seul ou en groupe pour améliorer l'analyse, le traitement et apporter une réponse adaptée à tous ces stimuli en lien avec les réflexes archaïques et mouvements primordiaux.

Cette activité **ludique** apporte une stimulation **neurosensorielle**, **douce** et favorise la mise en place de la **coordination globale**, l'amélioration ou le maintien des capacités physique ou cognitive. Cette méthode se pratique à la maison, dans les écoles, les maisons de retraites, les clubs sportifs, les écoles de musique, les centres spécialisés pour personnes extraordinaires, ...

#### A QUI S'ADRESSE « Balles et Réflexes » AU QUOTIDIEN ?

- Aux enfants de 4 à 110 ans (enfants, adolescents, les adultes et personnes âgées)
- Aux sportifs, musiciens...
- Aux personnes extraordinaires
- Et à tous ceux qui ont envie de pratiquer même pour le plaisir



#### DANS QUELLES SITUATIONS ?

- \* Pour toutes les personnes qui souhaitent à un moment donné de leur journée se recentrer.
- \* Pour tous les enfants qui ne peuvent faire la distinction des sons des consonnes et des voyelles entre la fin d'un mot et le mot prochain.
- \* Pour ceux dont les yeux flottent, louchent, sautent, bégaiement, qui ont des tensions dans le cou, positionnement de la tête mal adaptée.
- \* Pour ceux qui ne comprennent pas les instructions verbales: ils saisissent les lettres au hasard, comme par hasard - ils interrompent souvent une discussion et font des commentaires ou posent des questions sans rapport avec le sujet.
- \* Pour les sportifs désireux d'améliorer leur coordination, leur capacité de réactivité.

A l'issue de cette formation les participants pourront animer des ateliers de groupe auprès de tous publics et enrichir leurs séances individuelles en cabinet.

*« Si le mouvement est la clé de l'apprentissage, le rythme est essentiel pour que le corps puisse jouer la partition. »*

- Prévoir 7 sacs de grains (15€) et 4 balles par personne (7€) : disponible pendant le stage.